



**GÜREŞ YAPAN SPORCULARIN YENİ TİP KORONA (COVID-19) VİRÜSÜ
TEDBİRLERİ KAPSAMINDA TEMASSIZ YAPILAN ANTRENMANLARDAN
ÖNCEKİ SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

INVESTIGATION OF CONTINUOUS ANXIETY LEVELS OF WRESTLING ATHLETES
BEFORE THE NON-CONTACT TRAINING WITHIN THE SCOPE OF NEW TYPE OF
CORONA (COVID-19) VIRUS MEASURES

Burakhan TÜRK

Beden Eğitimi ve Spor Anabilimdalı/Beden Eğitimi ve Spor Programı, Kocaeli
Üniversitesi, Kocaeli/Türkiye.

Physical Education and Sports Department/Physical Education and Sports
Program, Kocaeli University, Kocaeli/Türkiye.

205303009@ogrenci.kocaeli.edu.tr

ORCID ID: 0000-0003-3081-1456

Makale bilgisi | Article Information

DOI: 10.47994/usbad.1186854

Makale Türü / Article Type: Araştırma Makalesi / Research Article

Geliş Tarihi / Date Received: 10.10.2022

Kabul Tarihi / Date Accepted: 25.03.2023

Yayın Tarihi / Date Published: 20.04.2023

Yayın Sezonu / Pub Date Season: Nisan / April

Bu Makaleye Atıf İçin / To Cite This Article: Türk, B. (2023). Güreş Yapan Sporcuların Yeni Tip Korona (Covid-19) Virüsü Tedbirleri Kapsamında Temassız Yapılan Antrenmanlardan Önceki Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *USBAD Uluslararası Sosyal Bilimler Akademi Dergisi* 5(11), 136-147.

İntihal: Bu makale intihal.net yazılımınca taranmıştır. İntihal tespit edilmemiştir.
Plagiarism: This article has been scanned by intihal.net. No plagiarism detected.



İletişim: Web: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/usbad>
mail: usbaddergi@gmail.com

Öz: Araştırmanın amacı güreş yapan sporcuların Covid-19 Virüsü tedbirleri kapsamında temassız bir şekilde yapılan antrenmanlardan önceki Sürekli Kaygı düzeylerinin incelenmesidir. Araştırma evrenini İstanbul ilindeki güreşçiler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Bağcılar ilçesinde antrenman yapan güreşçilerden rasgele bir şekilde seçilerek araştırmaya gönüllü olarak katılmış 112 güreşçi oluşturmaktadır. Çalışma da katılımcıların bazı demografik özelliklerini tespit etmek için dört sorudan oluşan "Kişisel Bilgi Formu" ile 20 sorudan oluşan "Sürekli Kaygı Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlar SPSS 26.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin normallik analizi Kolmogorov Smirnov ile değerlendirilip elde edilen değerler normal dağılıma uygun olmadığı için non-parametrik testler (Mann-Whitney U Testi ve Kruskal Wallis H Testi) kullanılmıştır. 112 katılımcının sürekli kaygı puanları minimum 63,00, maksimum 73,00 olduğu görülmektedir. Sürekli kaygı puan ortalaması ise $67,17 \pm 2,71$ ile yüksek kaygı düzeyini göstermektedir. Verilerin sonucunda sürekli kaygı düzeyleri ile cinsiyet, eğitim durumu, yaş ve sporcu yaşı değişkenleri arasında bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Anahtar Kelimeler: Covid-19, Güreş, Sürekli Kaygı

Abstract: The purpose of this study is to examine the constant anxiety levels of wrestlers before non-contact training sessions held under Covid-19 virus measures. The population of the study consists of wrestlers in Istanbul, while the sample is comprised of 112 wrestlers randomly selected from those who trained in Bagcilar district and volunteered to participate in the research. To identify some demographic characteristics of the participants, a "Personal Information Form" consisting of four questions and a "Continuous Anxiety Scale" consisting of 20 questions were used. The results of the study were analyzed using the SPSS 26.0 program, and non-parametric tests (Mann-Whitney U Test and Kruskal Wallis H Test) were used since the values obtained from the normality analysis of the data were not suitable for normal distribution according to the Kolmogorov-Smirnov test. The continuous anxiety scores of the 112 participants ranged from a minimum of 63.00 to a maximum of 73.00. The mean continuous anxiety score was 67.17 ± 2.71 , which indicates a high level of anxiety. The study found no significant difference between continuous anxiety levels and gender, education level, age, and athlete age variables ($p > 0.05$).

Key Words: Covid-19, Wrestle, Continuous Anxiety

GİRİŞ

Spor, insanların hem vücut hem de ruh sağlığının geliştirilmesi, belirli düzen ve yarışma kuralları çerçevesinde mücadele etme, heyecanlanmak, rekabet etme, kazanmak ve gerçek anlamda başarı etkisinin artırılması, bireysellikten en üst dereceye çıkarılması doğrultusunda gösterilen en mükemmel gayretlerin bütünüdür (Arıkan, 2020). İnsanlar, hayatlarını sürdürmekle birlikte birbirlerine karşı da üstünlük sağlama ihtiyacı hissetmişler ve bunun neticesinde agresif bir biçimde birbirleriyle mücadele etmeye başlamışlardır (Koç, 2014). Tarihin ilk zamanlarından beri en eski spor branşlarından bir tanesi olan güreş, iki kişinin akıllarını ve fiziklerini kullanarak birbirlerine üstünlük sağlamak için yaptığı bir spor şeklinde tanımlanır.

Güreşi en yalın bir dille tanımlayacak olursak, iki güreşçinin ya da insanın standartta belirlenmiş ölçülerdeki minder üzerinde hiçbir alet veya materyal kullanmadan güreş sporunun önceden belirlenmiş kural ve kaidelerine göre teknik, güç, zeka ve yeteneklerini kullanarak rakiplerine karşı üstünlük sağlama gayreti olduğu ifade edilmektedir (Cicioğlu vd., 2007). Güreşin bu tanımından yola çıkarak güreş öğrenmede rakip ile temas sağlayarak antrenman yapmanın ne kadar önemli

olduğunu görülmektedir. Antrenmanlarda mücadele ederek temassız bir şekilde öğrenmek önemlidir.

Üst düzey sporcular yeteneklerini sadece fiziki kapasitesine değil, psikolojik durumuna borçludur. Birçok sporcunun antrenmanlarda oldukça iyi performans gösterdiklerini görüp, baskılı ve stresli müsabaka ortamlarında bu performanslarını gösterememeleri kaygı düzeylerinin performanslarıyla doğrudan ilişkili olabileceğini göstermektedir (Koç, 2004). Kaygı; kişilerin birçok hususta hissettikleri bir duygudur. İnsanın karakter yapısını ve davranışını inceleyen biyolojik ve fizyolojik kuramlar ve psikoloji doktrinleri daima kaygıya yer vermektelerdir. Araştırmacıların bazıları kaygıyı, karakteri var eden ilk temel güç olarak ifade etmiş; bazıları ise ikincil olarak oluşan ama karakterin var olmasında, gelişmesinde ve davranışın ortaya çıkmasında önemli payı bulunan bir etken olarak değerlendirmişlerdir (Hacıcaferoğlu vd., 2015). Genel olarak kaygı, gelecek için bunaltı, gerginlik yaşama anlamına gelir ve bu durum bireyin karşılaşacağı şey hakkında bilgisi olmamasından kaynaklanan endişeli ve gergin olma durumu şeklinde tanımlanabilir. Duygusal olarak gösterilen bir tepki olan kaygının başlama nedeni ve kaynağı bilinç düzeyinde belirsizliğini korusa da, hissiyatın tamamı bilinç düzeyinde yer alır. Bu durum fizyolojik anlamda da değişime sebep olmaktadır (Kaya ve Varol, 2004).

Covid-19 salgınıyla birlikte sporcularda aşırı kaygılı olma durumu görülmektedir. Bu kaygı performanslarının düşmesinden endişe duyma, hastalığın insanlar üzerindeki fizyolojik etkilerinin olumsuz sonuçları ve hazırlandığı şampiyonaların yapıp yapılmayacağı belirsizliğinden kaynaklanmaktadır (Özyol, 2021). Covid-19 bütün dünyayı etkilediği gibi ülkemizi de etkilemiştir. Birçok sektör olumsuz etkilenmiştir. Spor sektörü de olumsuz etkilenenlerden bir tanesidir. Uluslararası şampiyonalar, Ulusal müsabakalar tedbir amaçlı iptal edilmiştir. Sporcuların antrenmanlarını Covid-19 tedbirleri nedeni ile temassız bir şekilde yapmaları kararlaştırılmıştır. Bu yüzden performans düşüklüğü korkusu, antrenmanların verimliliğinin düşük olacağından duyulan endişe ve tekniklerin öğrenilmesinin stresi kaygı düzeylerine de tesir edecektir. Bu bağlamda güreş sporcularının kaygı düzeylerinin incelenmesi önemlidir. Yapılan çalışmada güreş sporcularının Covid-19 tedbirleri kapsamında temassız bir şekilde yapılan antrenmanlardan önceki sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1. GEREÇ YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma antrenman yapan güreşçilerin antrenmanlardan önceki sürekli kaygı düzeylerinin Cinsiyet, Eğitim Durumu, Yaş ve Sporcu Yaşı değişkenleri bakımından incelemeyi amaçlayan gönüllü katılımı esas alan, betimsel tarama modeli uygulanarak yapılmıştır.

Çalışma grubu

Araştırma evrenini İstanbul ilindeki güreşçiler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Bağcılar ilçesinde antrenman yapan güreşçilerden rasgele bir şekilde seçilerek araştırmaya gönüllü olarak katılmış 112 güreşçi oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmamıza katılanları kişisel bilgilerini öğrenmek için dört sorudan oluşan bir form hazırlanmıştır. Spielberg ve arkadaşlarının (1966) geliştirilen Sürekli Kaygı Ölçeği Türkçe 'ye Öner ve Le Compte (1977) tarafından çevrilmiştir. Sürekli kaygı ölçeği 20 sorudan oluşur. Bu ölçekte kişinin genellikle nasıl hissettiğini belirtmesi gerekmektedir. Ölçekte 1,2,5,8,10,11,15,16,19 ve 20 numaralı sorular ters olarak kodlanmıştır. Ölçekten 20 - 80 puan arasında değişen bir değerlendirme alınır. Bu değerlendirme sürekli kaygı puanlarına göre ise, 20 - 35 puan arası düşük kaygı seviyesine, 36-42 puan arası orta kaygı seviyesine ve 42-80 puan arası yüksek kaygı seviyesini gösterir. (Öner ve Compte, 1983).

Veri Analizi

Araştırmada elde edilen sonuçlar SPSS 26.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin normallik analizi Kolmogorov Smirnov ile değerlendirilip elde edilen değerler normal dağılıma uygun olmadığı için non-parametrik testler (Mann-Whitney U, Kruskal Wallis H) kullanılmıştır. Analizler sonucunda p değeri 0,05'ten küçükse anlamlı olarak alınmıştır.

2. BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken		Frekans	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	57	50,9
	Erkek	55	49,1
Yaş	15-17	23	20,5
	18-20	22	19,6
	21-23	34	30,4
	24+	33	29,4
Eğitim	Lise	36	32,1
	Üniversite	76	67,9
Spor Yaşı	3-7	22	19,6
	8-12	47	42,0
	13-17	43	38,4

Toplam	112	100
--------	-----	-----

Katılımcılara ait demografik bilgilerin dağılımı frekans analizi ile incelenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre dağılım incelendiğinde kadınların oranı %49,1, erkeklerin oranı ise %50,9'dur. Yaş değişkenine göre dağılım incelendiğinde 15-17 yaş grubu kişilerin oranı %20,5, 18-20 yaş grubu kişilerin oranı %19,6, 21-23 yaş grubu kişilerin oranı %30,4, 24+ yaş grubu kişilerin oranı ise %29,4'tür. Eğitim değişkenine göre dağılım incelendiğinde lise mezunu olanların oranı %32,1, üniversite mezunu olanların oranı ise %67,9'dur. Spor Yaşı değişkenine göre dağılım incelendiğinde ise 3-7 yıl arasında spor yapanların oranı %19,6, 8-12 yıl arasında spor yapanların oranı %42,0, 13-17 yıl arasında spor yapanların oranı %38,4'tür.

Tablo 2. Katılımcıların Sürekli Kaygı Ölçeğinden Aldıkları Puanlara Ait Bilgiler

Ölçek	N	Min.	Maks.	\bar{x}	Ss
Sürekli Kaygı	112	63,00	73,00	67,1786	2,71537

Tablo 2 incelendiğinde, 112 katılımcının sürekli kaygı puanları minimum 63,00, maksimum 73,00 olduğu görülmektedir. Sürekli kaygı puan ortalaması ise $67,17 \pm 2,71$ ile yüksek kaygı düzeyini göstermektedir.

Tablo 3. Sürekli Kaygı Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Sürekli Kaygı	Kadın	57	52,61	2998,50	1345,500	,193
	Erkek	55	60,54	3329,50		

Tablo 3 incelendiğinde, erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre sürekli kaygı puanlarının yüksek olduğu gözükmektedir. Analiz sonucunda katılımcıların sürekli kaygıları ile cinsiyete göre anlamlı bir farklılık yoktur ($p > 0.05$).

Tablo 4. Sürekli Kaygı Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Ölçek	Eğitim Durumu	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Sürekli Kaygı	Lise	36	62,94	2266,00	1136	,145
	Üniversite	76	53,45	4062,00		

Tablo 4 verilerine bakıldığında, eğitim durumuna göre sürekli kaygı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($p>0.05$).

Tablo 5. Sürekli Kaygı Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçek	Yaş	N	\bar{x}	Ss	Sıra		P
					Ortalaması	χ^2	
Sürekli Kaygı	15-17	23	68,39	2,535	71,11	5,970	,113
	18-20	22	66,68	2,456	52,23		
	21-23	34	66,94	2,740	53,44		
	24+	33	66,90	2,843	52,32		

Tablo 5 incelendiğinde, yaş değişkeni ile sürekli kaygı puanları arasındaki farklılık anlamlı değildir ($p>0.05$).

Tablo 6. Sürekli Kaygı Ölçeği Puanlarının Spor Yaşı Değişkenine göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçek	Spor Yaşı	N	\bar{x}	Ss	Sıra		P
					Ortalaması	χ^2	
Sürekli Kaygı	3-7	22	67,72	3,026	62,41	,932	,627
	8-12	47	66,95	2,413	54,69		
	13-17	43	67,13	2,883	55,45		

Tablo 6'da görüldüğü üzere, araştırmaya katılanların spor yaşı ile sürekli kaygı puanlarının arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0.05$).

3. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmanın amacı güreş yapan sporcuların covid-19 virüsü tedbirleri kapsamında temassız bir şekilde yapılan antrenmanlardan önceki sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesidir. Bu çalışmada güreşçilerin covid-19 tedbirleri kapsamında temassız bir şekilde yapılan antrenmanlardan önceki sürekli kaygı düzeylerinin etkilerini ortaya çıkarmak için yapılmıştır.

Çalışmanın verileri, cinsiyet değişkeninin sürekli kaygı düzeyleri üzerinde herhangi bir anlamlı etkisinin olmadığını göstermektedir. Bu sonuçlar, hem kadın hem de erkek sporcuların antrenmanlardan önceki sürekli kaygı düzeylerinin benzer olabileceğini gösterir. Analiz sonuçlarına bakıldığında cinsiyet değişkenine göre sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı gözükmemektedir (Tablo3). Literatüre bakıldığı zaman Başaran vd., (2009)'ün sporcuların durumluk ve sürekli kaygılarının araştırmasını yaptığı çalışmasında da, erkek ve kadın

sporcuların sürekli kaygılarının arasında istatistiksel bir farklılık bulunmamaktadır. Bu bulgular ile araştırmadaki bulgular uyumlu görünmektedir. Araştırmada eğitim düzeyi ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Katılımcılar arasında lise mezunu ve üniversite mezunu olmak üzere iki farklı eğitim düzeyi gruplandırılmıştır. Elde edilen veriler, lise mezunu katılımcıların üniversite mezunu katılımcılardan daha yüksek sürekli kaygı puan ortalamalarına sahip olduğunu göstermektedir. Ancak yapılan istatistiksel analizler sonucunda, eğitim düzeyi ile sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (Tablo 4). Öntürk vd., (2019)'in elit tekvandocularında durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini incelemek için yaptıkları araştırmada da eğitim düzeyinin sürekli kaygı puanlarının üzerinde bir etkisi bulunmamıştır. Araştırmada sürekli kaygı düzeyleri yaş değişkeni bakımından incelendiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır (Tablo 5). Araştırma bulgularımızı destekleyen Türkçapar'ın (2012) güreşçilerin farklı değişkenler açısından sürekli kaygı düzeylerini incelediği araştırma sonuçlarına baktığımızda sporcuların yaş değişkenine göre sürekli kaygı düzeylerinin değişmediği görülmüştür. Çalışmada Sürekli kaygı düzeyleri spor yaşı değişkenine göre bakıldığında anlamlı bir farklılık bulunmadığı ispatlanmıştır (Tablo 6). Aksu'nun 2018 yılında yaptığı karate sporcularının sürekli kaygılarının, duygusal zeka ve kişilik özelliklerinin bazı değişkenler açısından incelediği çalışma sonuçlarına bakıldığında spor yaşı ile sürekli kaygı puanlarının arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmekte ve çalışmamıza uyum sağlamaktadır.

Sonuç olarak günümüzde antrenman ve yarışmalardaki performansların sergilenmesinde sürekli kaygının etkileri önemli bir araştırma konusudur. Sporcuların kaygı düzeylerini etkileyen birçok faktör bulunmakta ve bu faktörlerin antrenman ve maç performansları üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri araştırılmaktadır. Bu yüzden sporcuların kaygı düzeylerinin araştırılması önem arz etmektedir. Bu amaç doğrultusunda yapılan araştırmada sürekli kaygı ile cinsiyet, eğitim durumu, yaş ve sporcu yaşı değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

4. ÖNERİLER

1. Katılımcı sayısı arttırılarak yapılacak bir araştırma daha güvenilir neticeler ortaya koyacaktır.
2. Sporcuların kaygı düzeylerinin yüksek olmasını engellemek ve onların yaşadıkları kaygıyı azaltmak amacıyla mentör eşliğinde antrenman yaptırmak daha verimli olacaktır.
3. Araştırmanın değişkenlerini arttırarak diğer değişkenler üzerindeki etkisinin araştırılması da çok büyük bir yarar sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

Açak, M. (2001). *Güreş Öğreniyorum*. Malatya: Kubbealtı Yayıncılık.

Aksu, O. (2018). Karate Sporcularının Sürekli Kaygı Düzeyleri, Duygusal Zekâ ve Kişilik Özelliklerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Belirlenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). *YÖK Ulusal Tez Merkezi*. 491277.

Arıkan, Y. (2020). Psikolojik Beceri Kıstası Olarak Özgüvenin, Sporcuların Başarı Algısına Katkısı; Güreş Milli Takımı Örneği. (Yüksek Lisans Tezi). *YÖK Ulusal Tez Merkezi*. 618240.

Başaran, M. H., Taşğın, Ö., Sanioğlu, A., & Taşkın, A. K. (2009). Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 21, 534-542.

Cicioğlu, İ., Kürkcü, R., & Eroğlu, H. (2007). 15-17 Yaş Grubu Güreşçilerin Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Sezonsal Değişimi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 5(4), 151-156.

Hacıcaferoğlu, S., Hacıcaferoğlu, B. & Seçer, M. (2015). Halk Oyunları Branşına Katılan Sporcuların Yarışma Öncesi Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport (Intjcs)*, 288-297.

Kaya, M., & Varol, K. (2004). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 17, 31-63.

Kılıçaslan U. (2015). Spor Lisesi ile Diğer Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Bazı Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması: Trabzon İli Örneği. (Yüksek Lisans Tezi). *YÖK Ulusal Tez Merkezi*. 407698.

Koç, H., (2004). Profesyonel Futbolcularda Durumluk Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi. (Yüksek Lisans Tezi). *YÖK Ulusal Tez Merkezi*. 145873.

Koç, M. (2014). Milli Takım Gelişim Kamplarına Katılan Güreşçilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Destek Ürünü Kullanma Durumlarının İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). *YÖK Ulusal Tez Merkezi*. 369766.

Öner, N., & Le Compte, A. (1983). *Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

Öntürk, Y., İmamoğlu, O., & Karacabey, K. (2019). Elit Tekvandocularda Durumluk ve Sürekli Kaygının Araştırılması. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi* 8(4), 3764-3774.

Karabulut, E. O., & Mavi-Var, S. (2019) Taekwondocuların Durumluk ve Sürekli Kaygılarının Müsabaka Performansı ve Yaralanma Durumu ile İlişkisi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi* 2(1), 47-54.

Özyol, E. K. (2021). Boksörlerde Covid-19'a Yakalanma Kaygısının Algılanan Stres Düzeyi Üzerine Etkisinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). *YÖK Ulusal Tez Merkezi*. 696509.

Spielberger, C. D., Gorsuch, R. C., & Luschene, R. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. California: Consulting Psychologists Press.

Türkçarpar, Ü. (2012). Güreşçilerin Farklı Değişkenler Açısından Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi* 32(1), 129-140.

GENİŞLETİLMİŞ ÖZET: Spor, insanların hem vücut hem de ruh sağlığının geliştirilmesi, belirli düzen ve yarışma kuralları çerçevesinde mücadele etme, heyecanlanmak, rekabet etme, kazanmak ve gerçek anlamda başarı etkisinin arttırılması, bireysellikten en üst dereceye çıkarılması doğrultusunda gösterilen en mükemmel gayretlerin bütünüdür (Arıkan Y. 2020). Güreşi en yalın bir dille tanımlayacak olursak, iki güreşçinin ya da insanın standartta belirlenmiş ölçülerdeki minder üzerinde hiçbir alet veya materyal kullanmadan güreş sporunun önceden belirlenmiş kural ve kaidelerine göre teknik, güç, zeka ve yeteneklerini kullanarak rakiplerine karşı üstünlük sağlama gayreti olduğu ifade edilmektedir (Cicioğlu vd., 2007). Üst düzey sporcular yeteneklerini sadece fiziki kapasitesine değil, psikolojik durumuna borçludur. Birçok sporcunun antrenmanlarda

oldukça iyi performans gösterdiklerini görüp, baskılı ve stresli müsabaka ortamlarında bu performanslarını gösterememeleri kaygı düzeylerinin performanslarıyla doğrudan ilişkili olabileceğini göstermektedir (Koç 2004). Kaygı; kişilerin birçok hususta hissettikleri bir duygudur. İnsanın karakter yapısını ve davranışını inceleyen biyolojik ve fizyolojik kuramlar ve psikoloji doktrinleri daima kaygıya yer vermektelerdir. Araştırmacıların bazıları kaygıyı, karakteri var eden ilk temel güç olarak ifade etmiş; bazıları ise ikincil olarak oluşan ama karakterin var olmasında, gelişmesinde ve davranışın ortaya çıkmasında önemli payı bulunan bir etken olarak değerlendirmişlerdir (Hacıcaferoğlu vd., 2015). Covid-19 salgınıyla birlikte sporcularda aşırı kaygılı olma durumu görülmektedir. Bu kaygı performanslarının düşmesinden endişe duyma, hastalığın insanlar üzerindeki fizyolojik etkilerinin olumsuz sonuçları ve hazırlandığı şampiyonaların yapılıp yapılmayacağı belirsizliğinden kaynaklanmaktadır (Özyol 2021). Covid-19 bütün dünyayı etkilediği gibi ülkemizi de etkilemiştir. Birçok sektör olumsuz etkilenmiştir. Spor sektörü de olumsuz etkilenenlerden bir tanesidir. Uluslararası şampiyonalar, Ulusal müsabakalar tedbir amaçlı iptal edilmiştir. Sporcuların antrenmanlarını Covid-19 tedbirleri nedeni ile temassız bir şekilde yapmaları kararlaştırılmıştır. Bu yüzden performans düşüklüğü korkusu, antrenmanların verimliliğinin düşük olacağından duyulan endişe ve tekniklerin öğrenilmesinin stresi kaygı düzeylerine de tesir edecektir. Bu bağlamda güreş sporcularının kaygı düzeylerinin incelenmesi önemlidir. Yapılan çalışmada güreş sporcularının Covid-19 tedbirleri kapsamında temassız bir şekilde yapılan antrenmanlardan önceki sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem

Araştırma evrenini İstanbul ilindeki güreşçiler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Bağcılar ilçesinde antrenman yapan güreşçilerden rasgele bir şekilde seçilerek araştırmaya gönüllü olarak katılmış 112 güreşçi oluşturmaktadır. Araştırmamıza katılanları kişisel bilgilerini öğrenmek için dört sorudan oluşan bir form hazırlanmıştır. Spielberg ve arkadaşlarının (1966) geliştirilen Sürekli Kaygı Ölçeği Türkçeye Öner ve Le Compte (1977) tarafından çevrilmiştir. Sürekli kaygı ölçeği 20 sorudan oluşur. Bu ölçekte kişinin genellikle nasıl hissettiğini belirtmesi gerekmektedir. Ölçekte 1,2,5,8,10,11,15,16,19 ve 20 numaralı sorular ters olarak kodlanmıştır. Ölçekten 20 - 80 puan arasında değişen bir değerlendirme alınır. Bu değerlendirme sürekli kaygı puanlarına göre ise, 20 - 35 puan arası düşük kaygı seviyesine, 36-42 puan arası orta kaygı seviyesine ve 42-80 puan arası yüksek kaygı seviyesini gösterir. (Öner ve Compte, 1983). Araştırmada elde edilen sonuçlar SPSS 26.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin normallik analizi Kolmogorov Smirnov ile değerlendirilip elde edilen değerler normal dağılıma uygun olmadığı için nonparametrik testlerden Mann-Whitney U Testi ve Kruskal Wallis H Testi kullanılmıştır. Analizler sonucunda p değeri 0,05'ten küçükse anlamlı olarak alınmıştır.

Bulgular

Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında güreşçilerin sürekli kaygı puanlarının yüksek çıktığı görülmektedir. Sürekli Kaygı düzeyleri ile Cinsiyet, Eğitim Durumu, Yaş ve Sporcu Yaşı değişkenleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Tartışma ve Sonuç

Çalışmanın verileri, cinsiyet değişkeninin sürekli kaygı düzeyleri üzerinde herhangi bir anlamlı etkisinin olmadığını göstermektedir. Bu sonuçlar, hem kadın hem de erkek sporcuların antrenmanlardan önceki sürekli kaygı düzeylerinin benzer olabileceğini gösterir. Analiz sonuçlarına bakıldığında cinsiyet değişkenine göre sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı gözükmemektedir (Tablo3). Literatüre bakıldığı zaman Başaran vd., (2009)'ün sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini araştırdığı çalışmasında da erkek ve kadın sporcuların sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgular ile araştırmadaki bulgular uyumlu görünmektedir. Araştırmada eğitim düzeyi ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Katılımcılar arasında lise mezunu ve üniversite mezunu olmak üzere iki farklı eğitim düzeyi gruplandırılmıştır. Elde edilen veriler, lise mezunu katılımcıların üniversite mezunu

katılımcılardan daha yüksek sürekli kaygı puan ortalamalarına sahip olduğunu göstermektedir. Ancak yapılan istatistiksel analizler sonucunda, eğitim düzeyi ile sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (Tablo 4). Öntürk vd., (2019)'in elit tekvandocularında durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini incelemek için yaptıkları araştırmada da eğitim düzeyinin sürekli kaygı puanlarının üzerinde bir etkisi bulunmamıştır. Araştırmada sürekli kaygı düzeyleri yaş değişkeni bakımından incelendiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır (Tablo 5). Araştırma bulgularımızı destekleyen Türkçapar'ın (2012) güreşçilerin farklı değişkenler açısından sürekli kaygı düzeylerini incelediği araştırma sonuçlarına baktığımızda sporcuların yaş değişkenine göre sürekli kaygı düzeylerinin değişmediği görülmüştür. Çalışmada Sürekli kaygı düzeyleri spor yaşı değişkenine göre bakıldığında anlamlı bir farklılık bulunmadığı ispatlanmıştır (Tablo 6). Aksu'nun (2018) karate sporcularının sürekli kaygı düzeyleri, duygusal zekâ ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelediği çalışmasındaki sonuçlara bakıldığında spor yaşı ile sürekli kaygı puanlarının istatistiki olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmekte ve çalışmamıza uyum sağlamaktadır. Sonuç olarak günümüzde antrenman ve yarışmalardaki performansların sergilenmesinde sürekli kaygının etkileri önemli bir araştırma konusudur. Sporcuların kaygı düzeylerini etkileyen birçok faktör bulunmakta ve bu faktörlerin antrenman ve maç performansları üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri araştırılmaktadır. Bu yüzden sporcuların kaygı düzeylerinin araştırılması önem arz etmektedir. Bu amaç doğrultusunda yapılan araştırmada sürekli kaygı ile cinsiyet, eğitim durumu, yaş ve sporcu yaşı değişkenleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Öneriler

1. Katılımcı sayısı artırılarak yapılacak bir araştırma daha güvenilir neticeler ortaya koyacaktır.
2. Sporcuların kaygı düzeylerinin yüksek olmasını engellemek ve onların yaşadıkları kaygıyı azaltmak amacıyla mentör eşliğinde antrenman yaptırmak daha verimli olacaktır.
3. Araştırmanın değişkenlerini arttırarak diğer değişkenler üzerindeki etkisinin araştırılması da çok büyük bir yarar sağlayacaktır.

EXTENDED ABSTRACT: Sport is the whole of the most perfect efforts to improve both physical and mental health of people, to struggle within the framework of certain order and competition rules, to get excited, to compete, to win and to increase the effect of success in real terms, to maximize individuality (Arıkan, 2020). If we define wrestling in the simplest language, it is stated that two wrestlers or people strive to gain superiority over their opponents by using their technique, power, intelligence and abilities according to the predetermined rules and principles of wrestling without using any tools or materials on mats of standard sizes (Cicioğlu et al., 2007). Top athletes owe their abilities not only to their physical capacity, but also to their psychological state. The fact that many athletes see that they perform quite well in training and that they cannot perform in pressured and stressful competition environments shows that their anxiety levels may be directly related to their performance (Koç 2004). Anxiety; It is a feeling that people feel about many things. Biological and physiological theories and psychology doctrines that examine human character structure and behavior always give place to anxiety. Some of the researchers expressed anxiety as the first fundamental force that creates the character; while others considered it as a secondary factor that has an important role in the existence and development of the character and the emergence of behavior (Hacıcaferoğlu et al., 2015). With the Covid-19 outbreak, athletes are experiencing extreme anxiety. This anxiety stems from the worry about the decrease in their performance, the negative consequences of the physiological effects of the disease on people, and the uncertainty of whether the championships for which they are prepared will be held (Özyol 2021). Covid-19 has had a significant impact on our country, as well as the rest of the world, with numerous sectors experiencing adverse effects. Among those negatively affected is the sports industry. Due to precautions, both international and national competitions have been cancelled. Additionally, athletes are required to conduct their training without contact as a result of

Covid-19 measures. This has led to concerns regarding poor performance, reduced training efficiency, and stress related to learning techniques, which may impact anxiety levels. In this context, it is important to investigate the anxiety levels of wrestling athletes. This study aims to examine the continuous anxiety levels of wrestling athletes prior to contactless training within the scope of Covid-19 measures.

Materials and Methods

The research population consists of wrestlers located in Istanbul, while the sample size is comprised of 112 wrestlers who voluntarily participated in the study and were randomly selected from among those training in the Bağcılar district. To collect personal information from the participants, a form containing four questions was prepared. The Trait Anxiety Inventory, originally developed by Spielberg et al. (1966), was translated into Turkish by Öner and Le Compte (1977) and used in the study. The inventory consists of 20 questions, with individuals indicating their general feelings in response to each question. In the scale, questions 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, and 20 were reverse coded. Scores between 20-80 were obtained from the inventory, with low anxiety levels ranging from 20-35 points, medium anxiety levels ranging from 36-42 points, and high anxiety levels ranging from 42-80 points (Oner and Compte, 1983). The results were analyzed using the SPSS 26.0 program, with non-parametric tests such as the Mann-Whitney U test and Kruskal Wallis H test being used due to the data not conforming to normal distribution after Kolmogorov-Smirnov analysis. The significance level was set at $p < 0.05$.

Findings

Upon analyzing the study's results, it was observed that wrestlers have high levels of trait anxiety. Moreover, no statistically significant differences were found between the levels of trait anxiety and the variables of gender, education level, age, and athlete age.

Discussion and Conclusion

The data from the study indicate that gender did not have a significant effect on continuous anxiety levels. These results suggest that both male and female athletes may have similar continuous anxiety levels before training. When looking at the analysis results, there appears to be no significant difference in continuous anxiety levels based on gender (Table 3). Looking at the literature, Başaran et al. (2009) found no significant difference in continuous anxiety levels between male and female athletes in their study on situational and continuous anxiety levels in athletes. These findings are consistent with the results of the current study. The relationship between education level and continuous anxiety levels was examined in the study. Participants were grouped into two different education level categories: high school graduates and university graduates. The data showed that high school graduates had higher continuous anxiety score averages than university graduates. However, statistical analyses revealed no significant difference in continuous anxiety levels based on education level (Table 4). Öntürk et al. (2019) also found no significant effect of education level on continuous anxiety scores in their study of elite taekwondo athletes' situational and continuous anxiety levels. When examining continuous anxiety levels based on age, there was no significant difference found in the current study (Table 5). Looking at Türkçapar's (2012) study on wrestlers' continuous anxiety levels in terms of different variables, which supports our research findings, it was found that athletes' continuous anxiety levels did not change based on age variable. When continuous anxiety levels were examined based on sport age variable in the study, no significant difference was found (Table 6). Aksu's (2018) study on karate athletes' continuous anxiety levels, emotional intelligence, and personality traits in relation to various variables also showed that there was no statistically significant difference in continuous anxiety scores based on sport age, which is in line with our findings. In conclusion, the effects of continuous anxiety on performance in training and competitions are an important research topic in today's sports world. There are many factors that can affect athletes' anxiety levels, and the positive and negative effects of these factors on training and match performances are being studied. Therefore, investigating athletes' anxiety levels is important. In this study, no statistically

significant difference was found between continuous anxiety and gender, education level, age, and sport age variables.

Suggestions

1. A study to be conducted by increasing the number of participants will yield more reliable results.
2. In order to prevent the anxiety levels of the athletes from being high and to reduce their anxiety, it will be more efficient to train with a mentor.
3. Increasing the variables of the research and investigating the effect on other variables will also provide a great benefit.