

T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEK OKULU
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

ELİT YÜZÜCÜLERDE YARIŞMA ÖNCESİ ANKSİYETENİN BAŞARI
DÜZEYİNE OLAN ETKİSİ

HAZIRLAYAN
SEVGİ AFACAN

DANIŞMAN YRD. DOÇ. DR. NEVZAT MUTLUTÜRK

HAZİRAN 2007

ELİT YÜZÜCÜLERDE YARIŞMA ÖNCESİ ANKSİYETENİN BAŞARI DÜZEYİNE OLAN ETKİSİ

ÖZET

Araştırma elit yüzücülerde yarışma öncesi anksiyete düzeyinin performansa ne düzeyde etki ettiğini istatistiksel olarak saptamaya ve kulüplere, antrenörlere, sporculara bilimsel yaklaşımlar sunabilmeye yöneliktir.

Araştırma 2006-2007 sezonunda Türkiye kulüpleri arasında 1 kış kupası ön eleme müsabakalarında yer alan 18 kulübün 57 bayan 59 erkek sporcusundan elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada, “illinois anksiyete test envanteri” veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Illinois anksiyete test envanteri sporculara yarışma günü, yarışmalardan önce doldurtulmuştur.

Illinois anksiyete Ölçeğinin güvenirlik düzeyini tespit etmek için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır. Tüm verilerin değerlendirilmesi ve analizlerinde SPSS (Statistical Package for Social Science) for Windows paket programı versiyon 11.0 kullanılmıştır. Farklı sosyo-demografik grupların aldıkları toplam puanların ve müsabakalardan elde ettikleri puanların, grup ortalamaları açısından karşılaştırılması Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile yapılmıştır.

Bu puan ortalamalarının ele alınarak değerlendirilmesi sonucu elde edilen istatistiksel farklılıkların kaynağının hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi işlemi ise “Tukey-HSD Post Hoc” testi ile yapılmıştır.

Araştırmanın sonucunda, elit yüzücülerde yarışma öncesi anksiyete düzeylerinin performansa nasıl etkilediğini ortaya koyan bulgular elde edilmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre, anksiyetenin başarıya olan etkisi üzerine anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Anksiyetenin cinsiyet farklılıkları, eğitim durumu ve müsabakadan alınan puandan kaynaklanan başarı üzerindeki olası etkileri vardır.

Anahtar kelimeler: sporda başarı, anksiyete, yüzme

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
GİRİŞ.....	1
1. BÖLÜM	
Sporda Psikolojik Bilgi Edinme	3
Vak'a Tarihçesi.....	3
Deney.....	4
Test.....	4
Sosyometri.....	4
Başarı.....	4
Sporda Başarı.....	5
SPORDA BAŞARIYA ETKİ EDEN İÇ FAKTÖRLER.....	6
Fizyolojik Faktörler.....	6
Psikolojik Faktörler.....	6
Aile.....	7
Antrenör Faktörü.....	7
Antrenman İle İlgili Faktörler.....	7
Kaygı.....	8

Kaygının Nedenleri	8
Kaygının Bedensel Etkileri.....	9
Kaygının Duygusal Etkileri.....	9
Kaygının Davranışsal Etkileri.....	10
Kaygının Zihinsel Etkileri.....	10
Sporda Kaygı.....	10
ÖNCEKİ ÇALIŞMALAR.....	12
EVREN VE ÖRNEKLEM.....	14
ENVANTERİN UYGULAMASI.....	14
GEREÇ VE YÖNTEMLER.....	14
VERİLERİN ANALİZİ.....	14
ÖRNEKLEMİN SOSYODEMOĞRAFİK ÖZELLİKLERİ	16
ÖRNEKLEMİN SOSYODEMOĞRAFİK ÖZELLİKLERİNİN İAT ÖLÇEĞİ TOPLAM PUANLARI AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI.....	22
ÖRNEKLEMİN SOSYODEMOĞRAFİK ÖZELLİKLERİNİN MÜSABAKA PUANLARI AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI.....	32
TARTIŞMA VE SONUÇ.....	42
ÖNERİLER.....	45
KAYNAKLAR.....	46
EKLER	
EK 1.....	49
EK 2.....	51

TABLO LİSTESİ

Tablo 1 . Örneklemin, Sosyodemografik Değişkenler Açısından Dağılımı.....	17
Tablo 2. Örneklemin Sosyodemografik Değişkenlerinin Betimleyici İstatistik Değerleri.....	17
Tablo 3. Örneklemin, Branşlar Açısından Dağılımı.....	18
Tablo 4. Örneklemin, Anne-Babanın Eğitim Durumu Açısından Dağılımı...18	
Tablo 5. Örneklemin, Antrenörle Olan İletişim Düzeyine Göre Dağılımı.....	18
Tablo 6. Örneklemin, Mesafe, Branş ve Alınan Derece Açısından Dağılımı...19	
Tablo 7. Kişilerin Aldıkları Derecelere Göre Betimleyici İstatistik Değerleri.19	
Tablo 8. İAT Ölçeği İçin Madde Analizi ve Güvenirlilik Analizi Sonuçları.....	20
Tablo 9. Örneklemin, Müsabakada Aldıkları Puan ve İAT Ölçeğinden Aldıkları Toplam Puanların Betimleyici İstatistik Değerleri.....	21
Tablo 10. Örneklemin Müsabakada Aldıkları Puan ile İAT Ölçeğinden Aldıkları Toplam Puanlar Arası Korelasyon Katsayıları.....	21
Tablo 11. Yaş Gruplarının İAT Ölçeği Toplam Puanları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.....	22
Tablo 12. Cinsiyet Gruplarının İAT Ölçeği Toplam Puanları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.....	22

Tablo 13. Branş Gruplarının İAT Ölçeği Toplam Puanları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.	23
Tablo 14. Eğitim Durumuna Göre Oluşturulan Grupların İAT Ölçeği Toplam Puanları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.	23
Tablo 15. Kişilerin Doğum Yerlerine Göre Oluşturulan Grupların İAT Ölçeği Toplam Puanları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.	24
Tablo 16. Kişilerin Kardeş Sayılarına Göre Oluşturulan Grupların İAT Ölçeği Toplam Puanları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.....	25
Tablo 17. Kişilerin Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Oluşturulan Grupların İAT Ölçeği Toplam Puanları Açısından Tek Yönlü Analizi Varyans ile Karşılaştırılması.	25
Tablo 18. Kişilerin Babalarının Eğitim Durumuna Göre Oluşturulan Grupların İAT Ölçeği Toplam Puanları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.	26
Tablo 19. Kişilerin Ekonomik Durumlarına Göre Oluşturulan Grupların İAT Ölçeği Toplam Puanları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.	27
Tablo 20. Kişilerin Antrenörle İletişim Düzeylerine Göre Oluşturulan Grupların İAT Ölçeği Toplam Puanları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.	28
Tablo 21. Kişilerin Yüzdükleri Mesafeye Göre Oluşturulan Grupların İAT	

Ölçeği Toplam Puanları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.....	28
Tablo 22. Kişilerin Yüzme Branşlarına Göre Oluşturulan Grupların İAT Ölçeği Toplam Puanları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.	29
Tablo 23. Kişilerin Müsabakalardan Aldıkları Dereceye Göre Oluşturulan Grupların İAT Ölçeği Toplam Puanları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.	30
Tablo 24. Yaş Gruplarının Müsabakalardan Aldıkları Puanlar Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.....	31
Tablo 25. Cinsiyet Gruplarının Müsabakalardan Aldıkları Puanlar Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.....	32
Tablo 26. Branş Gruplarının Müsabakalardan Aldıkları Puanlar Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.	33
Tablo 27. Eğitim Durumuna Göre Oluşturulan Grupların Müsabakalardan Aldıkları Puanlar Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.	34
Tablo 28. Kişilerin Doğum Yerlerine Göre Oluşturulan Grupların Müsabakalardan Aldıkları Puanlar Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.	35
Tablo 29. Kişilerin Kardeş Sayılarına Göre Oluşturulan Grupların Müsabakalardan Aldıkları Puanlar Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.	35
Tablo 30. Kişilerin Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Oluşturulan	

Grupların Müsabakalardan Aldıkları Puanlar Açısından	
Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.	36
Tablo 31. Kişilerin Babalarının Eğitim Durumuna Göre Oluşturulan	
Grupların Müsabakalardan Aldıkları Puanlar Açısından	
Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.	37
Tablo 32. Kişilerin Ekonomik Durumlarına Göre Oluşturulan Grupların	
Müسابakalardan Aldıkları Puanlar Açısından Tek Yönlü	
Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.	37
Tablo 33. Kişilerin Antrenörle İletişim Düzeylerine Göre Oluşturulan	
Grupların Müsabakalardan Aldıkları Puanlar Açısından	
Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.	38
Tablo 34. Kişilerin Yüzdükleri Mesafeye Göre Oluşturulan Grupların	
Müسابakalardan Aldıkları Puanlar Açısından Tek Yönlü Varyans	
Analizi ile Karşılaştırılması.	39
Tablo 35. Kişilerin Yüzme Branşlarına Göre Oluşturulan Grupların	
Müسابakalardan Aldıkları Puanlar Açısından Tek Yönlü Varyans	
Analizi ile Karşılaştırılması.	39
Tablo 36. Kişilerin Müsabakalardan Aldıkları Dereceye Göre Oluşturulan	
Grupların Müsabakalardan Aldıkları Puanlar Açısından Tek Yönlü	
Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.	40

GİRİŞ

Sporda başarı; zeka seviyesi, sosyal etmenler ve çok çal ışmanın yanı sıra, önemli ölçüde, sporcunun fiziksel özellikleri ve o bran şla ne kadar uyumlu oldu ğuna bağlıdır. Ancak spor performans ında sadece fiziksel kapasitedeki mükemmellik yeterli değildir. Psikolojik kapasite de küçümsenmeyecek sonuçlara yol açar.

Bireysel bir spor olan yüzme’de başarı; yetenek, teknik, hız, reaksiyon zaman ı ve hareket zaman ı gibi psiko-motor özelliklere ba ğlıdır. Endişe, korku , huzursuzluk gibi de ğişik psikolojik özellikleri içinde bar ındıran anksiyete, başarı için di ğer bir önemli etkidir. Genellikle istedi ğimizin ya da dü şündüğümüzün tersine bir durumla karşılaşma korkusu anksiyete’ye yol açar. Anksiyete, genelde kavramsal, somatik, duygusal ve davran ısal bileşenlere sahip olmak biçiminde tanı mlanır. (6) Kan bas ıncı ve kalp at ışıının artması, terleme, ana kas gruplar ına ani kan ak ışıının hücum etmesi nedeniyle kaslarda gerginlik, ba ğışıklık ve sindirim sistemi fonksiyonlar ının yavaşlaması gibi fiziksel etkileri vard ır. Bunlara ek olarak mide bulant ısı, el ve ayaklarda so ğukluk, titreme -üşüme hissedilir.

Anksiyete, kişi farkına varmadan düşünce ve sinir yapısını bozmaya başlayan bir niteliktedir. Anksiyete; Ki şiyi bilinçli dü şünmekten uzaklaştırır. Motivasyonunu kırar, amaçları doğrultusunda faaliyet göstermekten alıkoyar, mutlu olmasını engeller, fiziksel rahatsızlıklara sebep olur, çevresindeki insanları uzaklaştırır. Olumsuz bütün duyguları üzerinde toplar.

Performansı art ırmada fizyolojik de ğerlere önem vermenin yanı ında psikolojik etkenlerinde bu konuda önemli bir yer tutabilece ği dü şüncesi bu konuda bir çal ışma yapılabilmesi için rehber olmuştur. Zihinsel ve motorsal yeteneklerin d ışıında kaygı gibi psikolojik etkenlerin başarıyı art ırmada önemli i şlevleri olabilece ği göz ard ı edilmemelidir.

Performans sporcusu için her yar ışı önemlidir. Antrenmanlardaki yo ğun çalışmanın kar şılı ğını almak ya da çabaların bo şa gitmesi, yar ışın sonucuna ba ğlıdır. Böyle bir durumda her şey sporcu için bask ı sebebi olabilir. Zihinsel kayg ı taşıyan bazı

sporcular yarış öncesi zihin sabitlemelerini kullanır, sakın bir yeri gözünde canlandırma ya da kendilerini kusursuz bir hareketi yaparken hayal etme gibi. Bazı sporcular bir kelime ya da deyim sürekli tekrar ederek farklı düşüncelerin akla gelmesini engeller. Fiziksel kaygı için rahatlama teknikleri sıkça önerilir. Örneğin, derin nefes alma, uzanma, kasların gevşeterek sallanması ve meditasyon fiziksel kaygıyı azaltmak için kullanılabilir. Bazı sporcular arkadaşlarıyla sohbet etmeyi de bu tür bir rahatlama olarak görmektedir. Kaygıyı azaltma mücadelenin yalnızca bir parçasıdır. Önemli olan kaygıyı doğru kanal aracılığıyla ve pozitif şekilde güvene dönüştürebilmektir.

Bireysel bir spor olan yüzmede anksiyetenin önlenmesinde kendi kendini analiz etme iyi bir başlangıç noktasıdır. Kaygının fiziksel mi yoksa zihinsel mi olduğuna karar verilir. Sporcular için bu genelde zihinseldir. Zihinsel kaygının başlıca sebebi sonuç odaklı olma eğilimidir. Sürekli sonuç ve kazanımlar hakkında düşünen bir sporcu sonuçlar hakkında kaygı duymaya başlar. Bunun önlenmesi için kontrol edilebilir hedefler üzerinde düşünülmelidir.

Bu çalışma; yüzmede başarı üzerine motor yeteneklerin bilinen öneminin yanında, bu özelliklerin anksiyeteden etkilenebileceği gerçeğinin, anksiyete ile yüzmedeki başarı arasında nasıl bir ilişki olduğunu göstermektedir.

1. BÖLÜM

Sporda Psikolojik Bilgi Edinme

Bir antrenör sporcularını seçerken ve antrenman planlamasını yaparken onların fiziksel özellikleri kadar, psikolojik özelliklerini de göz önünde bulundurmalıdır. Birçok antrenör sporcuların neler hissettiğini çok iyi bildiğini, onları anlayabildiği çünkü daha önce (sporcuken) benzer şeyleri kendisinin hissetmiş olduğunu düşünür. Ancak bu tür subjektif değerlendirmeler yanıltıcıdır. Sporcular hakkında doğru bilgiler elde edebilmek için bilinçli yöntemler seçilmelidir. Spor psikolojisinde en çok kullanılan tanı koyma yöntemleri; vak'a tarihçesi, gözlem, deney, test ve sosyometridir.

Vak'a Tarihçesi

Bir sporcunun hayatı ve özgeçmişi hakkında bilgi toplamayı ifade eder. Bilgiler genellikle anket yöntemi ile toplanır. Gerekli olduğu hallerde sporcuya yakın kişilerle görüşme yapılır.

Amaç sporcunun umutları, hobileri, spor geçmişi, ulaşmak istediği hedefler, evindeki yaşam koşulları, ailesinin tutumu ve eğitimi tarzı, geçmişteki başarıları ve başarısızlıkları ile okul ve mesleki durumunu tespit edebilmektir.

Gözlem

Yeni bilgiler edinmek için planlı bir şekilde sporcunun gözlenmesidir. Bu yöntem sporda vazgeçilmez tanı yöntemlerinden biridir. Sporcunun bir başka kişisi tarafından gözlenmesi (dış gözlem) sonucu, yorgunluk belirtileri, saldırgan tepkileri, öğrenmedeki ilerlemesi, korkular, etkileşim şekilleri ve belirli durumlardaki duygusal tepkiler saptanabilir. Bunun yanı sıra sporcunun da kendisini gözleyerek (içebakış) ne zaman heyecanının yükseldiğini, hangi durumlarda dikkatini tam olarak toplayabildiğini özel antrenman ve yarışmalarda ne düşündüğünü, neler hayal ettiğini saptaması yararlı olur.

Deney

Bir olay ın planlı ve kasıtlı olarak gerçekle Őtirilmesidir. Sporda deney ve testi kesin olarak birbirinden ay ırmak olası de ğildir. Deneyde daima ba ğımlı ba ğımsız de ğişkenler bulunur. Ba ğımsız de ğişken deneyi yöneten ki Ői taraf ından tespit edilip düzenlenir. Ba ğımlı de ğişken ise tespit edilmi Ő ko Őulları ba ğlı olarak gözlemlenen de ğişiklilerdir.

Test

Sporda test yöntemleriyle hem yetenekler hem de ki Őilik özellikleriyle ilgili bilgiler toplan ır. Örne ğin zeka testleri, fiziksel uygunluk testleri v.b. Bu testlerin kullanım, uygulama ve de ğerlendirilmesi ilgili test prosedürüne uygun yapılmalıdır.

Sosyometri

Bir grup veya takım ın öncelikle duygusal yap ısını belirlemeye yarayan tüm çalışmaların ortak adıdır. Bu alışmalar belli kriterlere göre kabul görme veya reddedilme yoluyla gerçekle Őir. Böylece gruptan d ışlananlar ve sevilen ki Őiler ile grup içi ili Őkiler ve sorunlar ın nedenleri tespit edilebilir Antrenörlerin, ancak tan ı koyma yöntemleriyle sporcular ı hakk ında do ğru bilgilere ula Őmaları ve buna dayanarak sporcuların gelecekteki davran ışlarını hem tahmin etmeleri hem de sevk ve idare etmeleri olasıdır.

Başarı

Başarının tanımını herkesin kendi içinde gizlidir. En basit tanım ı ile başarı bir i Ői gerekti ği gibi yapmaktır. Başarı beklenen ve istenen bir durumdur. fakat başarısızlık istenmeyen ve ki Şiyi rahatsız eden bir sonuçtur.

Weiner'e göre, bireyler başarı ve başarısızlıkları üzerine niteleme yaparlar ve bu nitelermeler kazanma duygusuna etki eder. (8)

Başarı, herkes için vazgeçilemeyen bir umut, bir hayal, hatta bir gereksinimdir. Başarılı olmanın bir anahtarı var mıdır? Örneğin, başarı umudunun yüksek olması acaba beraberinde başarıyı da getirebilir mi? “Yonme” yapmış oldu ğu ara ştırmada, başarı beklentisinin başarıyı sağlamaya yetmediğini, ama yapılan hazırlık, geçmişteki başarılar ve yetenek alg ısı ile yak ından ilgili oldu ğunu belirlemi ştir. Bir başka deyi şle başarı beklentisi, sonuçla de ğil, çaba ve çalı şma biçimi ile ili şkilidir. Başarılı ve daha üstün olmak arzusu ise "başarı gereksinimi" olarak adlandırılır. Başarı gereksinimi arkadaşlarının sayg ısını kazanma, uzmanlarca onaylanma, para kazanma, kendi başarıya başarma iste ği gibi pek çok faktörden oluşur. Bu faktörler günümüzde başarılı insan ı tanımlarken sıkça kullanılan niteliklerdir. (20)

McClelland başarı güdüsünü, "mükemmeliyetçilik standartları nı da dikkate alarak, işleri daha iyi yapmaya dönük bir çaba" olarak tanımlamaktadır. Başarı umudunun yüksek, başarısızlık korkusunun düşük oldu ğu durumlarda bireyin başarı güdüsü yüksektir. Bu iki duygunun gücü eşit olduğunda başarı güdüsü orta ve başarısızlık korkusu daha yüksek ise başarı güdüsü düşük düzeydedir. (21)

Sporda Başarı

Sportif başarı bedensel performans zihinsel performans ve psikolojik performansın toplamıdır. Sporda başarı, zeka seviyesi, sosyal etmenler ve çok çalışmanın yanı sıra, önemli ölçüde, sporcunun fiziksel özelliklerinin ve o bran şla ne kadar uyumlu olduğunda bağlıdır.

Başarı kavram ı sporda iki yönden ele alınmaktadır. Birincisinde bir sporcunun bir hareket faaliyetini yerine getirmesi süreci, başarı (performans) olarak değerlendirilir. İkincisinde ise başarı, spor faaliyetinin sonucunu anlatır. (7)

Sporcunun başarı ve başarısızlığına yol açan birçok faktör vardır. Bunlar iç ve dış faktörlerdir. Dış faktörler çevreden kaynaklanan faktörlerdir. Örne ğin hakem, antrenör, malzeme, beslenme, iklim v.b. İç faktörler ise fizyolojik ve psikolojik faktör olmak üzere iki bölümde incelenir. Örne ğin fizyolojik faktörler; kuvvet, Sürat,

dayanıklılık, beceridir. Psikolojik faktörler ise; algı, motivasyon, stres, panik, heyecan, v.b.

SPORDA BAŞARIYA ETKİ EDEN İÇ FAKTÖRLER

Sporcunun hedeflediği amaçlara ulaşmak için başarı ve başarısızlığa etki eden iç faktörler vardır, bunlar fizyolojik ve psikolojik faktörlerdir.

Fizyolojik Faktörler

Kuvvet, sporda verimi belirleyen motorsal özelliklerden biridir. Genel anlamda bir dirence karşı koyabilme özelliği veya direnç karşısında belirli bir ölçüde dayanabilme özelliği olarak tanımlanabilir. (9)

Dayanıklılık, organizmanın özelliklerden herhangi birindeki devamlılık gücüdür. Bu güç aynı zamanda her yapılan iş bir yorgunluk getireceğinden organizmanın veya organizmadaki bir organın yorgunluğa karşı koyma özelliği olarak tarif edilir. (33)

Esneklik, bazı dokuların şekillerini bozan kuvvetin etkisi ortadan kalkar kalkmaz eski hal ve hacimlerine dönebilme yeteneğidir. (15)

Beceri, her hareketin birbirini doğru olarak takip eder şekilde ve zamanda, istenilen kuvvette meydana gelmesi olayıdır. (14)

Koordinasyon, bedensel ve ruhsal birleşimi gerektirir. Bedensel koordinasyondan, ilgili sinir merkezinin düzenli çalışması ile çeşitli kas gruplarının aralarında işbirliği yapmaları ve bu duruma uygun bir işleyiş sağlamak için bir organ sisteminin düzenli etkinlikleri anlaşılır. (11)

Psikolojik Faktörler

Motivasyon kişinin davranışını yönlendiren etkinliktir. Motivasyon, gözlenen bir olgu değildir. Kuramsal bir kavram olan motivasyon kişinin davranışını dıştan gelen

bazı uyarılar ve içsel denetimlerle belirli amaçlara doğru belli bir yönde düzenleyebilme yeteneğidir. (10)

Aile

Sporcuların aileleri onların en büyük destekleyicileri olmalarıyla beraber, aynı zamanda, çocuklardan gerçek dışı yüksek beklentiler duyulması, sporda sıklıkla hayal kırıklığı yaratır. Onlar kendi kapasitelerine yakından, bir performans sergileseler bile arzuladıkları hedefe ulaşamazlar. Spor yarışması olmaması aileler zaman zaman sporcu olan çocuklarından, yapamayacağının beklentisi içine girer ve onu umutsuzca cesaretlendirir. Veya tam tersi, sporcu bir ailede olan çocuk, kendisini kanıtlamak istercesine bir davranış içerisine girebilir.

Antrenör Faktörü

Sporcu- antrenör ilişkisi çok önemli bir konudur. Antrenör ile yeterli diyalog kurmayan sporcu, antrenman veya yarışmada bir tür “kendini kanıtlama yarışına girer” bu arayış onun oyun düzeni içinde yapmaması gereken bir hareketi yapmasına, vermemesi gereken bir mücadeleye girmesine neden olur. (13)

Antrenman İle İlgili Faktörler

Sporcuya yanlış antrenman yaptırılması onun bir yaralanma riski altına girmesine neden olur. Yoğun olan bölgelerin, aşırı zorlanması laktik asit ile yorgunluğun sınırlarını zorlayan kaslarda çeşitli riskler doğurur. Ayrıca, yine aşırı yüklenilmiş bir sporcuda laktik asit düzeyi yükselmiş ve sınırlarını aşmış ise sporcunun gerek koordinasyonu, gerek hedefleme yeteneği, gerekse dikkati dağılmış demektir. (12)

Kaygı

Kaygı, kişinin bir uyarana karşı karşıya kaldığında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren bir uyarılmışlık durumudur.

Dünyaya geldiğimiz anda bir öğrenme süreci içine gireriz ve bu süreç yaşamımızın sonuna dek devam eder. Öğrenme, kişinin yaşamını sürdürebilmesi ve süregelen yaşamdan doyum alması için gerekli tüm bilgi, eylem ve becerilerin kazanılması sürecidir. Öğrenilenler, kişinin birikimini (potansiyelini) oluştururken, öğrenilenlerin belli bir amaca yönelik kullanılması da performansı ortaya koyar. Başka bir deyişle performans, kişinin akıl, duygu ve davranış düzeyinde daha önceden kazanmış olduklarının, belli bir durum ve belli bir zaman kesitinde, eylemsel olarak ortaya konulan şeklidir. İnsanın performansının en iyi olduğu durum, onun o alanda varolan potansiyelinin tümünü eyleme dönüştürebildiği durumdur. Ancak çeşitli iç ve dış etkenler nedeniyle gerçek potansiyelin performansına dönüşmesi zaman zaman güçleşir. Bu etkenlerden biri yüksek kaygıdır.

Kaygının Nedenleri

Hangi ortamın hangi tür kaygı yaratacağı bir kültürden diğerine farklı olabilir. Ancak bütün toplumlar için geçerli bazı genellemeler yapmak olanaklıdır. Bu genellemeler, kaygı duygusunun ortaya çıkmasına yol açan ortamlardaki bazı ortak yönleri belirtir. (16)

- 1- Destegün çekilmesi, (Alışılmış çevrenin ortadan kalktığı durumlarda insanlar kaygı duyar.)
- 2- Olumsuz bir sonucu beklemek
- 3- İç çelişki (İnanmış ve önem verdiğimiz bir fikirle, yaptığımız davranış arasında bir çelişki ortaya çıktığı zaman kaygı türünden bir gerginlik duyarız.)
- 4- Belirsizlik

Kaygının Bedensel Etkileri;

- Nabızda artış,
- Terlemede artış,
- Kasılmış bir mide,
- Gergin kaslar,
- Kalbin hızlı hızlı çarpması,
- Nefeste daralma,
- Konsantrasyon güçlüğü,
- Aşırı tedirginlik,
- Duyguların yoğunlaşması.

Kaygının Duygusal Etkileri;

- Sinirlilik,
- Gerginlik,
- Üzüntü,
- Düşük öz saygı,
- Yorgunluk,
- İlgisizlik,
- Utanç ve Suçluluk,
- Değişken ruh hali,
- Yalnızlık

Kaygının Davranışsal Etkileri;

- Uykuya dalma güçlüğü veya çok erken uyanma,
- Duygusal patlama,
- Agresif davranışlar,
- Aşırı yeme veya iştah kaybı,
- Titreme,
- Kaygı yaratan durumlardan kaçınma (yarış, maç...),
- Hiçbir şey yapmak istememe.

Kaygının Zihinsel Etkileri;

- Konsantrasyon güçlüğü,
- Karar verme zorluğu,
- Unutkanlığın artması,
- Eleştiri alıp, eleştiri verebilme güçlüğü,
- Kendi kendini eleştirici düşünceler,
- Düşüncelerin çarpıtılması,
- Eskiye oranla daha katı tutumların sergilenmesi.

Sporda Kaygı

Her yarışma sporcu için sosyal ve ekonomik açıdan büyük önem taşır. Böylesi bir ortamda sporcunun fiziksel özellikleri ne kadar mükemmel ve geçirdiği antrenman süreci ne kadar kusursuz olursa olsun başarıya ulaşması kaygı ile başarıyı kazanabilme yeteneğine bağlıdır.

Kaygı duyan bir sporcuda şu değişiklikler görülür.

-Fizyolojik olarak kan basıncı artar (tansiyon arteriyel),

-kas gerginliği(gerim/tonus) artar,

-Ter bezi faaliyetlerinin ve kalp vuruş sayısının (pulse/nabız)arttığı görülür.

-Solunum (respirasyon) sıklaşır ve gözbebeklerinde büyüme olur.

-Beyine ve kaslara daha fazla oksijen gerektiği için kanda alyuvar(eritrosit) sayısı artar,

- İç organlardaki kan miktarının azalması nedeniyle sindirim yavaşlar,

- Zihinsel olarak dikkat azalır, algılamada yanılgılar ve unutkanlık görülebilir.

-Psikolojik olarak güvensizlik hissederek, huzursuz ve karamsar olur, yetersizlik duygusuna bağlı olarak korku başlamıştır.

Bütün bunlar antrenman veya yarışma sırasında sahip olduğu performansını sergileyememesine neden olur. Konsantre olamaz, koordinasyon bozulur, teknik ve taktik hareketlerde hatalar sergiler.

ÖNCEKİ ÇALIŞMALAR

Yarışma öncesi anksiyetenin başarıya olan etkisinin araştırılması üzerine az sayıda araştırma vardır. Bu araştırmalarda kaygı ve başarı arasında, negatif ve pozitif yönde bir ilişki olduğu şeklinde bulgular bulunmuştur. Araştırma sonuçları aşırı kaygı durumlarında sporcuların motor becerilerdeki performanslarının bozulmalarına uğradığını göstermiştir. (17)

Tarihsel olarak bakıldığında sporda kaygı ve başarı arasında pozitif yönde ilişki olduğu varsayımı yapılmıştır. (28) İnsanların içindeki hırs ve performansın bir bağlantısı olduğunu ifade etmiştir. En iyi performans insanın içindeki hırs düzeyiyle ölçülebilir. Kaygı seviyesi insanda çok yüksek yada çok az olursa bu kaygının performansını kötü yönde etkiler.

Bazı araştırmacılar Inverted-U varsayımının doğruluğunu araştırıyorlar. The Multidimensional Theory of Anxiety, ve the Catastrophe Model (32), son yıllarda yüz üstüne çıkan teorilerdir. İlk olarak bu konunun amacı teorinin temelini açıklayıp ana kurallarını belirtmek ikinci olarak bu tezlere karşı yapılan yorumları göstermektir. Bu tezler geleceğe yönelik önerileri ve akla yatkın açıklamalar ile sporcunun üstündeki rekabet kaygısını açıklar. (29)

Spor yapılan yerler sporcunun üstünde stres oluşturabilir. Buda fiziksel olarak yorucudur. Taraftarlar sözel olarak etkileyebilir, ama duygusal yönleriyle bu yoksayabilinir. (30)

Görünüşte stres zarar vermez hatta bazen başarıya ulaşmada sporcuyu pozitif bile etkileyebilir. Ancak stres kaygıyı tetiklerse bu sorun yaratabilir. Kaygı insanda olan normal duygudur yaşanan korkuya verilen doğal tepkidir. Kaygının sebepleri meydana okumayı sağlamak ve teşvik etmektir. Avustralya'da (2000) ve Yunanistan'daki (2004) olimpiyat oyunlarında yapılan araştırmalarda seyircilerin sporcunun üzerinde etkisinin olduğu saptanmıştır. Oynanan spora bağlı olmak üzere; kendi evinde olan yarışmaların genellikle kazanılırken dışarıda olan yarışmaların

kaybedildiği gözlemlenmiştir. Diğer bir görüş ise Olimpiyat oyunlarında olan madalya ödülünün sporcuyla etkilediği ve kaygıyı tetiklediğidir.(2) Bireysel yarışmacıların takımlara göre yarışmadan önce yarışma sırasında ve yarışmadan sonra daha kaygılı oldukları görülmüştür.

Konter (1997), yaptığı çalışmada futbolcuların kaygı düzeylerini üç grupta toplamıştır. Düşük- Orta (optimal) – Yüksek Orta (optimal) kaygı düzeyinin 31-47 puanları arasında olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmaya göre, denek grubunun başarı için optimal kaygı düzeyine sahip olduğu söylenebilir. Denek grubunun üst düzey sporculardan oluşması nedeniyle, optimal bir kaygı düzeyine sahip olmaları normal bir sonuçtur. (27)

Karakaya I. ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada (31) yapılan bir araştırmaya göre yüzücülerin kaygı düzeylerinin yüksek olduğu ve yüzücü kıyılarının sürekli durumluluk kaygı düzeylerinin erkek yüzücülere göre daha yüksek olduğunu saptanmıştır. Profesyonel sporcularda yapılan bazı çalışmalarda ise anksiyete düzeylerinin yüksek olduğu yoğun antrenman dönemlerinde depresif belirtilerin ve kronik yorgunluk belirtilerinin ortaya çıktığından söz edilmiştir.

Raglin JS, Morgan WP ve Wise KJ. (1990)'nin yüzücüler ve olimpik düzey jimnastikçilerde yaptıkları sporcuların başarılı, başarısız olarak gruplandırılıp değerlendirildiği çalışmalarda bu iki grubun anksiyete düzeyleri arasında farklılık tespit edilmemiştir. (23-24)

Aşçı ve Gökmen (1995) bayan hentbolcular üzerine yaptıkları çalışmada, kaygı puanları ile başarı arasında negatif korelasyon bulmuşlardır. Yani kaygı düzeyi arttıkça başarı düşmektedir.(19)

Gündüz (1985) yaptığı çalışmada, sportif müsabakaların, sporcularda kaygının yükselmesine neden olduğunu, ayrıca sportif müsabakalarda başarılı olmak için, kaygının gerekli olduğu fakat bu kaygının spor disiplininin türüne bağlı olarak optimal düzeyde bulunması gerektiği vurgulanmaktadır. Çalışmanın sonucunda, bayan sporcuların erkek sporculara oranla daha kaygılı olduğu sonucuna varılmıştır.(18)

EVREN VE ÖRNEKLEM

Bu araştırmanın evreni profesyonel anlamda yüzme sporu ile uğraşan elit yüzücüler oluşturmaktadır. Illinois anksiyete testi uygulaması çerçevesinde yaşları 16-23 y ıla aras ında de ğişen; Ba şkent Çankaya Spor Kulübü, Ankara Üniversitesi Spor Kulübü, Ankara Yüzme İhtisas Spor Kulübü, Ege Üniversitesi Spor Kulübü, Ankara Kolejliler Spor Kulübü, Gazi Üniversitesi Spor Kulübü, Ankara Yıldızlar Spor Kulübü, Türkiye Denizcilik İşletmeleri Spor Kulübü, Bursa Örnek Koleji, I şıkent Yüzme Kulübü, Anka Spor Geli şim Kulübü, Eski şehir Anadolu Üniversitesi Spor Kulübü, Bursa Karayollar ı Spor Kulübü, Bosch Spor Kulübü, Göztepe Spor Kulübü Ankara Modern Pentatlon Yüzme Kulübü,. Kütahya Rota Spor Kulübü ve Marmaris Belediyesi yüzme kulübünden yar ışımlara kat ılan 116 elit yüzücü bu ara ştırma için örneklem grubu olarak al ınmıştır. Ki şilerin ba şarı öncesi kayg ı düzeylerini incelemek üzere oluşturulan ve tüm elit yüzücü örnekleme uygulanan anket formu çerçevesinde örneklemin sosyo-demografik de ğişkenlerine ili şkin say ı ve yüzde da ğılımları sonraki kısımlarda gösterilmiştir. Bu çerçevede belirtildi ği gibi sonraki bölümlerde say ı ve yüzde da ğılımları ayrıntılı gösterilen toplam 116 elit yüzücü ara ştırmanın örneklemini oluşturmaktadır.

ENVANTERİN UYGULAMASI

Araştırmanın uygulamas ı, İzmir ilinde kulüpler aras ı k ıř kupas ı ön eleme müsabakaları s ırasında sporculara 15 soruluk Illinois anksiyete testi formu verilerek yapılmıştır. Bütün bu uygulama 3 günlük yar ışı süresi boyunca sporcular yar ışı girmeden hemen önce uygulanarak gerçeleştirilmiştir.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Araştırmada elit yüzücülerin yar ışıma öncesi anksiyete düzeylerini belirlemek için 15 maddeli IAT ölçe ği kullanılmıştır. Ölçe ğin puanlanması üçlü likert tipidir. Çok

ender, bazen ve s ik s ik olarak 1, 2 ve 3 Şeklinde puanlanan ölçekte alt ı tane ters yönlü puanlanan madde bulunmaktadır. Bunlar s ırasıyla 4, 6, 7, 10, 11 ve 13 nolu maddelerdir. Ölçe ğin de ğerlendirmesi ters yönlü maddelerin çevrilmesinden sonra toplam puanın alınması Őeklinindedir.

Araştırmada ayrı ıca örneklemenin sosyo-demografik özelliklerini ve ki Şilerin müsabakalardan elde ettikleri sonuçlar ı belirlemeye yönelik ara ştırmacı taraf ından hazırlanan 13 soruluk anket formu da kullanılmıştır.

VERİLERİN ANALİZİ

Bu çalışmanın araştırma bölümünde elde edilen tüm verilerin de ğerlendirilmesi ve analizlerinde SPSS (Statistical Package for Social Science) for Windows paket programı versiyon 11.0 kullan ılmıştır. nce alışma konusu ve ara ştırma amaçlar ı doğrultusunda, örneklemenin sosyodemografik de ğişkenlere göre say ı ve yüzde dağılımları elde edilerek aşağıda sunulmuştur. Araştırmada;

- ki Şilerin demografik özelliklerini öğrenmeyi amaçlayan anket/görüşme formu,
- yarışma öncesi kayg ı durumunu belirlemek için IAT leği,
- ki Şilerin müsabakalardan aldıkları derece ve puanlar

veri toplamak ve değerlendirilmek üzere ölçüm değerleri olarak alınmışlardır.

Araştırmada yapılan bu uygulamalar doğrultusunda;

Yüzücülerin demografik özelliklerini ortaya koymay ı amaçlayan gr şme formunda yer alan soruların say ı ve yüzde dağılımları çıkarılmıştır.

Yarışma ncesi kayg ı durumunu belirlemek için kullan ılan İAT le ğinin güvenirlik düzeyini tespit etmek için Cronbach Alpha güvenirlik katsay ısı hesaplanmıştır.

IAT le ğinden alınan toplam puan ve ki Şilerin müsabakalardan elde ettikleri puanlar aras ındaki ili şki “Pearson momentler çarp ımı korelasyon analizi” ile incelenmiştir.

IAT ölçeğinden alınan toplam puan ve kişilerin müsabakalardan elde ettikleri puanlar için ortalama, standart sapma vb. betimleyici istatistiksel değerleri elde edilmiştir.

Farklı sosyo-demografik grupların aldıkları toplam puanlarının ve müsabakalardan elde ettikleri puanların, grup ortalamaları açısından karşılaştırılması Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile yapılmıştır.

Bu puan ortalamalarının ele alınarak değerlendirilmesi sonucu elde edilen istatistiksel farklılıkların kaynağının hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi işlemi ise "Tukey-HSD Post Hoc" testi ile yapılmıştır.

ÖRNEKLEMİN SOSYODEMOĞRAFİK ÖZELLİKLERİ

Aşağıda yüzücülerin demografik özelliklerini öğrenmek amacıyla uygulanan görüşme formunun sorularına verilen cevaplar doğrultusunda oluşturulan sayı ve yüzde dağılım tabloları yer almaktadır.

Tablo 37 . Örneklemin, Sosyodemografik Değişkenler Açısından Dağılımı.

Değişken	Kategoriler	Sayı (n)	Yüzde (%)
Yaş	16	35	30.2
	17	44	37.9
	18	13	11.2
	19 yaş ve üzeri	24	20.7
Cinsiyet	Erkek	59	50.9
	Kız	57	49.1
Eğitim Durumu	Lise	84	72.4
	Üniversite	32	27.6
Doğum Yeri	Köy	1	.9
	kasaba	2	1.7
	Büyük Şehir	109	94.0
	Yurt Dışı	4	3.4
Kardeş Sayısı	1 kardeş	72	62.1
	2 kardeş	40	34.5
	3 kardeş	4	3.4
Aile Ekonomik Durumu	Orta	36	31.0
	İyi	66	56.9
	Çok İyi	14	12.1
Toplam		116	100.0

Tablo 38 . Örneklemin Sosyodemografik Değişkenlerinin Betimleyici İstatistik Değerleri.

Değişken	N	En Küçük Değeri	En Büyük Değeri	Ortalama	Standart Sapma
Yaş	116	16	23	17.55	1.756
Kardeş Sayısı	116	1	3	1.41	.561

Tablo 39. Örneklemin, Branşlar Açısından Dağılımı.

Değişken	Kategoriler	Sayı (n)	Yüzde (%)
Branş	Karışık	5	4.3
	Kelebek	18	15.5
	Kurbağlama	31	26.7
	Serbest	42	36.2
	Sırt	20	17.2
Toplam		116	100.0

Tablo 40. Örneklemin, Anne-Babannın Eğitim Durumu Açısından Dağılımı.

Değişken	Kategoriler	Sayı (n)	Yüzde (%)
Annenin Eğitim Durumu	İlkokul	3	2.6
	Ortaokul	4	3.4
	Lise	40	34.5
	Üniversite	69	59.5
Babanın Eğitim Durumu	İlkokul	2	1.7
	Ortaokul	4	3.4
	Lise	29	25.0
	Üniversite	81	69.8
Toplam		116	100.0

Tablo 41. Örneklemin, Antrenörle Olan İletişim Düzeyine Göre Dağılımı.

Değişken	Kategoriler	Sayı (n)	Yüzde (%)
Antrenörle Olan İletişim Düzeyi	Orta	15	12.9
	İyi	20	17.2
	Çok İyi	81	69.8
Toplam		116	100.0

Tablo 42. Örneklemin, Mesafe, Branş ve Alınan Derece Açısından Dağılımı.

Değişken	Kategoriler	Sayı (n)	Yüzde (%)
Yüzme Mesafesi	50	48	41.4
	100	41	35.3
	200	22	19.0
	400	5	4.3
Branş	Karışık	6	5.2
	Kelebek	12	10.3
	Kurbağlama	25	21.6
	Serbest	60	51.7
	Sırt	13	11.2
Alınan Derece	1.	14	12.1
	2.	11	9.5
	3.	14	12.1
	4.	11	9.5
	5.-9. dereceler ve arası	30	25.9
	10 ve üzeri derece	36	31.0
Toplam		116	100.0

Tablo 43. Kişilerin Aldıkları Derecelere Göre Betimleyici İstatistik Değerleri.

Değişken	N	En Küçük Değeri	En Büyük Değeri	Ortalama	Standart Sapma
Alınan Derece	116		30	7.17	5.854

Kişilerin 15 maddeli IAT ölçeğine verdikleri cevapların toplam puan elde edilmek amacıyla toplanabilmesi için ölçekteki ters yönlü maddelerin puanlama şeklinin çevrilmesi sağlanmıştır. Bu şekilde 4, 6, 7, 10, 11 ve 13 nolu maddeler ters yönlü maddeler olarak puanlamaları tersten yapılarak madde analizine alınmışlardır. Ölçeğin

15 maddesinden her bir kişi için toplam puan elde etmek istendiğinde ve bu ölçek puanının grupların karşılaştırılması amacıyla kullanılması gerektiğinde ölçek güvenilirliğine ihtiyaç duyulabileceği gerekçesi ile de ölçeğin madde ve güvenilirlik analizi yapılarak sonuçları aşağıda sunulmuştur. Buna göre ölçeğin 116 kişi ve 15 madde ile iç tutarlılık katsayısı $\text{Alpha} = 0.73$ olarak bulunmuştur. 15 maddeli bir ölçme aracı için oldukça yüksek sayılabilecek bu katsayı ile ölçek güvenilir kabul edilmiştir ve alt grupların toplam puan karşılaştırmalarına geçilmiştir.

Tablo 44. IAT Ölçeği İçin Madde Analizi ve Güvenirlik Analizi Sonuçları.

Maddeler	Madde Çıktığında Ölçek Ortalaması	Madde Çıktığında Ölçek Varyansı	Madde-Ölçek Toplam Korelasyonu	Madde Çıktığında Ölçek Alfa'sı
madde01	24.8793	22.1418	.0581	.7439
madde02	25.0690	19.1082	.6011	.6908
madde03	25.1552	19.4540	.4910	.7009
madde04	25.4483	21.6756	.1440	.7355
madde05	25.3190	20.7582	.2759	.7236
madde06	25.0086	19.0521	.4940	.6989
madde07	25.7931	22.3916	.0493	.7408
madde08	25.3966	20.8675	.2312	.7288
madde09	25.0086	20.1478	.3610	.7148
madde10	25.3103	20.1463	.3379	.7173
madde11	24.8621	18.4852	.5935	.6868
madde12	25.5000	20.2000	.3925	.7120
madde13	25.3103	21.5550	.1038	.7443
madde14	25.4569	20.6329	.2763	.7238
madde15	25.2069	18.6003	.5776	.6889

N = 116; Madde sayısı = 15; Alpha =0.73

Alt grupların tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırılmasından önce kişilerin IAT ölçeğinden aldıkları puanların ve müsabakalardan aldıkları puanların tüm grup için

betimleyici istatistik değerleri hesaplanmış ve aşağıdaki tabloda sunulmuştur. Buna göre tüm grubun IAT le ğinden aldıkları puanların aralığı 19 ile 37 aras ında değişmektedir ve örneklemin ortalaması 27.05 ± 4.787 'dir. Aynı şekilde örneklemin müsabakalardan aldıkları puanlara göre durumu ise şöyledir. Puan aralığı 247 ile 874 aras ında değişmiştir ve puan ortalaması 618.73 ± 123.947 'dir.

Tablo 45. Örneklemin, Müsabakada Aldıkları Puan ve İAT le ğinden Aldıkları Toplam Puanların Betimleyici İstatistik Değerleri.

Değişken	N	En Küçük Değeri	En Büyük Değeri	Ortalama	Standart Sapma
İAT le ği Toplam Puanı	116	19	37	27.05	4.787
Müsabakalardan Alınan Puan	116	247	874	618.73	123.947

Alt grupların tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırılmasından önce yapılan son işlem ise ki şilerin IAT le ğinden aldıkları puanların ve müsabakalardan aldıkları puanların Pearson Korelasyon analizi ile kar şılaştırılmasıdır. Bu analiz sonucuna göre ise ki şilerin müsabakalardan aldıkları puanlar ile IAT le ğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı düzeyde ili şki yoktur ($r = -0.078$). Bu durum iki ölçüm de ğerlerinin birbirinden bağımsız ve ili şkisiz olduğunu göstermektedir.

Tablo 46. Örneklemin Müsabakada Aldıkları Puan ile İAT le ğinden Aldıkları Toplam Puanlar Arası Korelasyon Katsayıları.

n=116	İAT le ği Toplam Puanı
Msabakadan Alınan Puan	-.078

ÖRNEKLEMİN SOSYODEMOĞRAFİK ÖZELLİKLERİNİN İAT ÖLÇEĞİ TOPLAM PUANLARI AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI

Sonuçların bu kısımında kişilerin yarışıma öncesi kaygı düzeyini ölçmeyi amaçlayan İAT ölçeğinden aldıkları toplam puanların demografik gruplar açısından karşılaştırma sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 47. Yaş Gruplarının İAT Ölçeği Toplam Puanları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.

Yaş grupları	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma
16	35	26.69	4.049
17	44	28.09	5.447
18	13	27.31	4.171
19 yaş ve üzeri	24	25.54	4.597
Toplam	116	27.05	4.787

	Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	107.783	3	35.928	1.592	.195
Gruplar İçi	2527.907	112	22.571		
Toplam	2635.690	115			

Yaş gruplarının, İAT Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(3,112)=1.592$; $p>0.05$.

Tablo 48. Cinsiyet Gruplarının İAT Ölçeği Toplam Puanları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.

Gruplar	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma
Erkek	59	26.07	4.975
Kız	57	28.07	4.399
Toplam	116	27.05	4.787

	Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	116.242	1	116.242	5.260	.024
Gruplar İçi	2519.448	114	22.100		
Toplam	2635.690	115			

Cinsiyet gruplarının, İAT Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır; $F(1,114)=5.260$; $p<0.05$. Elde edilen sonuca göre erkeklerin İAT ölçeği toplam puan ortalamaları daha yüksektir. Bu sonuca göre erkekler kızlarda istatistiksel olarak daha kaygılı görünmektedirler.

Tablo 49. Branş Gruplarının İAT Ölçeği Toplam Puanları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.

Gruplar	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma
Karışık	5	26.60	3.847
Kelebek	18	25.33	4.298
Kurbağlama	31	27.45	4.857
Serbest	42	26.95	5.170
Sırt	20	28.30	4.402
Toplam	116	27.05	4.787

	Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	90.707	4	22.677	.989	.417
Gruplar İçi	2544.982	111	22.928		
Toplam	2635.690	115			

Branş gruplarının, IAT Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(4,111)=0.989$; $p>0.05$.

Tablo 50. Eğitim Durumuna Göre Oluşturulan Grupların IAT Ölçeği Toplam Puanları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.

Gruplar	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma
Lise	84	27.61	4.864
Üniversite	32	25.59	4.317
Toplam	116	27.05	4.787

	Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	93.935	1	93.935	4.213	.042
Gruplar İçi	2541.754	114	22.296		
Toplam	2635.690	115			

Kişilerin eğitim durumlarına göre oluşturulan grupların IAT Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır; $F(1,114)=4.213$; $p<0.05$. Elde edilen sonuca göre lise mezunu kişilerin yarışma öncesi kaygı düzeyleri üniversite mezunu kişilerin kaygı düzeylerinden istatistiksel olarak daha yüksektir.

Tablo 51. Kişilerin Doğum Yerlerine Göre Oluşturulan Grupların IAT Ölçeği Toplam Puanları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.

Gruplar	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma
Köy	1	31.00	.
Kasaba	2	27.00	4.243
Büyük Şehir	109	26.91	4.713
Yurt Dışı	4	30.00	7.439
Toplam	116	27.05	4.787

	Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	52.607	3	17.536	.760	.519
Gruplar İçi	2583.083	112	23.063		
Toplam	2635.690	115			

Kişilerin doğum yerlerine göre oluşturulan grupların, IAT Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(3,112)=0.760$; $p>0.05$.

Tablo 52. Kişilerin Kardeş Sayılarına Göre Oluşturulan Grupların IAT Ölçeği Toplam Puanları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.

Gruplar	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma
1 kardeş	72	26.92	4.767
2 kardeş	40	27.33	4.963
3 kardeş	4	26.75	4.349
Toplam	116	27.05	4.787

	Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	4.665	2	2.332	.100	.905
Gruplar İçi	2631.025	113	23.283		
Toplam	2635.690	115			

Kişilerin kardeş sayılarına göre oluşturulan grupların, IAT Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(2,113)=0.100$; $p>0.05$.

Tablo 53. Kişilerin Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Oluşturulan Grupların IAT Ölçeği Toplam Puanları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.

Gruplar	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma
İlkokul	3	24.33	.577
Ortaokul	4	25.00	4.690
Lise	40	27.08	4.948
Üniversite	69	27.28	4.808
Toplam	116	27.05	4.787

	Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	42.480	3	14.160	.612	.609
Gruplar İçi	2593.210	112	23.154		
Toplam	2635.690	115			

Kişilerin annelerinin eğitim durumlarına göre oluşturulan grupların IAT Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(3,112)=0.612$; $p>0.05$.

Tablo 54. Kişilerin Babalarının Eğitim Durumuna Göre Oluşturulan Grupların IAT Ölçeği Toplam Puanları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.

Gruplar	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma
İlkokul	2	21.50	3.536
Ortaokul	4	25.50	5.802
Lise	29	26.45	5.442
Üniversite	81	27.48	4.467
Toplam	116	27.05	4.787

	Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	96.795	3	32.265	1.423	.240
Gruplar İçi	2538.895	112	22.669		
Toplam	2635.690	115			

Kişilerin babalarının eğitim durumuna göre oluşturulan grupların IAT Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(3,112)=1.423$; $p>0.05$.

Tablo 55. Kişilerin Ekonomik Durumlarına Göre Oluşturulan Grupların IAT Ölçeği Toplam Puanları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.

Gruplar	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma
Orta	36	26.28	4.773
İyi	66	27.26	4.897
Çok İyi	14	28.07	4.305
Toplam	116	27.05	4.787

	Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	38.918	2	19.459	.847	.432
Gruplar İçi	2596.772	113	22.980		
Toplam	2635.690	115			

Kişilerin ekonomik durumlarına göre oluşturulan grupların IAT Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(2,113)=0.847$; $p>0.05$.

Tablo 56. Kişilerin Antrenörle İletişim Düzeylerine Göre Oluşturulan Grupların IAT Ölçeği Toplam Puanları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.

Gruplar	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma
Orta	15	26.87	5.514
İyi	20	26.90	5.360
Çok İyi	81	27.12	4.559
Toplam	116	27.05	4.787

	Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	1.391	2	.695	.030	.971
Gruplar İçi	2634.299	113	23.312		
Toplam	2635.690	115			

Kişilerin antrenörle iletişim düzeylerine göre oluşturulan grupların IAT Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(2,113)=0.030$; $p>0.05$.

Tablo 57. Kişilerin Yüzdükleri Mesafeye Göre Oluşturulan Grupların IAT Ölçeği Toplam Puanları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.

Gruplar	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma
50	48	26.54	4.735
100	41	27.88	5.221
200	22	26.68	4.005
400	5	26.80	5.263
Toplam	116	27.05	4.787

	Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	43.810	3	14.603	.631	.596
Gruplar İçi	2591.880	112	23.142		
Toplam	2635.690	115			

Kişilerin yüzdükleri mesafeye göre oluşturulan grupların IAT Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(3,112)=0.631$; $p>0.05$.

Tablo 58. Kişilerin Yüzme Branşlarına Göre Oluşturulan Grupların IAT Ölçeği Toplam Puanları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.

Gruplar	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma
Karışık	6	26.00	3.521
Kelebek	12	26.58	4.420
Kurbağlama	25	28.12	4.868
Serbest	60	26.97	5.025
Sırt	13	26.31	4.608
Toplam	116	27.05	4.787

	Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	45.430	4	11.358	.487	.745
Gruplar İçi	2590.259	111	23.336		
Toplam	2635.690	115			

Kişilerin yüzme branşlarına göre oluşturulan grupların IAT Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(4,111)=0.487$; $p>0.05$.

Tablo 59. Kişilerin Müsabakalardan Aldıkları Dereceye Göre Oluşturulan Grupların İAT Ölçeği Toplam Puanları Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.

Gruplar	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma
1.	14	23.93	4.178
2.	11	25.00	4.219
3.	14	26.64	4.700
4.-9. dereceler ve arası	41	29.71	4.611
10 ve üzeri derece	36	26.03	4.074
Toplam	116	27.05	4.787

	Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	512.087	4	128.022	6.692	.000
Gruplar İçi	2123.603	111	19.132		
Toplam	2635.690	115			

Örneklemdenki kişilerin müsabakalardan aldıkları derecelere göre oluşturulan İAT Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır; $F(4,111)=6.692$; $p<0.05$. Gruplar arası farklılığın kaynağını belirlemeye yönelik olarak yapılan "Tukey-HSD Post Hoc" testi sonucuna göre 4. lük ile 9. lük arasında derece yapanlar, 1. olan kişilerden, 2. olan kişilerden ve 10. lük ve gerisinde derece yapanlardan istatistiksel olarak daha fazla miktarda kaygılı bulunmuşlardır.

ÖRNEKLEMİN SOSYODEMOĞRAFİK ÖZELLİKLERİNİN MÜSABAKA PUANLARI AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI

Sonuçların bu k ısmında ki şilerin müsabakalardan ald ıkları toplam puanlar ın demografik gruplar açısından karşılaştırma sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 60. Ya ş Gruplarının Müsabakalardan Ald ıkları Puanlar Aç ısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.

Gruplar	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma
16	35	632.20	104.243
17	44	607.86	125.521
18	13	658.85	84.297
19 yaş ve üzeri	24	597.29	160.299
Toplam	116	618.73	123.947

	Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	43497.283	3	14499.094	.942	.423
Gruplar İçi	1723223.432	112	15385.924		
Toplam	1766720.716	115			

Yaş gruplarının, müsabakalardan aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(3,112)=0.942$; $p>0.05$.

Tablo 61. Cinsiyet Gruplar ının Müsabakalardan Ald ıkları Puanlar Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.

Gruplar	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma
Erkek	59	610.32	137.712
Kız	57	627.44	108.420
Toplam	116	618.73	123.947

	Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	8493.799	1	8493.799	.551	.460
Gruplar İçi	1758226.916	114	15423.043		
Toplam	1766720.716	115			

Cinsiyet gruplar ının, müsabakalardan ald ıkları puan ortalamalar ı aras ında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır; $F(1,114)=0.551$; $p<0.05$.

Tablo 62. Bran ř Gruplar ının Müsabakalardan Ald ıkları Puanlar Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.

Gruplar	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma
Karışık	5	658.80	56.207
Kelebek	18	619.17	134.512
Kurbağlama	31	585.58	148.445
Serbest	42	640.50	104.759
Sırt	20	614.00	119.872
Toplam	116	618.73	123.947

	Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	62449.367	4	15612.342	1.017	.402
Gruplar İçi	1704271.348	111	15353.796		
Toplam	1766720.716	115			

Branş grupları arasında, müsabakalardan aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(4,111)=1.017$; $p>0.05$.

Tablo 63. Eğitim Durumuna Göre Oluşturulan Grupların Müsabakalardan Aldıkları Puanlar Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.

Gruplar	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma
Lise	84	622.23	116.824
Üniversite	32	609.56	142.584
Toplam	116	618.73	123.947

	Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	3716.138	1	3716.138	.240	.625
Gruplar İçi	1763004.577	114	15464.952		
Toplam	1766720.716	115			

Kişilerin eğitim durumlarına göre oluşturulan grupların müsabakalardan aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır; $F(1,114)=0.240$; $p<0.05$.

Tablo 64. Kişilerin Doğum Yerlerine Göre Oluşturulan Grupların Müsabakalardan Aldıkları Puanlar Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.

Gruplar	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma
Köy	1	696.00	.
Kasaba	2	700.00	55.154
Büyük Şehir	109	614.13	125.995
Yurt Dışı	4	684.25	59.259
Toplam	116	618.73	123.947

	Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	38659.764	3	12886.588	.835	.477
Gruplar İçi	1728060.952	112	15429.116		
Toplam	1766720.716	115			

Kişilerin doğum yerlerine göre oluşturulan grupların, müsabakalardan aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(3,112)=0.835$; $p>0.05$.

Tablo 65. Kişilerin Kardeş Sayılarına Göre Oluşturulan Grupların Müsabakalardan Aldıkları Puanlar Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.

Gruplar	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma
1 kardeş	72	612.47	134.827
2 kardeş	40	624.80	108.359
3 kardeş	4	670.75	31.669
Toplam	116	618.73	123.947

	Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	15117.621	2	7558.811	.488	.615
Gruplar İçi	1751603.094	113	15500.912		
Toplam	1766720.716	115			

Kişilerin kardeş sayılarına göre oluşturulan grupların, müsabakalardan aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(2,113)=0.488$; $p>0.05$.

Tablo 66. Kişilerin Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Oluşturulan Grupların Müsabakalardan Aldıkları Puanlar Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.

Gruplar	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma
İlkokul	3	654.00	57.888
Ortaokul	4	693.50	97.685
Lise	40	599.90	129.515
Üniversite	69	623.78	123.382
Toplam	116	618.73	123.947

	Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	42038.376	3	14012.792	.910	.439
Gruplar İçi	1724682.339	112	15398.949		
Toplam	1766720.716	115			

Kişilerin kardeş sayılarına göre oluşturulan grupların, müsabakalardan aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur $F(3,112)=0.910$; $p>0.05$.

Tablo 67. Kişilerin Babalarının Eğitim Durumuna Göre Oluşturulan Grupların Müsabakalardan Aldıkları Puanlar Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.

Gruplar	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma
İlkokul	2	620.00	96.167
Ortaokul	4	560.50	135.697
Lise	29	595.55	136.484
Üniversite	81	629.88	119.449
Toplam	116	618.73	123.947

	Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	39209.778	3	13069.926	.847	.471
Gruplar İçi	1727510.938	112	15424.205		
Toplam	1766720.716	115			

Kişilerin babalarının eğitim durumuna göre oluşturulan grupların müsabakalardan aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(3,112)=0.847$; $p>0.05$.

Tablo 68. Kişilerin Ekonomik Durumlarına Göre Oluşturulan Grupların Müsabakalardan Aldıkları Puanlar Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.

Gruplar	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma
Orta	36	608.81	118.820
İyi	66	627.36	120.963
Çok İyi	14	603.57	154.375
Toplam	116	618.73	123.947

	Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar Arası	11682.375	2	5841.188	.376	.687
Gruplar İçi	1755038.340	113	15531.313		
Toplam	1766720.716	115			

Kişilerin ekonomik durumlarına göre oluşturulan grupların müsabakalardan aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(2,112)=0.376$; $p>0.05$.

Tablo 69. Kişilerin Antrenörle İletişim Düzeylerine Göre Oluşturulan Grupların Müsabakalardan Aldıkları Puanlar Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.

Gruplar	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma
Orta	15	587.93	145.880
İyi	20	596.10	117.092
Çok İyi	81	630.02	121.114
Toplam	116	618.73	123.947

	Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	34802.032	2	17401.016	1.135	.325
Gruplar İçi	1731918.684	113	15326.714		
Toplam	1766720.716	115			

Kişilerin antrenörle iletişim düzeylerine göre oluşturulan grupların müsabakalardan aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(2,113)=1.135$; $p>0.05$.

Tablo 70. Kişilerin Yüzdükleri Mesafeye Göre Oluşturulan Grupların Müsabakalardan Aldıkları Puanlar Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.

Gruplar	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma
50	48	619.10	135.477
100	41	592.12	125.509
200	22	666.68	84.547
400	5	622.40	105.099
Toplam	116	618.73	123.947

	Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	79687.873	3	26562.624	1.763	.158
Gruplar İçi	1687032.842	112	15062.793		
Toplam	1766720.716	115			

Kişilerin yüzdükleri mesafeye göre oluşturulan grupların müsabakalardan aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(3,112)=1.763$; $p>0.05$.

Tablo 71. Kişilerin Yüzme Branşlarına Göre Oluşturulan Grupların Müsabakalardan Aldıkları Puanlar Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.

Gruplar	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma
Karışık	6	635.67	105.485
Kelebek	12	666.58	157.098
Kurbağlama	25	586.96	102.333
Serbest	60	629.50	117.476
Sırt	13	578.15	155.791
Toplam	116	618.73	123.947

	Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	82796.813	4	20699.203	1.364	.251
Gruplar İçi	1683923.902	111	15170.486		
Toplam	1766720.716	115			

Kişilerin yüzme branşlarına göre oluşturulan grupların müsabakalardan aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur; $F(4,111)=1.364$; $p>0.05$.

Tablo 72. Kişilerin Müsabakalardan Aldıkları Dereceye Göre Oluşturulan Grupların Müsabakalardan Aldıkları Puanlar Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırılması.

Gruplar	Kişi sayısı (n)	Ortalama	Standart Sapma
1.	14	758.93	74.225
2.	11	690.36	56.262
3.	14	670.29	79.317
4.-9. dereceler ve arası	41	615.29	106.851
10 ve üzeri derece	36	526.19	113.060
Toplam	116	618.73	123.947

	Kareler Toplamı	Serbestlik derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	677582.258	4	169395.564	17.264	.000
Gruplar İçi	1089138.458	111	9812.058		
Toplam	1766720.716	115			

Örneklemdaki kişilerin müsabakalardan aldıkları derecelere göre oluşturulan müsabakalardan aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık

vardır; $F(4,111)=17.264$; $p<0.05$. Gruplar aras ı farklılı ın kayna ını belirlemeye yönelik olarak yapılan "Tukey-HSD Post Hoc" testi sonucuna göre 10. luk ve gerisinde derece yapan ki Şilerin m ũsabaka puanları 1. olan ki Őilerden, 2. olan ki Őilerden, 3. olan ki Őilerden ve 4. l ũk ile 9. luk aras ında derece yapan ki Őilerden anlaml ı d ũzeyde daha d ũũkt ũr. Ayrıca 4. l ũk ile 9. luk aras ında derece yapan ki Şilerin m ũsabaka puanları da 1. olan ki Şilerin puanlarından anlaml ı d ũzeyde daha d ũũkt ũr.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Müsabakalar sporcularda kaygının yükselmesine neden olmaktadır. Ancak sportif müsabakalarda başarılı olmak için, kaygının gerekli olduğu düşünülmektedir. Fakat bu kaygının spor disiplininin türüne bağlı olarak optimal düzeyde bulunması gerektiği vurgulanmaktadır. Bu çalışmada elit yüzücülerde yarışma öncesi anksiyetenin başarıya olan etkisi incelenmiştir.

Sporcuya ait sosyo-demografik bilgiler, kişilerin müsabakalardan aldıkları derece ve puanlar ile Illinois anksiyete testinden aldıkları puanlar istatistiksel olarak karşılaştırılmış ve araştırmanın bulguları elde edilmiştir.

Yaş gruplarının, Illinois anksiyete testi ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. İlköğretim çağını bitirmeye çalışan çocukların eğitim ve sınav kaygısı yaşaması birebir sporla ilgilenmelerine engel olmaktadır. Türkiye’de yapılan yüzme sporunun yaş grubu aralığı genelde aynı olduğundan kaygı yaratacak bir durum meydana getirmemektedir.

Cinsiyet gruplarının, IAT Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Elde edilen sonuca göre erkeklerin IAT ölçeği toplam puan ortalamaları daha yüksektir. Bu sonuca göre erkekler kızlardan istatistiksel olarak daha kaygılı görünmektedirler. Kaygı düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Yapılan araştırmalara göre kızların kaygı düzeyleri erkeklerin kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bunun nedeni kızların daha duygusal bir yapıya sahip olmalarından kaynaklanabilir. Gündüz (1985) yaptığı çalışmada bayan sporcuların erkek sporculara oranla daha kaygılı olduğu sonucuna varmıştır.(18) Karakaya I. ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmaya göre(31); yüzücü kızların sürekli durumluluk kaygı düzeylerinin erkek yüzücülere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu çalışma Gündüz ‘ün yaptığı araştırma ile paralellik göstermektedir. Fakat cinsiyet gruplarının anksiyete üzerine etkisi konusundaki çelişkili bulgular bu konuda net bir şey söylemeyi zorlaştırmaktadır.

Branş gruplarının, IAT Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Serbest stil, kurbağalama, sırtüstü ve kelebek stillerinden herhangi birini yüzen yüzücüler arasında kaygı oluşturan bir etmen yoktur.

Kişilerin eğitim durumlarına göre oluşturulan grupların IAT Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçta göre lise mezunu kişilerin yarışma öncesi kaygı düzeyleri üniversite mezunu kişilerin kaygı düzeylerinden istatistiksel olarak daha yüksektir. Buna sebep olarak lise çağındaki yüzücülerin üniversite sınavlarına hazırlanırken duydukları gelecek endişesi yüzme yarışları esnasında başarısız kaygısını daha fazla hissetmelerine neden olarak gösterilebilir.

Kişilerin doğum yerlerine göre oluşturulan grupların, IAT Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Yapılan ankete katılan sporcuların doğum yerlerinin çoğu büyük şehirdir ve yaşamlarını büyük şehirde devam ettirmektedirler. Bu sebeple başarısız kaygılarını etkileyecek önemli farklılık bulunmamıştır.

Kişilerin kardeş sayılarına göre oluşturulan grupların, IAT Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Kardeş sayısı ailenin tutum ve davranışlarına ve ekonomik durumuna bağlı olarak kaygıyı etkiler. Kardeş sayısı arttıkça çocuk sadece anne babasını değil, odasını, eşyalarını, harçlığını paylaşmak zorunda kalmaktadır.(4) Ancak kardeş sayısı bireysel bir spor dalı olan yüzme için önemli farklılık yaratmamaktadır.

Kişilerin annelerinin eğitim durumlarına göre oluşturulan grupların IAT Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ankete katılan yüzücülerin ailelerinin eğitim durumu çoğunlukla üniversitedir ve gelir düzeyleri yüksektir. Bu nedenle kaygı yaratacak bir farklılık tespit edilmemiştir.

Kişilerin babalarının eğitim durumuna göre oluşturulan grupların müsabakalardan aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık

bulunmamıştır. Ankete katılan yüzücülerin babalarının eğitim durumu çoğunlukla üniversitedir. Bu sebeple kaygı yaratacak bir farklılık tespit edilmemiştir.

Kişilerin ekonomik durumlarına göre oluşturulan grupların IAT Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Sosyo-ekonomik durumun yetersiz olması ailenin temel ihtiyaçlarını karşılayamamasına, hayattan tatmin olamamalarına neden olabilmektedir. Bu da aile ilişkilerine gerginlik, sinirlilik, tedirginlik şeklinde yansıtılarak, çocuğun yaşını sürdürme kaygılarının oluşmasına neden olabilmektedir. Ayrıca çocuğun okul veya ev çevresindeki arkadaşlarının yediğini yiyememe, giydiğini giyememe ve bunları içine sindirememeleri de kaygı düzeylerini artırabilecektir. Araştırmalar sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan çocukların kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ancak ankete katılan sporcuların çoğunun ekonomik düzeyleri 'orta' 'iyi' ve 'çok iyi' olarak belirtilmiştir. Bu nedenle sporcuların ekonomik durumlarının kaygılarını etkilemediği tespit edilmiştir.(4)

Kişilerin antrenörle iletişim düzeylerine göre oluşturulan grupların IAT Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Müsabaka kaygısını azaltmak için antrenörün sporcusunu motive etmesi ve stres yaratan faktörlerle başa çıkmayı öğretmesi çok önemlidir. Yapılan ankette sporcuların çoğunun antrenörüyle ilişkisi 'iyi' çıkmıştır. Bu nedenle kaygıyı tetikleyen bir durum tespit edilmemiştir.

Kişilerin yüzdükleri mesafeye göre oluşturulan grupların IAT Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Yüzme mesafesi arttıkça kaygıda ona paralel olarak artar. Ancak bu durum başlangıç kaygısını etkileyecek kadar fazla değildir.

Örnekteki kişilerin müsabakalardan aldıkları derecelere göre oluşturulan IAT Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre; 4. lük ile 9. lük arasında derece yapanlar, 1. olan kişilerden, 2. olan kişilerden ve 10. lük ve gerisinde derece yapanlardan istatistiksel olarak daha fazla miktarda kaygılı bulmuşlardır. Ancak Raglın JS, Morgan WP ve Wise KJ. (1990)'nin yüzücülerde yaptıkları; sporcuların başlangıçlı, başlangıçsız olarak gruplandırılması

değerlendirildiği çalışmalarında bu iki grubun anksiyete düzeyleri arasında farklılık tespit edilememiştir (23-24). Aşçı ve Gökmen (1995) bayan hentbolcular üzerine yaptıkları çalışmada, kaygı puanları ile başarı arasında negatif korelasyon bulmuşlardır. Yani kaygı düzeyi arttıkça başarının düştüğünü ifade etmişlerdir. (19)

Örnekteki kişilerin yüzdükleri baran şa göre; müsabakalardan aldıkları derecelerden oluşturulan puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sonuca göre 10. lük ve gerisinde derece yapan kişilerin müsabaka puanları 1. olan kişilerden, 2. olan kişilerden, 3. olan kişilerden ve 4. lük ile 9. lük arasında derece yapan kişilerden anlamlı düzeyde daha düşüktür. Ayrıca 4. lük ile 9. lük arasında derece yapan kişilerin müsabaka puanları da 1. olan kişilerin puanlarından anlamlı düzeyde daha düşüktür. Yüzmenin bireysel bir spor olması sporcuların rakiplerini daha iyi takip etmesini ve tanımasını sağlar. Kendi derecesini bilen bir sporcu rakiplerinin derecelerini takip ederek yarışlardaki başarı sırasını tahmin edebilir.

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre, anksiyetenin başarı üzerine etkisi üzerine anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Anksiyetenin cinsiyet farklılıkları, eğitim durumu ve müsabakadan alınan puandan kaynaklanan başarı üzerindeki olası etkileri vardır. Başarı ve kaygı kavramları ele alınarak ve bunlara başka kavramlar eklenerek, sporun bu kavramlar üzerindeki etkisini anlayabilmek için daha geniş örneklem grubuyla, daha farklı spor branşlarıyla ya da takım sporlarına uygulanarak çalışmanın, daha iyi bulgular sağlayacağı düşünülebilir.

ÖNERİLER

- Bu çalışma daha derin istatistiksel analizlerle geliştirilebilir.
- Başarı ve kaygı kavramları ele alınarak ve bunlara başka kavramlar eklenerek, sporun bu kavramlar üzerindeki etkisini anlayabilmek için daha geniş örneklem grubuyla çalışılabilir.
- Araştırma daha farklı spor branşlarına yada takım sporlarına uygulanarak yapılabilir.
- Antrenörler antrenman programları ve hedefleri belirlerken sporcuların fizyolojik ve psikolojik özelliklerini göz önünde bulundurmalıdır.
- Hedeflerin zihinsel hayal edilmesi onların gerçekleştirilmesinde etkili bir yoldur ve kaygıyı önleyici yardımcı olabilir.
- Bu çalışma takım sporlarıyla uğraşan sporcular üzerinde denenip, bireysel sporlarla uğraşanlar arasında fark olup olmadığına bakılabilir.
- Sürekli sonuç ve kazanımlar hakkında düşünen bir sporcu sonuçlar hakkında kaygı duymaya başlar. Bunun önlenmesi için kontrol edilebilir hedefler üzerinde düşünülmelidir.

KAYNAKLAR DİZİNİ

- 1- **Bandura, A.** 1977., Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioural Change. *Psychological Review*, 81: 191-215
- 2- **Hanton S., Thomas, O. and Maynard, I.** Centre for Sport and Exercise Science, Sheffield Hallam University 2003 pp 314 - 315
- 3- **Pündük, Z., Gür, H., Sütbakan, İ.**, “Eskrimcilerde karşılaşmalar öncesi anksiyete ve başarı ile olan ilişkisi” yayımlanmış Tezi, *Beden E ğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2: 3: 12 – 17, 1996
- 4- **okulweb.meb.gov.tr** “Çocuklarda kaygı ve bunu etkileyen etmenler”
- 5- **Thomas, O., Maynard, I., Hanton, S.,** 2004, University of Wales Institute, Cardiff, UK. *Psychology of Sport and Exercise*. 169 - 181
- 6- **Seligman, Walker & Rosenhan** , 2001, *Anx iety in Sport.”Coping With Math Anxiety”*
- 7- **KARAGÖZO ĞLU, C., İKİZLER, C.,** (ed)., *Sporda başarılarının psikolojisi*, 3. baskı, İstanbul, alfa basım yayım, 1997, ss. 7-67
- 8- **TAVACIO ĞLU, L.,** (ed), *spor psikolojisi*, Ankara, Bağırhan Yayımevi, 1999, ss.29
- 9- **Muratlı S (1997)** *Çocuk ve Spor*, Nobel Yayınları, Ankara.53 – 54 - 68
- 10-**Özbaydar S (1990)** *İnsan Davran ışlarının S ınırları ve Spor Psikolojisi*, Altın Kitapları Yayımevi, İstanbul.
- 11- **Sevim Y (1997)** *Antrenman Bilgisi*, Tutibay Ltd. şti., Ankara.1- 8
- 12- **Tekin M. Sanioglu A. 2003-2004** Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
“ Selçuk Üniversitesi Karaman Beden E ğitimi ve Spor Yüksek Okulunu Kazanan ve Kazanamayan Adaylar ın Ba ışarılıklarının ve Başarısızlıklarının De ğerlendirilmesi”
- 13- **İnal A.N. (2000)** *Beden E ğitimi ve Spor Bilimine Giri ř*, Desen Ofset Matbaac ılık, Konya 975-94379-2-9, 162

- 14- Dündar U (1995)** *Antrenman Teorisi*, Seren Matbaacılık, Ankara.123 - 178
- 15- Erkal M (1989)** *Sosyolojik Aç ıdan Spor*, Mili E ğitim Bas ımevi, Ankara.
www.sosyalbil.selcuk.edu.tr
- 16- Cüceloğlu, D., (1996)** İnsan Ve Davran ışı-Remzi Kitabevi- 6.Bas ım, Mayıs 1996-
(sayfa 276-278 , 292-300)
- 17- Jones, G. (ed)** Stres and Anx iety , Bull J.S. Sport Psychology, A self-help Guide,
The croswood Press, Great Britain, 1991 :PP 44
- 18- Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (2004), 1 : 51 – 60**
“Profesyonel Erkek Basketbolcular ın Durumluluk ve Sürekli Kayg ı Düzeyleri ile Maç
Başarıları Arasındaki İlişkinin Araştırılması”
- 19- A şçı, H. Gökmen, H. (1995)** Bayan hentbolcularda yar ışıma kayg ısı, başarı, spor
deneyimi ve atletik yeterlilik ilişkisi, Spor Bilimleri Dergisi, 2:38.
- 20- Vollmer, F. (1986).** The relationships between expectancy and academic
achievement - How can it be explained? Br. J. educ. PsychoL., 56,
64-74.
- 21- McClelland, D. C.ve Koestner, R. (1992).** "The achievement motive".
Motivationand personality:Handbook of thematic content analysis.
Edited by Charles P. Smith. CambridgeUniversitypres.
- 22- Açıkgöz, K. (1996)** Etkili Öğrenme ve Öğretme. İzmir: Kanyılmaz Mat
- 23- Morgan WP, O' Connor PJ, Sparl ıng PB and Pate RR. (1987)** Psychological
characterization of the elite female d istance runner. Int J Sports Med
8 (Suppl.):124-131.
- 24- Raglın JS, Morgan WP and Wise KJ.** Pre-competition anxiety and performance
in female high school g irl swimmers:a test of opt imal funct ion
theory.Int J Sports Med 11:171 – 175, 1990
- 25- Öztürk F.,** Sporda stres. Spor müsabakaları anksiyete testi.1-53, Bursa, 1991

- 26- **Raglin JS. (1992)** Anxiety and sport performance. Exercise and Sport Sciences Reviews Vol. 20, 243 – 274.
- 27- **Konter, E. (1997)** Profesyonel sporcular ın ya Ő gruplar ının durumluluk kaygı 1 düzeylerine etkisi, Uluslararası ı Spor Psikolojisi Sempozyumu, Bildiriler, Bağırgan yayınları, Ankara: 81- 92.
- 28- www.mit.ucf.edu/Stress/Hancock_Ganey_Szalma_2002.pdf
- 29- www.garfield.library.upenn.edu/classics.pdf
- 30- [www.bilalcoban.com\(stres\)](http://www.bilalcoban.com(stres))
- 31- **Anadolu Psikiyatri Dergisi 2006** ; 7:162-166 “Yüzücülerin epresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi”
- 32- www.athleticinsight.com/Vol4Iss2/Competitive_State_Anxiety.
- 33- **Tamer, K., Ziyagil, M., Yamaner** , F. G.Ü. Gazi E ğitim Fakóltesi Dergisi, 8(1): 161 – 167, 1992 “Galatasaray ile Konyaspor Profesyonel Futbol Takımlarının Antropometrik Özellikleri ve Fizyolojik Kapasitelerinin Kıyaslanması”

EK 1

ILLINOIS ANKSİYETE TEST FORMU

BU ANKET "EL İT YÜZÜCÜLERDE YARI ŞMA ÖNCES İ ANKSİYETE'nin , BAŞARI DÜZEY İNE OLAN ETK İSİNİ" ARA ŞTIRMAK İÇİN YAPILMAKTADIR

Aşağıda sporcular ın yar ışmaya kat ıldıklarında neler hissettiklerine ait sorular bulacaksınız.

Her cümleyi dikkatli okuyunuz ve siz bir yar ışmaya kat ıldığımızda bunlar ı hissetme durumunuzu "ÇOK ENDER" veya "BAZEN" veya "SIK SIK" kelimeleri ile ifade edip işaretleyiniz.

Cok Ender Bazen Sık Sık

1- Başkaları ile yarışmak sosyal doyum gerektirir.

2- Yarışma öncesi kendimi huzursuz hissederim.

3- Yarışma öncesi iyi performans gösteremeyeceğim

endişesi taşıyım.

4- Yarışta iyi bir sporcuyumdur.

5- Yarışta hata yapacağım endişesi taşıyım.

6- Yarış öncesi sakinimdir.

7- Yarışmada amaç belirlemek önemlidir.

8- Yarışma öncesi midemde tuhaf bir rahatsızlık duyarım.

9- Yarışma öncesi kalbimin normalden hızlı attığımı hissedirim.

10-Büyük bir fiziksel enerji gerektiren oyunlarda yarışmayı severim.

11-Yarış öncesi rahatımdır.

12-Yarış öncesi sinirli olurum.

13-Takım yarışmaları bireysel sporlardan daha heyecan vericidir.

14-Bir yarışmaya ilk başlama durumunda kendimi sinirli hissedirim.

15-Yarışma öncesi genellikle sıkıntılı olurum.

EK 2

AD SOYAD :	YAŞINIZ :	CİNSİYETİNİZ :
EĞİTİM DURUMUNUZ : ÜNİVERSİTE	İLKÖĞRETİM	L İSE
DOĞUM YERİNİZ :	KÖY	KASABA
	BÜYÜKŞEHİR	YURTDIŞI
KARDEŞ SAYINIZ :		
ANNENİN EĞİTİM DÜZEYİ :		
	İLKOKUL	ORTAOKUL
	LİSE	ÜNİVERSİTE
	OKUMA YAZMA BİLMİYOR	
BABANIN EĞİTİM DÜZEYİ :		
	İLKOKUL	ORTAOKUL
	LİSE	ÜNİVERSİTE
	OKUMA YAZMA BİLMİYOR	
AİLENİN EKONOMİK DÜZEYİ :		
	DÜŞÜK	ORTA
	İYİ	ÇOK İYİ
ANTRENÖRÜNÜZLE OLAN İLETİŞİMİNİZ :	KÖTÜ	ORTA İYİ
ÇOK İYİ		
BRANŞINIZ :		