

SEKİZ HAFTALIK KELEBEK TEKNİK YÜZME EĞİTİMİNDE KAYGI DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

COMPARISON OF THE ANXIETY LEVELS IN 8-WEEK BUTTERFLY TECHNIQUE SWIMMING EDUCATION

Yüzme Eğitmeni Hilal TELLİOĞLU

İstanbul Büyük Şehir Belediyesi, İstanbul / TÜRKİYE, ORCID: 0000-0002-4385-1038

Dr. Öğr. Üyesi Zeynep İnci KARADENİZLİ

Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Konuralp, Düzce / TÜRKİYE,
ORCID: 0000-00020-9159-999X

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, kelebek teknik yüzmeyi ilk kez öğrenen spor bilimleri fakültesi yüzme uzmanlık sınıfı öğrencilerinin (n= 15; yaş= 24.27±2.5 yıl) 8 haftalık eğitim öncesi ve sonrası kaygı düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. Ön-son test olarak Spielberger ve arkadaşları tarafından 1966 yılında geliştirilen ve 1983 yılında Öner ve Le Compte tarafından Türk kültürüne uyarlanan Durumluk - Sürekli kaygı anketleri tercih edilmiş ve uygulanmıştır. Katılımcılara kelebek tekniği yüzme eğitimleri öncesinde ön test ve eğitimler sonucunda son test anketleri uygulanmıştır. İstatistiksel analizler, SPSS 17.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Ön test ve son test değerlendirmesi için verilerin tanımlayıcı istatistiksel analizleri, grup içi ön test - son test karşılaştırmalarında kullanmak üzere Wilcoxon signed-rank testi kullanılmıştır. Sonuçta, 8 haftalık kelebek teknik yüzme eğitimi öncesi ve sonrasında, durumluk ve sürekli kaygı testleri karşılaştırıldığında, her iki kaygı seviyesi ortalamasında da düşüş olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). Bu sonuç kaygı seviyesinin, sportif bir becerinin öğrenim sürecinden etkilendiğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Durumluk Kaygı, Kelebek Teknik, Sürekli Kaygı, Yüzme

ABSTRACT

The aim of this study is to compare the anxiety levels of students (n= 15; age= 24.27±2.5 years) when learning 8-week swimming with butterfly technique for the first time in swimming class at the faculty of sports. The state-trait anxiety questionnaires developed by Spielberger et al. in 1966 and adapted to Turkish culture by Öner and Le Compte in 1983 were preferred and applied for pre-test and post-test. Statistical analyzes were performed using SPSS 17.0 package program. For the pre-test and post-test evaluation, descriptive statistical analysis of the data, Wilcoxon signed-rank test was used for pre-test and post-test comparisons. As a result, when the state and trait anxiety tests were compared before and after 8-week swimming education with butterfly technique, it was found that there was a decrease in both levels of anxiety level (p<0.05). This result indicates that the level of anxiety is affected by the learning process of a sporting skill.

Keywords: Butterfly Technique, Constant Anxiety, State Anxiety, Swimming

1. GİRİŞ

Kaygı, kişinin günlük işlerinin yapamayacak derecede ve tıbbi müdahale arayacak şekilde önemli bir gerilim psikolojisi içinde olması durumudur (Malmö, 1975). Kaygı; korku ve umudun sıkça değişiklik gösterdiği bir heyecan durumu (Morgan, 1981), veya sebebi belirsiz bir korku (Özerkan, 2004) olarak da tanımlanmaktadır. Kaygı, bireyin bedensel ve ruhsal olarak etkilenmesi neticesinde meydana gelen psikolojik, zihinsel ve davranışsal rahatsızlıklar olarak görülmekte ve yaşanmaktadır (Başer, 1998). Sorunun ne olduğu bilinmeden hissedilen belirsiz bir korku veya gerilim olarak açıklanabilen kaygı,

genç ve yetişkinlerde farklı şekillerde görülen sınırlı olma, gergin olma hali ve hoş olmayan duygusal bir durumdur (Yavuzer, 2001). Kişinin benliğini veya çıkarlarını etkileyen bir durum söz konusu olduğu zaman hissedilen fakat tehdit ortadan kalkınca geçen bir gergin olma, tedirgin olma, korkulu olma veya mutsuzluk durumuna durumluk kaygı, kişinin tüm durumlarda bir benlik boyutu olarak diğer kişilerden daha duyarlı ve daha tedirginlik duyma haline de sürekli kaygı denilmektedir (Öner ve Le Compte, 1983).

Sporda performans, sadece fizyolojik ve biyomekanik faktörlere bağlı değildir. Bunların yanı sıra kaygı, motivasyon ve stres gibi unsurlar, sportif performansı etkileyen başlıca psikolojik etkenlerdir. Herhangi bir sportif yarışma veya karşılaşma öncesinde sporcular korku, kaygı, endişe ve heyecan içinde olurlar ve bu durumu zihinsel, fizyolojik, sosyal, psikolojik ve duygusal tepkiler olarak yansıtırlar (Konter, 1996; Erbaş, 2012). Sporcuların çoğu bazı belirli durumlarda kaygılı olabilmektedir (Başer, 1998). Kaygı, sporcuların etkili düşünme becerilerinde karar alma aşamasını olumsuz yönde etkileyebilir. Kaygı düzeyi arttıkça sporcu, doğru karar almaktan ve becerilerini ortaya koymaktan uzaklaşır. Fazla baskıya maruz kalan sporcularda istemsiz olarak davranış ve hareketlerinde bir etkilenme söz konusu olabilir. Aşırı kaygı, daha önceki antrenmanlarında iyi performans sergileyen sporcuların bile duygu ve düşüncelerinde karışıklık oluşturup, yanlış hareketler sergilemesine yol açabilir (Gümüş, 2002). Spielberg (1972) ise stres sonucunda kaygı yaşantısının ortaya çıktığını belirtmiş, spor ortamındaki kaygıyı ise genel olarak durumluk kaygı olarak nitelendirmiştir.

Yüzme sporu kişinin fizyolojik gelişimi kadar psikolojik gelişimini de etkilemektedir. Su sporları başlıca insanların ürperti duymasına yol açan sporların başında gelmektedir. Bunun sebebi ise su dünyasının tamamen farklı bir dünya olması ve oksijenden yoksun olmasıdır. Ana rahmindeki bebek, ağzını kordonun üzerinde tutarak nefes alır fakat doğumdan sonra çevredeki etkilerden ve sonradan öğrenilen korku duygusundan dolayı yüzmeye karşı bir çekiniklik söz konusu olur. İnsanoğlu, uzun süre nefessiz kalamadığı için su sporlarından olan yüzmeye karşı özellikle bir önyargı beslemektedir. Küçük yaşlarda yüzme eğitimine başlayan çocuklar henüz bu ön yargı ve korkunun farkında olmadıklarından, onlar için bu durum daha düşük seviyededir, gençler ve yetişkinlerde ise bu durum genellikle tam tersine yüksek seviyededir. Normalde doğru teknikleri öğrendikten sonra eğlenceli ve çok da zor olmayan yüzme, öğrenilen ve öğretilmesi gereken bir aktivite durumuna gelmiştir (Bozdoğan ve Özüak, 2003). Suyun direncine karşı koyularak yapılan bir spor dalı olması sebebiyle motor becerilere önemli faydaları bulunmaktadır (Soydan, 2006). Yüzme branşı, içinde 4 yüzme tekniği bulunmaktadır. Bunlar serbest teknik, sırt üstü teknik, kurbağalama teknik ve kelebek tekniktir. Bu 4 teknik arasında performans olarak en yorucu ve en zor öğrenilen kelebek tekniktir. Bu yüzden daha önce herhangi bir yüzme eğitimi almayan yetişkinler için bu tekniği öğrenmek bir hayli zor olmaktadır.

Sporcuların duygusal halleri onların performanslarını olumlu veya olumsuz olarak etkilemektedir. Fakat performansı meydana getiren farklı kaygı durumları, bütün sportif becerilerde aynı sonuçları vermemektedir (Konter, 1996). Öğüt (2004), spor branşları ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, bazı spor branşlarında anlamlı seviyede farklar olduğunu, özellikle yüzme ve basketbol sporuyla uğraşan sporcuların sürekli kaygı düzeyleri arasında önemli derecede farklar olduğunu ifade etmiştir. Sanioğlu ve ark., (2017) da bazı mücadele ve bireysel spor branşlarındaki sporcular ile yaptığı çalışmada, sürekli kaygı değerlerinde anlamlı farklar olduğunu tespit etmiştir. Başaran (2008) da sürekli ve durumluk kaygı değerlerini spor branşları açısından değerlendirdiğinde, basketbol, voleybol, hentbol, taekwon-do ve güreş branşlarında, anlamlı derece farklı sonuçların olduğunu çalışmada belirtmiştir.

Performans ve kaygı arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışmada ise sportif müsabaka veya antrenman öncesinde sporcuların, optimum (amaca uygun) düzeyde kaygılı olmaları, fakat kaygı düzeyi arttıkça da performanslarının olumsuz yönde etkilenebileceği belirtilmektedir (Yılmaz, 2005). Diğer yandan, yaşları 9-15 yıl olan ritmik cimnastik sporcuları ile yapılan bir çalışmada ise yarışma durumluk kaygı düzeyleri ile beklenen performans arasında anlamlı ilişki saptanmadığı belirtilmiştir (Tatlıbal ve Yemez, 2013). Ayrıca genç basketbolcular ile yapılan bir çalışmada, sporcuların isabet yüzdesi ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığı ifade edilmiştir (Karadenizli ve ark., 2016). Futbolcular ile yapılan bir çalışmada da, durumluk yarışma kaygısının, sporcuların performansının önemli bir belirleyicisi olamayacağı ifade edilmiştir (Maynard ve ark., 1995).

Yapılan literatür taramalarından kaygı düzeylerinin, kişinin kendi denetiminde olmadığı ve branşa göre değişebileceği anlaşılmaktadır. Ayrıca yüzme öğrenimi ve kaygı arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmaların oldukça az olduğu görülmüştür (Ertoğan, Kocaekşi ve Yılmaz, 2015; Karakaya, Coşkun ve Ağaoğlu, 2006; Yılmaz, 2005; Ögüt, 2004). Bu sebeple bu araştırmada amaç, kelebek teknik yüzmeyi ilk kez öğrenen Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi yüzme uzmanlık 4. sınıf öğrencilerinin, 8 haftalık yüzme eğitimi öncesi ve sonrası kaygı düzeylerinin karşılaştırılmasıdır.

2. MATERYAL VE YÖNTEM

Katılımcılar: Araştırmaya, Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü 4. Sınıf yüzme uzmanlık öğrencilerinden 15 kişi (n= 15; yaş= 24.27±2.5 yıl) gönüllü olarak katılmıştır. Ön-son testler için durumluk ve sürekli kaygı anketleri, 8 haftalık kelebek teknik yüzme eğitimi öncesi ve sonrasında uygulanmıştır. Katılımcılara, kaygı anketlerini kelebek teknik yüzme eğitimi ile ilgili olarak düşünüp doldurmaları gerektiği bilgisi verilmiştir.

Veri Toplama Süreci: Bu süreç, 8 hafta süren kelebek teknik yüzme eğitimi öncesi ve sonrası yapılan ön ve son testlerin yapıldığı süreyi ifade etmektedir.

Veri Toplama Aracı: Veri toplama aracı olarak, durumluk ve sürekli kaygı ölçekleri kullanılmıştır. Kaygı türü, kaygı ölçeği, depresyon ölçeği moderatör değişkenleri bireylerin depresyon ve kaygı ilişkisini etkilemektedir (Karadağ ve Sölpük, 2018). Araştırmamızda, ön-son test olarak, Öner ve Le Compte (1983) tarafından Türk kültürüne uyarlanan, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri tercih edilmiş ve uygulanmıştır. Bu envanter, her biri 20 maddeden oluşan Durumluk Kaygı Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeği olarak iki ölçekten oluşmaktadır. Durumluk Kaygı Ölçeği, kişinin belli bir anda ve belirli şartlarda kendini nasıl hissettiğini belirler. Kişilerin, bu ölçek maddelerini, içinde bulunduğu durumla ilgili duygularını dikkate alarak yanıtlamasını gerektirir. Durumluk Kaygı Ölçeği, maddelerinde ifade edilen duygu ya da davranışlar, bireyin içinde bulunduğu durumu hissetme derecesine göre; (1) hiç, (2) biraz, (3) çok, (4) tamamıyla gibi oluşan şıklardan birini işaretleyerek cevaplandırılır. Sürekli Kaygı Ölçeği ise kişinin içinde bulunduğu durum ve şartlardan bağımsız olarak, genellikle kendini nasıl hissettiğini belirler. Kişilerin, bu ölçek maddelerini, anlık değil genellikle nasıl hissettikleri ile ilgili duygularını dikkate alarak yanıtlamasını gerektirir. Sürekli Kaygı Ölçeği maddelerinde ifade edilen duygu veya davranışlar sıklık derecesine göre; (1) hemen hiçbir zaman, (2) bazen, (3) çok zaman ve (4) hemen her zaman şeklinde cevaplandırılır (Öner ve Le Compte, 1983). Kuder- Richardson 20 formülünün genelleştirilmiş bir formu olan alpha korelasyonları ile saptanan güvenilirlik katsayıları; Sürekli Kaygı Ölçeği için 0.83 ile 0.87 arasında, "Durumluk Kaygı Ölçeği" için 0.94 ile 0.96 arasında bulunmuştur. Bu elde edilen verilerde Türkçe ölçeklerin yüksek madde homojenliği ve iç tutarlılığa sahip olduğu anlaşılmaktadır. Ölçeği oluşturan maddelerin, güvenilirliği ve geçerliği hakkında ayrıntılı bilgi sağlayan "Item Remainder" korelasyonu tekniğine göre; Türkçe formunun madde güvenilirliği korelasyonları, "Sürekli Kaygı Ölçeği" için 0.34 ile 0.72 arasında, "Durumluk Kaygı Ölçeği" için ise 0.42 ile 0.85 arasındadır. Ölçeğin test tekrar test yönteminden elde edilen güvenilirlik katsayıları; "Sürekli Kaygı Ölçeği" için 0.71 ile 0.86 arasında, "Durumluk Kaygı Ölçeği" için 0.26 ile 0.68 arasında değiştiğini göstermektedir. Bu ölçeklerin Türkçeleştirilmesi deneysel kavram geçerliği ve kriter geçerliği olmak üzere iki ayrı teknikte yapılmıştır.

Kaygı Ölçekleri Uygulanışı ve Değerlendirilmesi: Bireysel ve grup olarak uygulanabilir. Ortalama 10 dakikada cevaplanabilir. Her iki ölçek de aynı zamanlarda uygulanabilir. Buna göre sırasıyla Durumluk ve Sürekli kaygı ölçekleri verilmelidir. Ölçeklerin başında "kaygı" kelimesinin kullanılmaması için, Form TX-1 ve TX-2 şeklinde basılmıştır.

Kaygı Ölçekleri Puanlaması: Maddeler sırayla 4,3,2,1 olarak puanlanır. Durumluk Kaygı Ölçeğinde 10 tane (1,2,5,8,10,11,15,16,19 ve 20. maddeler), Sürekli Kaygı ölçeğinde ise 7 tane (21,26,27,30,33,36 ve 39. maddeler) ters ifade vardır. Doğrudan ve tersine çevrilmiş ifadelerin toplam ağırlıklarının saptanması için iki ayrı anahtar hazırlanır. Doğrudan maddeler için elde edilen toplam ağırlıklı puandan, ters ifadelerin toplam ağırlıklı puanı çıkartılır ve bu sayıya değişmeyen bir değer eklenir. Bu değer Durumluk kaygı ölçeği için 50, sürekli kaygı ölçeği için ise 35'dir. **Kaygı Ölçekleri Yorumlanması:** Her iki ölçekten elde edilen toplam puan değeri 20 ile 80 arasında değişir. Fazla puan yüksek kaygı seviyesini, az puan ise düşük kaygı seviyesini belirtir. Uygulamalarda ortalama puan, 36 ile 41 arasında değişmektedir (Öner ve Le Compte, 1983).

Kelebek Teknik Antrenman Programı: Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü 4.sınıf yüzme uzmanlık alan dalı öğrencilerinin 8 hafta süren kelebek teknik yüzme antrenmanlarının teorik programlaması aşağıdaki gibidir;

1. ve 2. Hafta Çalışmaları: Kenarda ve Suda Kelebek Tekniği İle Ayak Vurma (Dolphin) Egzersizleri. Amaç, vücut pozisyonunu kelebek tekniğe uygun hale getirmek ve bu şekilde vücut hareketliliğini sağlamaktır.

3. ve 4. Hafta Çalışmaları: 1- Kelebekte Kol Hareketleri Egzersizleri. Amaç, kol çekişlerinde en uygun tekniğin geliştirilmesini öğretmek ve mekanik hareketleri belirlemektir. 2- Tek Kol Kelebek Egzersizleri. Amaç, kol hareketlerini geliştirmek ve değişik pozisyonlarda, kol hareketleri çalışmaktır.

5. ve 6. Hafta Çalışmaları: 1- Çift Kol Çalışmaları. Amaç, tüm vücut hareketlerini geliştirmektir.

2- Kontrollü Kelebek Egzersizleri. Amaç, vücut hareketlerini değiştirmeden kontrollü çalışmalar yapmaktır.

7. ve 8. Hafta Çalışmaları: 1- Kelebek Bitiriş Egzersizleri. Amaç, doğru şekilde kelebek bitiriş yapmaktır. 2- Kelebek Dönüş Egzersizleri. Amaç, yaklaşma, dönüş ve çıkış şeklinde uygun bir kelebek dönüşü yerine getirmektir.

Verilerin Analizi: İstatiksel analizler, SPSS 17.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Ön test ve son test değerlendirmesi için verilerin tanımlayıcı istatistiksel analizleri, grup içi ön test - son test karşılaştırmalarında kullanmak üzere Wilcoxon signed-rank testi kullanılmıştır.

3. BULGULAR

Çalışmada tespit edilen tüm tanımlayıcı istatistiksel veriler, Tablo 1, 2, 3 ve 4’de verilmiştir. Sekiz haftalık kelebek teknik yüzme eğitimleri öncesi ve sonrası uygulanan durumluk ve sürekli kaygı ölçeği ön-son test karşılaştırmaları istatistiksel sonuçları da Tablo 5, 6, 7 ve 8’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Verilerin Genel Tanımlayıcı İstatistiği

	N	Ort.	S.S.	Min.	Maks.
Yaş (yıl)	15	24,27	2,549	21	30
Spor Yaşı (yıl)	15	9,33	4,117	3	17
Durumluk Kaygı Ön test	15	54,07	8,664	40	68
Durumluk Kaygı Son test	15	28,53	6,707	21	44
Sürekli Kaygı Ön test	15	50,47	7,357	39	66
Sürekli Kaygı Son test	15	32,33	6,673	23	48

N= Katılımcı Sayısı, Min.= Minimum, Maks.= Maksimum, Ort.= Ortalama, S.S.= Standart Sapma

Tablo 2. Cinsiyetlere Göre Verilerin Tanımlayıcı İstatistiği

Cinsiyet		N	Ort.	S.S.	Min.	Maks.
Erkek	Yaş (yıl)	10	24,50	2,953	21	30
	Spor Yaşı (yıl)	10	9,80	4,826	3	17
	Durumluk Kaygı Ön test	10	55,00	8,300	40	68
	Durumluk Kaygı Son test	10	28,20	5,692	21	38
	Sürekli Kaygı Ön test	10	52,80	6,494	43	66
	Sürekli Kaygı Son test	10	30,60	6,041	23	44
Kadın	Yaş (yıl)	5	23,80	1,643	22	26
	Spor Yaşı (yıl)	5	8,40	2,302	6	12
	Durumluk Kaygı Ön test	5	52,20	10,060	43	68
	Durumluk Kaygı Son test	5	29,20	9,149	22	44
	Sürekli Kaygı Ön test	5	45,80	7,328	39	56
	Sürekli Kaygı Son test	5	35,80	7,155	29	48

Tablo 3. Yaşlara Göre Verilerin Tanımlayıcı İstatistiği

Yaş (yıl)		N	Ort.	S.S.	Min.	Maks.
21-23 Yaş	Durumluk Kaygı Ön test	8	55,38	7,763	43	68
	Durumluk Kaygı Son test	8	28,88	7,453	22	44
	Sürekli Kaygı Ön test	8	51,00	6,071	39	58
	Sürekli Kaygı Son test	8	32,50	7,672	23	48
24-26 Yaş	Durumluk Kaygı Ön test	4	49,75	10,145	40	63
	Durumluk Kaygı Son test	4	26,25	4,193	22	32
	Sürekli Kaygı Ön test	4	45,00	6,055	41	54
	Sürekli Kaygı Son test	4	31,00	2,160	29	34
27-30 Yaş	Durumluk Kaygı Ön test	3	56,33	10,408	48	68
	Durumluk Kaygı Son test	3	30,67	8,737	21	38
	Sürekli Kaygı Ön test	3	56,33	9,074	48	66
	Sürekli Kaygı Son test	3	33,67	9,609	25	44

Tablo 4. Spor Yaşlarına Göre Verilerin Tanımlayıcı İstatistiği

Spor Yaşı (yıl)		N	Ort.	S.S.	Min.	Maks.
3-7 Yıl Arası	Durumluk Kaygı Ön test	6	52,33	9,480	40	63
	Durumluk Kaygı Son test	6	29,17	8,010	22	44
	Sürekli Kaygı Ön test	6	49,50	7,662	39	58
	Sürekli Kaygı Son test	6	33,33	7,633	26	48
8-12 Yıl Arası	Durumluk Kaygı Ön test	6	57,00	9,940	44	68
	Durumluk Kaygı Son test	6	26,17	5,492	21	34
	Sürekli Kaygı Ön test	6	50,33	9,070	41	66
	Sürekli Kaygı Son test	6	33,33	7,033	23	44
13-17 Yıl Arası	Durumluk Kaygı Ön test	3	51,67	3,215	48	54
	Durumluk Kaygı Son test	3	32,00	6,557	25	38
	Sürekli Kaygı Ön test	3	52,67	4,041	48	55
	Sürekli Kaygı Son test	3	28,33	3,512	25	32

N= Katılımcı Sayısı, Min.= Minimum, Maks.= Maksimum, Ort.= Ortalama, S.S.= Standart Sapma

Tablo 5. Ön-Son Test Sonuçları Karşılaştırmaları

	N	Ort.	S.S.	Min.	Maks.	p
Durumluk Kaygı Ön test	15	54,07	8,664	40	68	,001**
Durumluk Kaygı Son test	15	28,53	6,707	21	44	
Sürekli Kaygı Ön test	15	50,47	7,357	39	66	,001**
Sürekli Kaygı Son test	15	32,33	6,673	23	48	

*: $p < 0.05$, **: $p < 0,01$ aynı satırda veya aynı sütunda olan grupların ortalamaları arasındaki önemi ifade eder,

N= Katılımcı Sayısı, Min.= Minimum, Maks.= Maksimum, Ort.= Ortalama, S.S.= Standart Sapma

Tablo 5'te görüldüğü üzere Durumluk kaygı ön-son test ve Sürekli kaygı ön-son test puanlamaları Wilcoxon testi ile analiz edilmiş olup, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ön-son test değerleri arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 6. Cinsiyetlere Göre Ön-Son Test Karşılaştırmaları

Cinsiyet		N	Ort.	S.S.	Min.	Maks.	P
Erkek	Durumluk Kaygı Ön test	10	55,00	8,300	40	68	,005**
	Durumluk Kaygı Son test	10	28,20	5,692	21	38	
	Sürekli Kaygı Ön test	10	52,80	6,494	43	66	,005**
	Sürekli Kaygı Son test	10	30,60	6,041	23	44	
Kadın	Durumluk Kaygı Ön test	5	52,20	10,060	43	68	,043*
	Durumluk Kaygı Son test	5	29,20	9,149	22	44	
	Sürekli Kaygı Ön test	5	45,80	7,328	39	56	,042*
	Sürekli Kaygı Son test	5	35,80	7,155	29	48	

*: $p < 0.05$, **: $p < 0,01$ aynı satırda veya aynı sütunda olan grupların ortalamaları arasındaki önemi ifade eder,

N= Katılımcı Sayısı, Min.= Minimum, Maks.= Maksimum, Ort.= Ortalama, S.S.= Standart Sapma

Tablo 6’da görüldüğü gibi durumluk ve sürekli ön-son test puanlaması cinsiyet değişkenine göre Wilcoxon testi ile analiz edilmiştir. Erkek ve kadın katılımcıların durumluk kaygı ön-son test ve sürekli kaygı ön-son test değerleri arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Durumluk ve sürekli kaygı p değerlerine bakıldığında erkek katılımcılardaki sonuçların, daha yüksek oranda anlamlı çıktığı görülmektedir ($p < 0.01$). Bu durumun, erkek katılımcıların sayısının, kadınlardan iki kat daha fazla olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Tablo 7. Yaşlara Göre Ön-Son Test Karşılaştırmaları

Yaş (yıl)		N	Ort.	S.S.	Min.	Maks.	P
21-23 Yaş aralığı	Durumluk Kaygı Ön test	8	55,38	7,763	43	68	,012*
	Durumluk Kaygı Son test	8	28,88	7,453	22	44	
	Sürekli Kaygı Ön test	8	51,00	6,071	39	58	,012*
	Sürekli Kaygı Son test	8	32,50	7,672	23	48	
24-26 Yaş aralığı	Durumluk Kaygı Ön test	4	49,75	10,145	40	63	,068
	Durumluk Kaygı Son test	4	26,25	4,193	22	32	
	Sürekli Kaygı Ön test	4	45,00	6,055	41	54	,066
	Sürekli Kaygı Son test	4	31,00	2,160	29	34	
27-30 Yaş aralığı	Durumluk Kaygı Ön test	3	56,33	10,408	48	68	,102
	Durumluk Kaygı Son test	3	30,67	8,737	21	38	
	Sürekli Kaygı Ön test	3	56,33	9,074	48	66	,102
	Sürekli Kaygı Son test	3	33,67	9,609	25	44	

*: $p < 0.05$, **: $p < 0,01$ aynı satırda veya aynı sütunda olan grupların ortalamaları arasındaki önemi ifade eder,

N= Katılımcı Sayısı, Min.= Minimum, Maks.= Maksimum, Ort.= Ortalama, S.S.= Standart Sapma

Tablo 7’de görüldüğü gibi durumluk ve sürekli kaygı ön-son test değerleri, yaş değişkenine göre Wilcoxon testi ile analiz edilmiştir. Yaş grupları incelendiğinde 21-23 yaş grubunda Durumluk ve Sürekli kaygı değerlerinde anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 8. Spor Yaşlarına Göre Ön-Son Test Karşılaştırmaları

Spor Yaşı (yıl)		N	Ort.	S.S.	Min.	Maks.	P
3-7 Yıl Arası	Durumluk Kaygı Ön test	6	52,33	9,480	40	63	,028*
	Durumluk Kaygı Son test	6	29,17	8,010	22	44	
	Sürekli Kaygı Ön test	6	49,50	7,662	39	58	,028*
	Sürekli Kaygı Son test	6	33,33	7,633	26	48	
8-12 Yıl Arası	Durumluk Kaygı Ön test	6	57,00	9,940	44	68	,028*
	Durumluk Kaygı Son test	6	26,17	5,492	21	34	
	Sürekli Kaygı Ön test	6	50,33	9,070	41	66	,028*
	Sürekli Kaygı Son test	6	33,33	7,033	23	44	
13-17 Yıl Arası	Durumluk Kaygı Ön test	3	51,67	3,215	48	54	,102
	Durumluk Kaygı Son test	3	32,00	6,557	25	38	
	Sürekli Kaygı Ön test	3	52,67	4,041	48	55	,102
	Sürekli Kaygı Son test	3	28,33	3,512	25	32	

*: $p < 0.05$, **: $p < 0,01$ aynı satırda veya aynı sütunda olan grupların ortalamaları arasındaki önemi ifade eder,

N= Katılımcı Sayısı, Min.= Minimum, Maks.= Maksimum, Ort.= Ortalama, S.S.= Standart Sapma

Tablo 8’de görüldüğü üzere durumluk ve sürekli kaygı ön-son test değerleri yaşı değişkenine göre Wilcoxon testi ile analiz edilmiştir. Spor yaşları 3-7 yıl, 8-12 yıl, 13-17 yıl olarak üç grupta incelenmiştir. Tabloya göre spor yaşı 3-7 yıl ve 8-12 yıl arasında olan katılımcıların, durumluk ve sürekli ön-son test değerleri arasında anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

4. TARTIŞMA

Yüzme uzmanlık dersi alan öğrencilerin ($n = 15$; yaş ortalaması= $24,27 \pm 2,549$ yıl), kelebek teknik yüzmeyi öğrenmeden önceki kaygı düzeyleri ile 8 haftalık eğitim sonrası öğrendikten sonraki kaygı düzeylerini karşılaştırmak amacıyla yapılan bu çalışmada, sonuçlar cinsiyet, yaş ve spor yaşı değişkenine göre analiz edilmiştir.

Çalışmamızdaki veriler, cinsiyet, yaş ve spor yaşı kriterlerine ayrılmadan *genel olarak* durumluk ve sürekli kaygı ön-son test verileri olarak karşılaştırıldığında, ön test değerlerinde kaygı düzeylerinin yüksek, 8 haftalık kelebek teknik yüzme eğitimi sonrasında son test değerlerinde ise düşük olduğu görülmektedir (Tablo 5). Yapılan literatür taramalarında, kelebek teknik yüzme ve kaygı durumu ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmadığından tartışma için benzer çalışmalardan faydalanılmıştır. Gümüş (2002), yaptığı çalışmada, sportif yarışmaların sporcularda kaygının yükselmesine neden olduğunu belirtmiştir. Kaygı seviyesi ile sportif başarı arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu, yaş, cinsiyet ve tecrübe yaşları gibi değişkenlerin etkili olduğunu ifade etmiştir. Yılmaz (2005) çocuk sporcularda durumluk müsabaka kaygısı bileşenleri ve durumluk kaygının optimal (amaca uygun) fonksiyon aralıkları ile karşılaştırılmasını incelediği çalışmada, her sporcunun müsabakadan önce ortalama düzeyde bir kaygı puanına sahip olduğunu ve bu kaygı puanının spor performansı ile doğrudan ilişkili olduğunu gözlemlemiştir. Şirin ve Bayraktar (2006) kadın güreşçiler ile yaptığı çalışması sonucunda, umutsuzluk ve kaygı düzeyi daha yüksek olan sporcuların dereceye giremediklerini, bu düzeyin daha düşük olduğu sporcularda ise yarışma başarısının, daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Akandere ve Bedir (2011), taekwon-do milli sporcularının durumluk kaygı düzeylerinin başarıya etkisini araştırmış ve sporcuların durumluk kaygılarının müsabakadan önce arttığını, müsabaka sonrasında düşüş gösterdiğini tespit etmişlerdir. Çalışmamızdaki kelebek teknik yüzme eğitimi kriterlerini, müsabakaya çıkma aşaması gibi düşünecek olursak müsabaka öncesi ve sonrası kaygı durumlarının değerlendirilmesi ile ilgili yapılan önceki araştırmalar, çalışmamızı destekler niteliktedir.

Cinsiyet değişkeni açısından verilerin analizinde, ön-son test değerleri karşılaştırıldığında, durumluk ve sürekli kaygı düzeylerindeki anlamlı farklılık seviyesi, kadınlarda $p < 0.05$, erkeklerde ise $p < 0.01$ olarak tespit edilmiştir. Bunun sebebinin, erkek katılımcıların sayısının kadınlardan (erkek $n = 10$; kadın $n = 5$) daha fazla olmasından veya erkeklerin kaygı düzeylerinde, kadınlara göre daha fazla düşüş olmasından kaynaklandığı düşünülebilir (Tablo 6). Amen (2008), yaptığı çalışmada futbolcuların müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin incelenmesi ve bazı değişkenlere göre etkisini araştırmıştır.

Cinsiyetlere göre farklılık olduğunu, kadınların erkeklere oranla daha fazla kaygılı olduğu sonucuna varmıştır. Arseven ve Güven (1990), yaptıkları araştırmada sporcuların yarışma öncesinde ve ortamında kaygı düzeylerini incelemiş ve sonuçta, kadın sporcuların kaygı değerlerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Başaran (2008), yaşları 14 yıl olan basketbol, voleybol, hentbol, taekwon-do ve güreş branşlarındaki sporcularla yapmış olduğu araştırmasında, cinsiyet açısından incelendiğinde, kadın ve erkek sporcularda sürekli kaygı puanları arasında anlamlı farkların olmadığını, fakat durumluk kaygı puanları arasında anlamlı farkların olduğunu ifade etmiştir. Diğer yandan Üstün ve Bayar (2015), Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmada, cinsiyet faktörü ile depresyon, anksiyete (kaygı) ve stres düzeyleri arasında herhangi bir ilişki olmadığını belirtmişlerdir. Bizim çalışmamızda da yukarıda bahsedildiği üzere, hem erkeklerde hem de kadınlarda ön-son testlerde, kaygı seviyeleri arasında anlamlı farklar olduğu, kaygı değerlerinin cinsiyet faktöründen etkilenmediği tespit edilmiştir (Tablo 6).

Yaş değişkeni açısından verilerin analizinde, 21-23 yaş arasında 8 kişi, 24-26 yaş arasında 4 kişi ve 27-30 yaş arasında 3 kişi olduğu görülmektedir. Ön-son test değerleri karşılaştırıldığında; durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinde, 21-23 yaş arasında olan sporcularda $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık görülürken, diğer yaş gruplarında herhangi bir anlamlı fark görülmemiştir ($p > 0.05$). Bunun sebebi, çalışmamızdaki en düşük yaş grubundaki öğrencilerin, kelebek teknik yüzme öğrenimi hakkında, kaygı seviyelerinde herhangi bir değişiklik olacak kadar endişeli olmadıkları veya 21-23 yaş arasındakilerin sayısının, diğer yaş gruplarına göre daha fazla olmasından kaynaklandığı şeklinde yorumlanabilir (Tablo 7).

Spor yaşı değişkeni açısından verilerin analizinde, 3-7 yıl arası 6 kişi, 8-12 yıl arası 6 kişi ve 13-17 yıl arası 3 kişi olduğu görülmektedir. Ön-son test değerleri karşılaştırıldığında; durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinde, spor yaşı 3-7 yıl arası ve 8-12 yıl arası olanlarda $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuşken, spor yaşı 13-17 yıl arası olanlarda anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). Bunun sebebinin, spor yaşı 13-17 yıl arasında olanların, sportif beceri tecrübesinin daha fazla olması nedeniyle ayrıca bu gruptaki öğrenci sayısının ($n = 3$) diğer yaştakilere oranla daha düşük olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir (Tablo 8). Başaran (2008), yaşları 14 yıl olan basketbol, voleybol, hentbol, taekwon-do ve güreş branşlarındaki sporcularla yapmış olduğu araştırmasında, sürekli kaygı ve durumluk kaygı değerlerini spor yaşı açısından değerlendirdiğinde, anlamlı farklar tespit ettiğini çalışmasında belirtmiştir. Diğer yandan, Engür (2002), 279 sporcu ile ilgili oldukları spor dalında, spor yaşı, tecrübesi ve deneyimleri açısından durumluk kaygı düzeylerini incelediği araştırmasında, ön-son test değerlerini analiz etmiş ve sonuçta, anlamlı bir fark olmadığını gözlemlemiştir. Karabulut ve ark. (2013) da genç basketbolcular ile yaptıkları çalışmada, spor yapma yılının, durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı farklılık yaratmadığını belirtmişlerdir. Literatürdeki farklı spor dallarında yapılan diğer çalışmalarda da sporcuların spor yapma yılının, sürekli ve durumluk kaygı düzeylerini etkilemediği belirtilmektedir (Bingöl ve ark., 2012; Erbaş, 2012; Yücel, 2003).

Literatür taramaları sonuçlarının da çalışmamızdaki bulgularla örtüştüğü gözlenmiştir.

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Çalışmamızda elde edilen bulgular sırasıyla, genel olarak (veriler ayrıştırılmadan) ayrıca cinsiyet, yaş ve spor yaşı kriterlerine ayrılarak analiz edilmiştir. Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi yüzme uzmanlık dalı 4. Sınıf öğrencilerinin, genel olarak durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinde, 8 hafta süren kelebek teknik yüzme eğitimi sonrasında, her iki kaygı ortalama değerlerinde de ön testlere nazaran istatistiksel olarak anlamlı düşüşler olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet açısından, hem erkek hem de kadınlarda anlamlılık seviyeleri farklı olsa da ön testlere nazaran yüzme eğitimi sonrasında durumluk ve sürekli kaygı son test değerlerinde düşüşler olduğu görülmüştür. Yaş açısından, çalışmadaki en küçük yaş grubunda olan öğrenci sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinde, anlamlı farklar görülürken, diğer yaş gruplarında herhangi bir anlamlı fark görülmemiştir. Spor yaşı ve tecrübesi açısından çalışmadaki en büyük spor yaşına sahip olan öğrenci sporcularda, yüzme eğitimi öncesi ve sonrasında durumluk ve sürekli kaygı değerlerinde herhangi anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Yüzme sporunda kelebek teknik, en zor öğrenilen ve uygulanan bir sportif tekniktir. Çalışmamızda tespit edilen durumluk ve sürekli kaygı değerlerindeki, 8 haftalık kelebek yüzme eğitimi sonrası olan anlamlı düşüş de bu durumu destekler niteliktedir. Ayrıca bu durum, zor olan kelebek teknik yüzme becerisine karşı olan önyargıdan kaynaklandığını düşündüğümüz kaygı değerlerinin, eğitim sürecinden olumlu

yönde etkilenecek azaldığını göstermektedir. Bu sonuca ek olarak bu araştırmada, teknik beceri ne kadar zor olsa da spor yaşı, tecrübesi fazla olanların, kaygı seviyelerinin değişmediği tespit edilmiştir.

Bu sonuçlardan yola çıkarak ileride yapılacak çalışmalarda, katılımcı sayısının daha fazla olması ile farklı yüzme tekniklerinde benzer çalışmaların yapılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Akandere, M., Bedir, R. (2011). Taekwon-do Milli Takım Sporcularının Durumluk Kaygı Düzeylerinin Başarıya Etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(1): 119-124.
- Amen, M.H. (2008). Futbolda Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması ve Bazı Değişkenlerin Etkisi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, Ankara, (Danışman: Doç. Dr. Emin Kuru).
- Arseven, A., Güven, Ö. (1992). Sporcuların Müsabaka Ortamındaki Anksiyete Düzeyleri, Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri 2. Ulusal Kongresi Bildirgeleri Kitabı, Ankara, s.144-151.
- Başaran, M. H., Taşgın Ö., Sanioğlu, A., Taşkın, A.K. (2009). Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21: 533-542.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*, Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Bingöl, H., Çoban, B., Bingöl, Ş. ve Gündoğdu, C. (2012). Üniversitelerde öğrenim gören taekwon-do milli takım sporcularının maç öncesi kaygı düzeylerinin belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14: 121-125, 2012.
- Bozdoğan, A., Özüak, A. (2003). *Tüm Stilleriyle Temel Yüzme*, İstanbul: İl Press Basım ve Yayın.
- Engür, M. (2002). Elit Sporcularda Başarı Motivasyonunun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, İzmir, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Süleyman L. Moralı).
- Erbaş, M.K., Küçük, V. (2012). Üst Düzey Basketbolcularda Durumluk Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenlere göre Karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(2): 257-261.
- Ertoğan, C., Kocaekşi, S. ve Yılmaz, İ. (2015). Olimpik kulaçlar yarışmasına katılan 11- 12 yaş yüzücülerin yarışma durumluk kaygı düzeylerinin belirli zaman aralıklarında incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (14): 449-455.
- Gümüş, M. (2002). Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim dalı, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. İ.T. Ulusoy).
- Karabulut, E.O., Atasoy, M., Kaya, K. ve Karabulut A. (2013). 13-15 Yaş Arası Erkek Futbolcuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Bakımından İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (14):1, 243-253.
- Karadağ, E., Sölpük, N. (2018). Türkiye’de Yapılan Çalışmalarda Depresyon ve Kaygı İlişkisi: Bir Meta Analiz Çalışması. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, (31):163-176.
- Karadenizli, İ., Türegün, E. ve Özkamçı, H. (2016). Basketbolda İsabetli Şut Atış Yüzdesi İle Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, (18):1, 62.
- Karakaya, I., Coşkun, A. ve Ağaoğlu, B. (2006). Yüzücülerin Depresyon, Benlik Saygısı ve Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7(3):162-166.
- Konter, E. (1996). *Spor Psikolojisi ve Futbol*, İzmir: Saray Medikal Yayıncılık.
- Malmö R. B. (1975). *Motivation and Affective Arousal Comprehensive Textbook of Psychiatry*, Baltimore: The Williams and Wilkins Company.

- Maynard, I.W., Hemming, B., & Warwick-Evans, L. (1995). The effects of somatic intervention strategy on competition state anxiety and performance in semiprofessional soccer players. *The Sport Psychol*, (9): 51-64.
- Morgan, C. (1981). *Psikolojiye Giriş Ders Kitabı* (Çeviri), Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölüm Yayınları, Meteksan Basımevi.
- Öğüt, R. (2004). Sürekli Kaygı Düzeyi İle Benlik Saygısının Karşılaştırılması, E.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Öner, N. ve Le Compte, A. (1983). Durumluk-sürekli kaygı envanteri el kitabı. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özkeran, K. N. (2004). *Spor Psikolojisine Giriş: Temel Kavramlar*, İstanbul: Nobel Yayın.
- Sanioğlu, A., Ülker, M. ve Sanioğlu Tanış, Z. (2017). The effect of trait anxiety on success in individual athletes. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, (19):2, 289-295.
- Soydan, S. (2006). 12-14 Yaş Grubu Bayan Sporcularda Klasik ve Vücut Ağırlığıyla Yapılan 8 Haftalık Kuvvet Antrenmanlarının 200m. Serbest Yüzmedeki Geçiş Derecelerine Etkisi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli (Danışman: Prof. Dr. Y. Taşkiran).
- Spielberger, C.D. (1972): *Theory and research on anxiety. In: Anxiety and Behaviour*, New York: Academic Press.
- Şirin, E. F., Bayraktar, G. (2006). Bayan güreşçilerin umutsuzluk ve kaygı düzeylerinin müsabaka başarılarına olan etkisinin araştırılması. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 8(3): 34-42.
- Tatlıbal, P., Yemez, B. (2013). Ritmik jimnastikçilerde yarışma öncesi kaygı düzeylerinin yarışma sonuçlarıyla ilişkisi. *Spor Hekimliği Dergisi*,(48): 71-79.
- Üstün, A., Bayar, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, (4): 1.
- Yavuzer, H. (2001). *Çocuk Psikolojisi*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yılmaz, V. (2005). Çocuk Sporcularda Durumluk Yarışma Kaygısı Bileşenleri ve Durumluk Kaygının Optimal Fonksiyon Aralıkları (IZOF) İle Karşılaştırılması, H.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Yücel, E.O. (2003). Taekwon-docuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabakalardaki başarılarına etkisi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.