



**11-12 YAŞ GRUBU YÜZÜCÜLERİN DURUMLUK VE  
SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

**Büşra ŞAHİN**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**Tez Danışmanı  
Doç. Dr. Yahya DOĞAR**

**Yüksek Lisans Tezi- 2021**

**T.C.**  
**İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**11-12 YAŞ GRUBU YÜZÜCÜLERİN DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI**  
**DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

**Büşra ŞAHİN**

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**  
**Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı**  
**Doç. Dr. Yahya DOĞAR**

**MALATYA**

**2021**

## KABUL VE ONAY



# İÇİNDEKİLER

<b>KABUL VE ONAY</b> .....	<b>i</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>ii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>TABLolar DİZİNİ</b> .....	<b>viii</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>4</b>
2. 1. Kaygı.....	4
2. 1. 1. Kaygının Boyutları .....	4
2. 1. 2. Kaygının Birey Üzerindeki Etkileri .....	5
2. 1. 3. Kaygının Nedenleri.....	5
Desteğin Çekilmesi.....	6
Olumsuz Bir Sonucu Beklemek .....	6
İç Çelişki.....	6
Belirsizlik.....	6
2. 1. 4. Kaygıyı Etkileyen Etmenler .....	7
2. 1. 5. Kaygı Türleri .....	7
Durumluk Kaygı.....	7
Sürekli Kaygı .....	8
Olumlu ve Olumsuz Kaygı .....	8
Bedensel-Bilişsel (Somatik) Kaygı .....	8
2. 2. Çocuklarda Gelişim Dönemleri.....	9
2. 2. 1. Çocukların Fiziksel Gelişim Özellikleri.....	9
İlk Çocukluk Dönemi Fiziksel Gelişim (2-6 yaş).....	9
Erinlik Dönemi Fiziksel Gelişim (6-12 yaş).....	10
Ergenlik Dönemi Fiziksel Gelişim (12-18yaş) .....	10
2. 2. 2. Çocuklarda Motor Gelişim Dönemleri .....	11
Refleksif Hareketler Dönemi (0-1 yaş).....	12
İlkel Hareketler Dönemi (1-2 yaş).....	12
Temel Hareketler Dönemi (2-6 yaş).....	12
Sportif Hareketler Dönemi (7-12 yaş).....	13

2. 2. 3. Çocuklarda Sosyal Gelişim .....	13
2. 2. 4. Çocuklarda Duygusal (psikolojik) Gelişim.....	15
2. 3. 11-12 Yaş Çocuklarda Kaygı .....	16
2. 3. 1. 11-12 Yaş Sporcularda Durumluk Kaygı.....	18
2. 3. 2. 11-12 Yaş Sporcularda Sürekli Kaygı .....	19
2. 4. Kaygı ve Davranışlar .....	19
2. 5. Kaygı ve Spor.....	20
2. 5. 1. Sporda Kaygıyı Besleyen Faktörler .....	21
2. 5. 2. Sporun İnsan Psikolojisi Üzerine Etkileri .....	23
<b>3. MATERYAL METOD .....</b>	<b>24</b>
3. 1. Araştırmanın Yöntemi .....	24
3. 2. Evren ve Örneklem .....	24
3. 3. Verilerin Toplanması .....	24
3. 4. Verilerin Analizi.....	25
<b>4. BULGULAR .....</b>	<b>29</b>
4. 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri .....	29
4. 2. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular .....	30
4. 3. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular .....	30
4. 4. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular .....	31
4. 5. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular .....	32
4. 6. Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular .....	33
4. 7. Altıncı Alt Probleme İlişkin Bulgular .....	34
4. 8. Yedinci Alt Probleme İlişkin Bulgular .....	35
4. 9. Sekizinci Alt Probleme İlişkin Bulgular .....	36
<b>5. TARTIŞMA .....</b>	<b>38</b>
<b>6. SONUÇ ve ÖNERİLER .....</b>	<b>46</b>
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>48</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>60</b>
Ek.1. Kişisel Bilgi Formu .....	60
Ek.2. Kendini Değerlendirme Anketi.....	61
Ek.3. Kendini Değerlendirme Anketi.....	62
Ek.4. Etik Kurul Raporu .....	63
Ek.5. Başlık Değiştirme Formu .....	64



## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim ve tez süresince yardımlarını esirgemeyen çok değerli danışman hocam Sayın Doç. Dr. Yahya DOĞAR' a teşekkürlerimi sunarım.

Büşra ŞAHİN



## ÖZET

### 11-12 Yaş Grubu Yüzücülerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı 11-12 yaş grubu yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini cinsiyet, yaş, yüzme yaşı, aile gelir düzeyi, anne ve baba eğitim düzeyine göre incelemektir.

**Materyal-Metod:** Araştırma yöntemi nicel sorgulamaya dayalı betimsel yöntemdir ve modeli de genel tarama modelidir. Çalışmanın evrenini, Türkiye Yüzme Federasyonu tarafından düzenlenen bölge müsabakasına katılan 11-12 yaş grubundaki toplam 321 yüzücü, örneklem grubunu ise 113 erkek, 104 kadın olmak üzere toplam 217 yüzücüdür. Veri toplama aracı olarak Spielberg tarafından 1976 yılında geliştirilen Öner ve Le Compte tarafından Türkçeye uyarlanan Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 24. 0 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde normal dağılım varsayımı test edilirken öncelikle veriler için skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) katsayıları hesaplanmıştır. Araştırmada t testi, One-Way Anova testi, sheff testi kullanılmış veriler arasındaki ilişkiye bakmak için ise pearson korelasyon katsayısı incelenmiştir.

**Bulgular:** Cinsiyete göre erkeklerin durumluk kaygı düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yaş ve aile gelir düzeyine göre sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinin farklılaşmadığı görülmüştür. Yüzme yaşına göre 6 yıl ve üzeri yüzücülerin sürekli kaygı düzeyi hem 1 ay ile 1 yıl hem de 4-5 yıl yüzme yaşına sahip olan gruptan düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca anne ve babası ilköğretim düzeyinde eğitim alanların sürekli kaygı düzeyleri, yükseköğretim düzeyinde eğitim alanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

**Sonuç:** Çalışmada yüzücülerin sürekli kaygı düzeylerinin durumluk kaygı düzeylerinden yüksek olduğu ve hem durumluk hem de sürekli kaygı düzeyleri arasında zıt yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** 11-12 Yaş Yüzücüler, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı



## **ABSTRACT**

### **Research on the State and Trait Anxiety Levels of 11-12 Age Group**

#### **Swimmers**

**Aim:** The aim of this study is to examine the state and trait anxiety levels of 11-12 age group swimmers according to gender, age, swimming age, family income level, and parents' education level.

**Material-Method:** The research method is a descriptive method based on quantitative inquiry and its model is a general survey model. The population of the study is 321 swimmers in the 11-12 age group who participated in the regional competition organized by the Turkish Swimming Federation, and the sample group was 217 swimmers, 113 men and 104 women. The State and Trait Anxiety Inventory, which was developed by Spielberg in 1976 and adapted into Turkish by Öner and Le Compte, was used as data collection tool. The data obtained were analyzed using SPSS 24.0 statistical package program. While the normal distribution assumption is tested in the analysis of the data, first the skewness and kurtosis coefficients for the data were calculated. In the study, t test, One-Way Anova test and sheff test were used and Pearson correlation coefficient was analyzed to review the relationship between the data.

**Results:** According to gender, state anxiety levels of males were found to be higher than females. It was observed that trait and state anxiety levels did not differ according to age and family income level. It was determined that the trait anxiety level of swimmers 6 years and above according to swimming age was lower than the group with both 1 month and 1 year and 4-5 years swimming age. In addition, trait anxiety levels of those whose parents were educated at primary education level were found to be higher than those who received higher education level.

**Conclusion:** In the study, it was concluded that the trait anxiety levels of the swimmers were higher than the state anxiety levels and there was an inverse relationship between both state and trait anxiety levels.

**Key words:** 11-12 Years Old Swimmers, State Anxiety, Trait Anxiety

## TABLULAR DİZİNİ

<b>Tablo No</b>	<b>Sayfa No</b>
<b>Tablo 2. 1.</b> Motor gelişim dönemleri.....	11
<b>Tablo 3. 1.</b> Araştırmanın örnekleme .....	24
<b>Tablo 3. 2.</b> Sürekli kaygı ölçeğine ilişkin madde istatistikleri.....	26
<b>Tablo 3. 3.</b> Durumluk kaygı ölçeğine ilişkin madde istatistikleri.....	27
<b>Tablo 4. 1.</b> Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler.....	29
<b>Tablo 4. 2.</b> Yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri.....	30
<b>Tablo 4. 3.</b> Cinsiyet değişkenine göre kaygı düzeylerinin analizi.....	31
<b>Tablo 4. 4.</b> Yaş değişkenine göre kaygı düzeylerinin analizi .....	32
<b>Tablo 4. 5.</b> Aile gelir durumuna göre yüzücülerin kaygı düzeylerinin analizi.....	33
<b>Tablo 4. 6.</b> Yüzme yaşlarına göre yüzücülerin kaygı düzeylerinin analizi.....	34
<b>Tablo 4. 7.</b> Baba eğitim durumuna göre yüzücülerin kaygı düzeylerinin analizi.....	35
<b>Tablo 4. 8.</b> Anne eğitim durumuna göre yüzücülerin kaygı düzeylerinin analizi .....	36

# 1. GİRİŞ

Spor; fiziksel bir aktivite gibi görünse de bireyleri bedenen ve ruhen rahatlatan psiko-sosyal özelliklere de sahiptir. Daha geniş bir ifadeyle spor; genelde toplumu ve özelde insanı hemen her alanda etkileyen duygu ve düşüncelerini şekillendiren, sevindiren, üzen, kavga ettiren, barıştıran ve buna benzer birçok özellikleriyle psiko-sosyal faaliyet alanlarından biridir.

Ancak spor, kazanma ve kaybetme durumu söz konusu olduğunda bir kaygı sorununu da beraberinde getirmektedir. Özellikle küçük yaş sporcularda artan kaygı durumu sporcuların psikolojik problemler yaşamalarına neden olmaktadır (1). Kaygı yarışma anında sporcuyu olumsuz etkiler ve performans verimini düşürür. Kaygı anında koordinasyon bozulur ve vücut kontrol edilemez bu durumda teknik hataların yapılmasına neden olur. Bu nedenle kaygı sporcular için tedavi edilmesi, önlenmesi ve iyileştirilmesi gereken bir durumdur (2).

Psikoloji literatürüne Freud ile giren ve egonun bir işlevi olarak tanımlanan kaygı, psikanalizmde önemli bir kavram haline gelmiş ve başka araştırmacılar tarafından farklı anlamlar da yüklenerek genişlemiştir (3).

Mellalieu (4)' ya göre birçok olay ve durum karşısında hissedilen duygu durum bozukluğu olarak tanımlanan kaygı, davranış ve kişiliği inceleyen fizyolojik ve biyolojik kuramlara, toplumsal ve kültürel ruhbilim öğretilerine konu olmuştur. Özellikle müsabaka ortamında sporcular ve performansları açısından bir tehdit faktörü olarak algılanan kaygı, performansı olumsuz etkilemesi yanında sporcuda psikolojik çöküntüye de yol açabilmektedir (5).

Ancak spor bireyin kaygıdan uzaklaşarak başarıya arzusunu tatmin etme, psikolojik yönden sağlıklı olma ve kendine olan özgüvenini kazanmada önemli bir aktivite olduğu kadar, başarısızlık duygusu, üzüntü, sıkıntı, korku ve gerginlik gibi duyguların da kaynağı olabilmektedir (6). Bu itibarla hem insanı rahatlatan hem de yarışma ve rekabet duygusuyla bir kaygı kaynağına dönüşebilen spor, araştırmacıların ilgi odağı haline gelmiştir (7).

Spielberger' den bu yana yapılan araştırmalarda kaygı geçici bir ruh hali olarak görülse de kaygının davranışsal bileşeni ile performans arasındaki ilişki belirsiz kalmış

ve geleneksel şekliyle olumsuz duygusal bir durum olarak algılanmıştır (8). Bu nedenle kaygının yüksek olması gibi düşük olmasının da bir problem olarak görülmesi, özellikle müsabık sporcularda kaygının düzeyi ve performansa etkisi dikkat çeken bir konu haline gelmiştir (9).

Çelik ve Şahin'e göre çocuklar mutluluk, sevinç, acı, acıma, korku, dostluk, düşmanlık, kin, nefret, sevgi, sevmeye, sevilme, güven duyma, bağımlılık, bağımsızlık gibi pek çok duygusal tepkiyi spor ile öğrenirler (10).

Çocuktaki kaygının oluşmasına kişinin yetişmesi, anne baba, sosyal çevre, akran, öğretmen, antrenör... vb. etmenler neden olabilir (11). Yüksek veya düşük düzeydeki kaygı çocuk sporcularda performansı düşürürken orta düzeydeki kaygı performansı artırabilmektedir (12). Yüksek düzeyde sürekli yarışma kaygısı gösteren çocukların, durumluk kaygı düzeylerinin yarışma esnasında da yükseldiği (13), kaygının seviyesi yükseldikçe doğru karar alma ve yetenekleri sergilemenin zorlaştığı, kendini baskı altında hissedenlerin ise hareketleri yetersiz ve hatalı yaptığı anlaşılmaktadır (14). Bu nedenle Karakaya (15), spor yapmakla kaygı ve depresyon düzeyi arasında ters orantı olduğunu vurgulamıştır.

Yukarıda ifade edilen bilgiler ışığında çocukların fiziksel ve ruhsal gelişimlerinin, onların sağlıklı bireyler olarak yetişmeleri yanında, sportif performansları açısından da önemli ve etkili olduğu anlaşılmaktadır. Çünkü yarışma ortamının getirdiği kaygı nedeniyle çoğu çocuğun spor yapmaktan vazgeçtiği görülmektedir. Bu nedenle çocukların sportif aktivitelerde devamlılığını ve böylece daha başarılı spor yapmalarını sağlamak için müsabaka öncesi ve müsabaka anındaki kaygı durumları ve onların kaynaklarının tespit edilmesi önemlidir. Ayrıca bu önemli konunun ele alınarak incelenmesi hem antrenörler hem de çocuk sporcuların uzun süreli ve yüksek performansta spor yapabilmelerinde anlamlı ve araştırmaya değerlidir.

Araştırmaya değer bu önemli konunun amacı, 11-12 yaş yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesidir. Bu amacın gerçekleştirilebilmesi için araştırmanın alt problemleri aşağıdaki şekilde oluşturulmuştur:

1. Yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygıları ne düzeydedir?
2. Yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

3. Yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri yaşlarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ailelerinin gelir durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
5. Yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri yüzme yaşlarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
6. Yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri babalarının eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
7. Yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri annelerinin eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
8. Yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın hipotezleri ise şu şekildedir.

1. Yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygıları yüksektir.
2. Yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri cinsiyetlerine göre farklılık göstermektedir.
3. Yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri yaşlarına göre farklılık göstermektedir.
4. Yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ailelerinin gelir durumuna göre farklılık göstermektedir..
5. Yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri yüzme yaşlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir.
6. Yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri babalarının eğitim durumuna göre farklılık göstermektedir.
7. Yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri annelerinin eğitim durumuna göre farklılık göstermektedir.
8. Yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2. 1. Kaygı

Kaygı, korku ve panik durumunun vücutta oluşturduğu (aşırı terleme, baş ağrısı, hızlı nefes alıp verme, tırnak yeme, saçları yolma vb.) tepkilerdir. Kaygı ve korku kavramları her ne kadar karıştırılsa da (16) Freud çalışmasında kaygı ve korku kavramlarını birbirinden ayırmış, korkuyu dışarıdan gelen uyarıcı veya nesneye gösterilen tepki şeklinde tanımlarken, kaygıyı kişiyi içerden tehdit eden uyarıcı olarak tanımlamıştır (17). Spielberger ise kaygının hayatın her döneminde yaşanabileceğini, ilk olarak gerginlik ve mutsuzluk davranışlarıyla ortaya çıktığını vurgulayarak, otonom sinir sistemini uyandıran, bireyde endişe ve gerginlik gibi duyguları yaratan etki olarak tanımlamıştır (18).

Bu tanımlara göre kaygının davranışlar üzerinde olumsuzluk oluşturduğu anlaşılmaktadır. Ancak kaygının birey davranışları üzerinde olumlu yanları olduğunu ifade eden görüşler de vardır. Kaya ve Varol kaygının tehlike anında bireyin çevreye uyum sağlaması ve olumlu duygu oluşturarak benliğin korunmasında yararlı olduğunu söylemektedir (19). Cüceloğlu ise kaygının olumlu yönüne öğrenme, güdülenme ve başarı arasındaki ilişkiye benzeterek yaklaşmıştır. Yani bazı durumlarda yükselen kaygının öğrenimi kolaylaştırdığını ifade etmiştir (20).

#### 2. 1. 1. Kaygının Boyutları

Kaygının psikolojik ve fizyolojik iki boyutu vardır. Psikolojik kaygı bireyin olay anındaki tepkileri, olaydan beklentileri ve kişilik özellikleri arasında cereyan eden aracı olma sürecinin bir sonucudur. Bireyin yaşadığı olaylardan bazı beklentileri vardır, bu beklentiler karşılanmaz ise birey kaygı duymaya başlar. Fizyolojik kaygı ise bireyin fiziksel yüklenme durumlarında organizmanın fizyolojik dengesinin bozulmasına karşı gösterdiği spesifik olmayan tepkilerdir (21).

Organizmanın verdiği bu tepkiler alarm tepkisi, direnç ve yorgunluk olarak üçe ayrılır. Bu durum genellikle spor müsabakalarında karşımıza çıkar. Örneğin; sporcu kendini müsabakaya ne kadar hazır hissetse de o ortamda kendinden güçlü sporcuları görünce kaygı duyar. Bu nedenle vücut otomatik olarak alarm (terleme, hızlı nefes alıp verme, kan basıncının düşmesi vb.) verir. Bu tepkilere karşı vücut direnmeye ve kendini

toparlamaya çalışır ancak vücut bu tepkilerden kurtulsa da organizma üzerinde yorgunluk hissi yaratır (22).

### **2. 1. 2. Kaygının Birey Üzerindeki Etkileri**

Kaygının vücutta fizyolojik ve psikolojik belirtileri vardır. Genellikle bireylerde hafif tedirginlikle gerginlikten panik seviyesine kadar çıkabilir. Birey kaygı anında, öznel veya nesnel birçok yakınma tepkisi verebilir. Bunlar fizyolojik olandan psikolojik olana doğru tedirginlik, panik, endişe, korku, güvensizlik, şaşkınlık, kas gerginliği, baş ağrısı, çarpıntı, güçsüzlük, ağız kuruluğu, halsizlik, baş dönmesi, iştahsızlık, mide bulantısı, titreme, kan basıncı yükselmesi veya düşmesi, mide-bağırsak yakınmaları, uykusuzluk, solunum sayısında artma ve titremedir (23).

Kaygının hem yüksek hem de düşük özgüvenle ters orantılı bir ilişkisi vardır. Yüksek kaygılı sporcular performanslarını sergileme de sorunlar yaşayabilirler. Yani yeteneklerinden kuşku duydukları için karmaşık hareketleri yapmaktan kaçınırlar (24). Kişi kaygı yaratan durumdan kaçmak için davranışlarını yönlendirir çevresindeki diğer seçenekleri algılayamaz ve durum davranışlarını kısıtlar. Böylece birey kendisi için yararlı olabilecek fırsatları da kaçırabilir (25).

Süre ve şiddetine göre kaygı kronik ve akut kaygı olmak üzere ikiye ayrılır. Kronik kaygı az şiddette ancak uzun süreli iken akut kaygı, yoğun şiddette kısa sürelidir. Kronik kaygı, bireyin kaygıya yatkınlığıyla ifade edilirken, akut kaygı kaygıyı yaratan durum olarak ifade edilir. Bu nedenle kronik kaygının erken belirlenip önlem alınması ve bireydeki ruhsal bozuklukların kısa sürede tedavi edilebilmesi açısından önemlidir (19).

### **2. 1. 3. Kaygının Nedenleri**

Bireyin yaşadığı çevreye ve kişilik yapısına göre kaygının birçok nedeni vardır. Bu nedenle kaygı kişiden kişiye farklılıklar arz eder. Birey kaygıya neden olan etmenler ortadan kalkıncaya kadar bedensel ve zihinsel olarak çeşitli tepkiler gösterebilir. Özellikle teknolojinin gelişmesine bağlı olarak bilimsel çalışmaların çoğalması nüfusun artması ve ekonomik bunalımlar gibi faktörler kaygıyı artıran öncelikli nedenler arasında sıralanabilir.

Buna bağlı olarak organizmanın sağlığını tehdit eden her uyarıcı bir kaygı nedeni olarak varsayılabilir. Gereğinden fazla yüklenen işler, vücudu yoran aşırı egzersizler

kaygı durumlarını tetikleyen etkenler olarak ortaya çıkar. Hatta bireyin duygu ve düşüncesi arasındaki çatışmalarını da önemli kaygı nedenleri arasında saymak mümkündür (26). Bu bilgilere bağlı kalarak kaygının nedenleri aşağıda sıralanmıştır:

### **Destegin Çekilmesi**

Çok sayıda araştırma çocukluk döneminde ebeveynlere bağlanmanın kaygı ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (27). Çocuklar üzerinde farkında olmadan otorite olan, onun yerine kararlar alan aileler desteğini çektiklerinde çocuk kendi başına karar almak durumunda kalır, bir boşluğa düşer ve bu durumdan endişe duyar.

### **Olumsuz Bir Sonucu Beklemek**

Bu durum genellikle hazırlıksız yakalanmak diye adlandırılır. Yani bireyin kendisini sınava ya da müsabakaya girmeden önce hazır hissetmemesiyle (başaramayacağına inanması) ortaya çıkar (22). Kendini yarışmaya hazır hissetmeyen sporcu, daha müsabaka öncesinden adapte olma zorluğu çeker, bu durum da onun performansını olumsuz yönde etkiler.

### **İç Çelişki**

Bu çelişki inanç ve davranış çatışmasını ifade etmektedir. Düşünce ve davranışın uyuşmaması sonucu organizma bir gerginlik hisseder ve çözüm yoluna ulaşıncaya kadar bu gerginlik hissi devam eder (28).

### **Belirsizlik**

Geleceği bilememek ya da öngörememek başlı başına bir kaygı kaynağıdır. İlerde olumsuzluklarla karşılaşacağını bilmek bazen hiçbir şey bilmekten daha iyi olarak algılanır. Kaygı belirsizliklerden doğan bir duygu durumudur. Birey belirsizlikler sonucunda kötü bir şey olacağını düşünür ve tedirginlikten paniğe kadar giden bir ruh haline girer (29).

Bu durumu destekler mahiyette görüş ortaya koyan Güler ve Çakır, ailelerin çocuklarına karşı sergiledikleri tutumlar ile çocukların sağlıklı psiko-sosyal gelişimleri arasında doğru orantı olduğunu, destekleyici ve hoşgörülü tavrın çocukta kaygı azaltıcı, tersi tutumun ise kaygı artırıcı etkisi olduğunu söylemiştir (30).

Çivitci ise çocuklarda kaygıya neden olan duygu ve düşünce etmenlerini aşağıdaki şekilde sıralamıştır (31).



- İnsanlar beni sevmeli ve onaylamalı aksi halde değerli biri değilim.
- Başarısızlığı kabullenemem.
- İnsanların yanında küçük düşmemeliyim.
- Zorluklarla mücadele etmek benim için imkansızdır.
- Gelecekteki belirsizlik benim için üzüntü kaynağıdır.

#### **2. 1. 4. Kaygıyı Etkileyen Etmenler**

Kaygıyı etkileyen birçok etmen vardır ve bu etmenler kişiden kişiye değişiklik gösterir. Birçok araştırmacı bu konuda farklı etkenler sıralamış ancak ortak etmenler de mevcuttur.

İnsandaki kaygının kontrol altına alınabilmesi için kaygının şiddetinin ve kaygı etkeninin zorluk seviyesinin bilinmesi gerekir. Kaygı yaratan etmenlerin neler olduğunun bilinmesi üzerinde duran Ulutaş ve Alisinanoğlu bu nedenleri yaş, cinsiyet, anne-baba tutumları, anne-baba eğitim durumları, sosyo-ekonomik durum, anne-baba mesleği, kardeş sayısı ve çocuğun başarı durumu olarak sıralamıştır (32). Bozkurt üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada çocukların kaygı düzeyleri üzerinde cinsiyet, sosyo-ekonomik durum, anne baba tutumu, çocuğun başarı durumu ve okuduğu bölüm gibi etmenlerin etkili olduğunu söylemiştir (33). Buna paralel olarak Kutluca ve arkadaşları kaygıyı etkileyen etmenleri yaş, cinsiyet, anne-baba tutumları, anne-baba eğitim durumu, sosyo-ekonomik durum, anne-baba mesleği, kardeş sayısı ve çocuğun başarı durumu gibi değişkenler olarak sıralamıştır (34).

#### **2. 1. 5. Kaygı Türleri**

Alan yazında kaygı dört başlık altında incelenmektedir. Bunlar; durumluk, sürekli, olumlu-olumsuz, bilişsel-bedensel (somatik) kaygıdır.

##### **Durumluk Kaygı**

Yaşanılan stresli durumdan dolayı hissedilen öznel korkudur. Kaygı anında sinir sistemindeki uyarılma sonucu sararma, terleme, titreme, kızarma vb. değişimler bireydeki huzursuzluk ve korku duygularının belirtileridir. Stresin fazla olduğu anda durumluk kaygı seviyesi de yükselir, stres sona erince kaygı seviyesi de düşer (35). Durumluk kaygının kaynağı genellikle çevresel stres etkenleridir ve geçici bir duygu

durum bozukluğudur. Yani istenmeyen bir durumla karşılaşıldığında ortaya çıkan kaygıdır (36). Kartopu'na göre bu kaygının kaynağı hem içsel hem dışsal faktörlerdir. Çünkü bireyin yaşadığı gerçek veya gerçek olmayan tehlikeli durum anında hissettiği akut olarak yaşanan duygudur (37).

### **Sürekli Kaygı**

Sürekli kaygı, gelecekteki belirsizlikten doğan bireyin kaygı durumuna olan yatkınlığıdır. Kişi içinde bulunduğu durumları genellikle olumsuz ve kötü bir şey olacakmış gibi yorumlar. Bu kaygıda kişi yaşadığı durumu, özünü tehdit edici (küçültücü) algılayarak mutsuzluk ve tedirginlik duyar. Sürekli kaygı durumu yaşayan bireyler aşırı alıngan ve sürekli mutsuz olan kişilerdir, çok kolay incinir ve durumluk kaygı düzeyleri yüksektir (38). Aydın ve Tiryaki (36)' ye göre sürekli kaygı yaşantılardan bağımsız olarak gelişir ve bireyin yaşamını etkileyerek hayatı boyunca devam eder, genellikle kişisel bir özelliktir. Ancak sürekli kaygının devamlılığı ve yoğunluğu günlük hayatı etkiler, şiddetine göre de insan aktivitelerini engeller. Kaygı anında oluşan bu tepkiler kişideki aşırı vesveseden de kaynaklanabilir (39). Dolayısıyla sürekli kaygı sonradan pişman olma, hatanın çözümünde geç kalma veya çözememe gibi imkansızlık durumlarında artabilir (37).

### **Olumlu ve Olumsuz Kaygı**

Kaygı genellikle istenmeyen ve olumsuzluk olarak görülen bir durum olarak algılansa da insanı araştırmaya ve kazanmaya yöneltebilir. Örneğin; okuldaki sınav stresi, iş hayatındaki kazanma ve yükselmek için yaşanan kaygılar kişiyi motive edicidir ve stresin olumlu sonuçlarıdır. Ancak fakirlik, savaş ve açlık korkusu, ekonomik sıkıntılar, gürültülü bir ortamda yaşama vb. motive düşürücü olumsuz sonuç doğuran kaygılardır (22).

### **Bedensel-Bilişsel (Somatik) Kaygı**

Bedensel kaygı, istem dışı uyarılma sonucunda ortaya çıkan, kaygı üzerinde etkili olan fizyolojik değişimler göstermektir. Kalp atım sayısında artış, nefes alıp verme zorluk yaşama, avuç içinde terleme, karında sancı, kaslarda gerginlik gibi reaksiyonlarla kendini gösteren kaygı türüdür (40). Bilişsel ve bedensel kaygı birbirinden bağımsız olarak ele alınmalıdır. Bilişsel ve bedensel kaygının asıl nedeni başarısız olan

deneyimlerdir. Genellikle negatif beklentiler, endişe, dikkat eksikliği gibi durumlarda yoğun olarak yaşanır (41).

Bilişsel kaygı bedensel kaygıya oranla spor ortamlarında daha çok yükselme gösterir. Bilişsel kaygı bir kez yükselirse yarışma boyunca seviyesini korur. Bedensel kaygı ise buna bağlı olarak hissedilen kaygı sonucunda kendini gösterir. Artan gerginlik kaslarda koordinasyon eksikliğine ve dikkat dağınıklığına neden olur (22).

## **2. 2. Çocuklarda Gelişim Dönemleri**

Çocuklarda gelişim dönemleri fiziksel gelişim, motor gelişim, sosyal gelişim ve psikolojik (ruhsal) gelişim olarak dört başlıkta incelenmiştir:

### **2. 2. 1. Çocukların Fiziksel Gelişim Özellikleri**

Fiziksel gelişim vücudun ağırlık olarak artması ve boy uzamasının yanında, vücudu oluşturan organların da büyümesi ve olgunlaşmasını içerir. Büyüme ve motorik becerilerin kazanılması sürecini kapsar.

Gelişim, çok yönlü ve karmaşık bir süreçtir. Bu sürecin sağlıklı bir şekilde devam etmesi için gelişimin tüm yönleriyle araştırılması ve anlaşılması gerekir. Fiziksel gelişim, vücudu oluşturan organların değişimi, gelişimi, kilo artışı, dişlerin çıkması ve değişimi, boyun uzaması, kemiklerin gelişimi, kas, beyin ve sinir, sindirim, dolaşım, solunum, boşaltım gibi otonom sistemlerin ve duyu organlarının gelişimi olarak tanımlanmaktadır (42).

Fiziksel gelişim ilk çocukluk dönemi, erinlik dönemi ve ergenlik dönemi olarak üç alt başlıkta incelenmektedir:

#### **İlk Çocukluk Dönemi Fiziksel Gelişim (2-6 yaş)**

Bu dönemde merkezi ve periferik sinir sistemi hızla bir gelişme dönemine girer. Ancak merkezi sistemin gelişimi (gelişim baştan ayağa doğru oluşur) perifer sisteme oranla daha hızlıdır. Çocuklar bu nedenle sinir kas koordinasyonunda zorluklar yaşar. Örneğin, hızlı yön değiştirmede dengelerini kaybedebilirler. Zıplama, topla oynama, tırmanma becerileri de yeterince gelişmezken kemiklerdeki büyüme ve sertleşme oranı hızlıdır (43). Bu nedenle iskelet sistemi yanlış yapılan hareketlerden veya yanlış beslenmeden dolayı kolayca zedelenebilir. Duyular hala gelişmektedir. Çocukların bu

dönemde östaki borusu kısa olduğu için orta kulak enfeksiyonu olma riski yüksektir (44). Örneğin yüzme sporuyla uğraşan çocuklarda bu durum sık karşılaşılan bir problemdir.

### **Erinlik Dönemi Fiziksel Gelişim (6-12 yaş)**

Bu yaştaki kızlarda erkeklere oranla hızlı bir boy artışı kadınsı ve iri vücut yapısı gözlenir. Vücut hastalıklara karşı dirençlidir. Bu dönemde iki cinste de kemik yapısı hala yumuşaktır. Bu yüzden ağır yük kaldırma, yanlış hareket formları, kambur duruş gibi durumlar kemik yapısının deforme olmasına neden olur. Özellikle kız çocuklarındaki göğüslerin büyümesi (çocukların saklamaya çalışması) çocukta kambur duruş pozisyonunun oluşmasına neden olabilir. Bu itibarla alan yazında spor yapmanın yararlı olduğu vurgulanmış, spor yapan çocukların yapmayanlara göre daha iyi gelişim gösterdikleri tespit edilmiştir (45). Bu dönemde çocuk ortalama yılda 5 cm uzar ve 2,5 kg kilo artışı gözlenir. Kızlarda yaşlıları olan erkeklere göre daha hızlı kilo artışı gözlenir. Nedeni erinlik dönemine daha önce girmiş olmalarıdır. Bu dönemde boy uzaması yavaşlar kilo artışı hız kazanır. Küçük kaslar hızlı bir gelişim gösterir. Sinir, eklem, kas koordinasyonu sağlanmaya başlar (46).

### **Ergenlik Dönemi Fiziksel Gelişim (12-18yaş)**

Ergenlik dönemine giriş yaşı çocuklar arasında farklılık gösterebilir. Kızlarda ergenliğin ilk belirtileri 8 yaş en geç 13 yaşa kadar oluşur. Ergenlik genellikle 11-12 yaşlarıdır. Erkeklerde alt sınır 9,5 en geç 15 yaşlarıdır. Ortalama 13-15 yaşlarıdır. Ergenlik döneminin süresi 2 ile 6 yıl arasında değişir. Kilo artışı kızlarda 16 erkelerde 20 kg dır. Bu artışa organların büyümesi de dahildir (43).

Ergenlik dönemi yetişkinliğe geçişin bir aşamasıdır. Üreme organlarında olgunlaşma ergenlerin ikincil cinsiyet özelliklerindeki değişimler gözlenir. Bu dönemdeki cinsel değişim diğer dönemlerde bu kadar belirgin değildir. Cinsel özelliklerin yanında kızlarda adet görme fiziksel olarak kalçaların genişlemesi, göğüslerde büyüme erkeklerde ise ses kalınlığı sakal bıyık çıkması gibi değişiklikler gözlenmeye başlar (47). Bu dönem için yaş faktörü çok önemlidir. Kızlar yaşlıları erkeklerden daha önce ergenliğe girebilir ve erkeklere oranla daha erken cinsel olgunluğa erişirler. Fiziksel anlamda boy artışının en hızlı olduğu yaşlar kızlarda 11-12 erkeklerde ise 13-15 yaş arasındadır (48).

### 2. 2. 2. Çocuklarda Motor Gelişim Dönemleri

Motor gelişim, içerisinde hareket olan tüm becerileri kapsar. Bir yaş aralığı ile sınırlandırmak doğru değildir. Doğum öncesinden başlayıp yaşam boyu devam eden bir süreci kapsar.

Gallahue 1982 yılında yaptığı motor gelişim dönemlerini, dört aşama şeklinde ifade etmiştir (49).

Bu aşamalar tablo şeklinde aşağıda verilmiştir.

**Tablo 2. 1.** Motor gelişim dönemleri

DÖNEMLER	YAŞ ARALIĞI	FAZLAR
Refleksif Hareketler Dönemi	Uterus- 4 ay	Bilgi toplama
	4 ay-1 yaş	Bilgi çözme
İlkel Hareketler Dönemi	0-1 yaş	Reflekslerin kaybolması
	1-2 yaş	İlk kontrol
	2-3 yaş	Başlangıç
Temel Hareketler Dönemi	4-5 yaş	İlk faz
	5-6 yaş	Olgunluk fazı
Sportif Hareketler Dönemi	7-10 yaş	Özel faz
	11-13 yaş	Genel faz
	14 yaş üzeri	Uzmanlık fazı

Çocuk bu dönemde değişim gösteren bir gelişim eğrisine sahiptir. Kemiklerde hızlı bir büyüme gözlenir. Büyük ve küçük kaslarda boyut artışı vardır. Ayrıca çocuğun kas koordinasyon beceri düzeyi gelişir. Bu yaştaki çocuk çeşitli spor dallarına yönelir. Bu dönemdeki çocuklar çok enerjiktir ve bu enerjilerini atma gereksinimleri vardır. Spor bu tercihlerin başında gelir (50).

### **Refleksif Hareketler Dönemi (0-1 yaş)**

Refleks dıştan gelen uyarıcılara verilen istem dışı ve ani tepkiler olarak tanımlanır. Refleksler çocuğun dış dünyayı anlamlandırmada ve tanımada ilk kaynaklarıdır. Bu refleksler bebeğin dış dünyayla bağlantısını sağlar. Sinir sisteminin gelişmesiyle yerini istemli davranışlara bırakır. Artık yapılan hareketler bir amaca yöneliktir; kaba ve kontrol dışıdır (51).

### **İlkel Hareketler Dönemi (1-2 yaş)**

1-2 yaş aralığını içine alan istemli hareketlerin yapıldığı dönemdir. Yaşam için gerekli hareket becerilerini kapsar. Baş, gövde, boyun kasları kontrol edilmeye çalışılır. Yakalama, bırakma, uzanma vb. manipulatif beceriler kazanılır; sürünme, emekleme, yürüme vb. lokomotor beceriler yapılmaya başlar (43). Bu dönemde çocuk isteklerini konuşarak ifade edemediği için bunu hareketleriyle anlatmaya çalışır. Çocuğun bu dönemdeki hareketleri çok fazla kontrol gerektirir. Motor becerileri ve fonksiyonları birbirine bağlamada zorluk yaşar. Fakat çocuğun yeteneklerinin gelişimi hem çevre hem olgunlaşma faktörlerine bağlıdır (52). Olgunlaşma hareketin sırasını çevresel faktörler ise hareketlerin ortaya çıkışını belirler.

Bu dönemin üç temel ögesi dengeleme, yer değiştirme ve el becerileridir. El becerileri çeşitli bölümler arasında koordinasyon sağlar. Bu dönemin en temel üç hareketi uzanma, yakalama ve bırakmadır (51).

### **Temel Hareketler Dönemi (2-6 yaş)**

Bu dönemde temel beceriler kazanılmaktadır. Bu beceriler; koşmak, atlamak, sıçramak, sekmek, yakalamak, fırlatmak, topa ayakla vurmak vb. hareketlerden oluşmaktadır. Söz konusu hareketler bütün çocuklar için ortaktır. Hayat boyunca gerekli olan temel hareketler olması dolayısıyla temel hareketler olarak adlandırılır (53). Temel hareketler kendi içinde üç dönemden oluşmaktadır.

**Başlangıç dönemi:** Çocuğun hareket kabiliyetini anlayarak keşfetmeye başladığı dönemdir.

**İlk dönem:** Çocuk, kontrollü ve birbiriyle uyumlu hareketler sergilemeye başlar.

**Olgunluk dönemi:** Kontrollü ve uyumlu hareketlerinin yanında mekanik yönden gelişmiş hareketler sergiler. 5-6 yaş grubundaki çocuğun bu döneme gelmiş olması beklenir (54).

### **Sportif Hareketler Dönemi (7-12 yaş)**

7-12 yaş aralığına tekabül eden ileri çocukluk dönemi, motor becerilerin ve performansın geliştiği bir dönemdir. Sıçramak, fırlatmak, sürat ve dengeyle ilişkili hareketleri gerçekleştirmede erkekler, kızlara oranla daha fazla esnekliğe sahiptirler. Ayrıca, erkekler, küçük kasların koordinesini gerektiren hareketleri daha başarılı uygularlar (44).

Spora ilişkin hareketler dönemi üç evrede incelenir (43).

#### **Genel Evre**

7-8 yaş aralığını kapsayan dönemdir. Performans yükseltimi önemlidir. Hareketi doğru ve kontrollü yapmak gerekir. Bu dönemde çocuk birçok hareket becerisini kazanmaya ve birleştirmeye çalışır.

#### **Özel Hareket Becerileri Evresi**

11-13 yaş aralığını kapsar. Bireysel farkların belirginleştiği çocukların branşlara yöneldiği özellikle kız çocukları için büyümenin hız kazandığı bir dönemdir. Kızlar motor becerilerde diğer dönemlere göre bu evrede daha aktif olmalı çünkü kızların en iyi kazanım sağlayacağı dönemdir (55).

#### **Uzmanlaşma Evresi**

14 yaşında başlar ve yetişkinlik süresi boyunca devam eder. Motor gelişim açısından çocuğun zirve noktasıdır. Bu evrede birey bir branşa uzun süre dahil olabilir. Çocuk nöromasküler sistem yönünden gelişir ve karmaşık yapıdaki hareketleri yapabilecek düzeydedir (56).

### **2. 2. 3. Çocuklarda Sosyal Gelişim**

Sosyalleşme bireyin yaşadığı toplumun kültürünü normlarını ve toplumdaki üstlendiği rolü öğrenerek uyumlu bir şekilde yaşamasıdır. Sosyal gelişim ise kişinin bir uyarıcı veya yaşadığı çevreye duyarlılık göstermesi ve beraber yaşamayı öğrenmesidir. Sosyalleşme doğumla başlayarak yaşam boyu devam eden bir süreçtir (57).

Çocuğun dış dünyayla ilk sosyalleşme hareketleri refleksleridir. Aile içinde destek ve bağımsız hareket etmesine izin verme sosyalleşme açısından önemlidir. Çocuğun hayata uyum sağlaması ve çevreyle etkileşiminde sosyo-duygusal gelişimi önemli bir yer

alır. Çocuğun sosyal yetenekleri çevre ve akran ilişkilerinin yönünü belirler (49). Çocuğun sosyal yetenekleri ne kadar yüksekse çevreyle ve akranla ilişkileri de o derece yüksek olur. Çocuk yaşadığı çevre ve akranlarıyla doğrudan ya da dolaylı olarak etkileşim halinde olmalı ve sosyal yeteneklerini geliştirmelidir. Böylece dışa dönük ve özgüveni yüksek olur (58).

Birçok bilimsel kuram sosyalleşme sürecindeki davranışları kendi bakış açısından incelemiştir. Örneğin; davranışçı kuramda, çocuğun kişilik gelişiminin çevresel faktörlerce belirlendiği görüşü yoğundur. Davranışçılar, çocuktaki sosyallik kavramını dışardan gözlenebilen davranışlar (konuşma, saldırganlık) ve motor tepkiler gibi görürken, Edimselciler çocuktaki sosyallik kavramına içsel süreçlerin gelişimi olarak bakmışlar, Bandura ise sosyal öğrenme kuramında çocuğun sosyalleşme sürecini çevresindekileri taklit yoluyla öğrendiğini savunmuştur (59). Sosyal yönü gelişmiş bir birey kendi içinde bulunduğu toplumun gelenek ve göreneklerine uygun davranır. Kendi istekleriyle toplumun istekleri arasında denge kurabilir. Kültürüne uygun davranışlar sergiler ve bebeklikte çocuğa gösterilen ilgi ve bebeğin ihtiyaçlarının karşılanması onun gelecekteki sosyo-kültürel gelişimini etkiler (60). Örneğin; iki yaşın sonunda çocuğa tuvalet eğitimi verilmelidir ve bu süreçte çocuğa baskı yapılmayıp, çocuk yeterli olgunluğa ulaştığında kendiliğinden söyler ve karşılığında ödüllendirildiğinde çocukta özerklik duygularının temelleri atılmış olur ve gelişim alanları bu şekilde birbirini etkileyerek devam eder (61).

Çocuk ilerleyen yaşlarda akranlarıyla oyun oynamaya başlar ancak bu oyunlar birbirinde bağımsızdır, dört yaşında ise çocuk artık rahatça kendini ifade edebilir ve oyunlarda birliktelik vardır. Çocuk akranlarıyla kısa süreli sürtüşmeler yaşayabilir bunun sebebi çocukların kendi isteklerinin olmasıdır bu sayede çocuklar kendi isteklerinden vazgeçip gruba uymayı öğrenir. Aile bu yaşta çocuğun sorunlarını dinlemeli ona mantıklı ve içten cevaplar vermelidir (62). Çünkü dinlenilmediğini hisseden çocuk huzursuz olur ve kendini güvende hissetmez. Çocukların yetişkinleri anlayıp rahatça konuşabilmeleri ise 6 yaşında başlar. Bu yaştaki çocuk meraklıdır sık sık sorular sorar ve artık etrafa zarar verebilecek seviyeye gelmiştir, kural ve yasaklardan hoşlanmazlar. Yetişkinlere yakın olmayı ister ve yeni deneyimlere, öğrenmeye açıktır. Arkadaş, okul ve öğretmen ilişkileri önem kazanır, sosyal çevresi okulla beraber genişlemiştir (63).



#### 2. 2. 4. Çocuklarda Duygusal (psikolojik) Gelişim

Çocuklarda küçük yaşlarda yaşanan olumsuzluklar korkular meydana getirebilir. Çocuğu bir şeye korkutarak yönlendirmeye çalışmak veya çocuğu rahatsız olduğu bir şeye maruz bırakmak gibi etkenler, çocukta korku psikolojisi yaratır. Bu korkular ilerde kontrol edilemeyecek seviyeye gelirse çocukta kaygı yaratır ve psikolojik desteğe gereksinim duyulabilir. Bu nedenle çocuğun durumu basite alınıp alay edilmemelidir. Ayrıca çocuk bu korkularıyla da yüzleştirilmemelidir. Çocuğun korku nesnesinden uzaklaştırılarak çocuğa güven duygusu verilmelidir (64). Bu itibarla çocukların psikolojik gelişimleri üzerinde anne-baba tutumları çok önemlidir. Duyarlı bir annelik duygusu ile çocuğun güçlü bir psikolojiye sahip olması arasında doğru orantı vardır. Çünkü duyarlı anne çocuğun bütün davranışlarına anında tepki gösteren annedir. Bu tür davranış çocuğun kendini güvende hissetmesini sağlar. Bir başka ifadeyle durum, annenin çocuğuna karşı gösterdiği saygıdır ve çocuk bunu rahatlıkla anlayabilir (65). Çocukluk döneminin kaygıları daha çok dış çevreden kaynaklı iken yetişkinlik ve ergenlik döneminin kaygıları ise çocuğun iç dünyasından kaynaklanır. Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan 11-12 yaş ergenlik dönemi, çocuğun daha çok kendi dış görünüşüyle ve akran çevresiyle meşgul olma dönemidir. Bu çağın ergenlik döneminin başı olması çocukların değışen vücutlarından çeşitli rahatsızlıklar duyması ve bu duruma adapte olmaya çalışmaları onlarda çeşitli psikolojik sıkıntılar yaratabilir. Örneğin kendilerini gizleme vücutlarından utanma gibi davranışlar sergileyebilirler (66). Bu yaş ergen kızlarda gelişim gösteren vücutlarını saklama davranışları ve toplumsal baskı sorunları oluşabilir. Özellikle ergenliğin gecikmesi özgüven kaybı, rekabette geç kalmışlık ve başarısızlık duygularının gelişmesine neden olabilir. Kendini ergenliğe hazır hissetmeyen kız çocukları ağır sorumluluklar almış hissi ve kaygısı yaşayabilir (67).

Çocuk hiçbir şeyden memnun olmama eğilimindedir. Zamanın çoğu ayna karşısında geçer. Sorgulayıcı bir düşünce yapısındadır. Akran ilişkileri önem kazanır ve grup arkadaşı olarak aynı cinsler tercih edilir. Bu arkadaşlıklar ergenin giyim ve davranışlarını etkiler. Zaman kavramı oluşmaya başlar, gelecekle ilgili hayaller kaygılar kurar. Hayatın gerçeklerini kavramaya başlar ve hoşuna gitmese de ilk olarak ölüm kavramıyla tanışır (68).

Çocuktaki duygusal tepkilerin temelini zihinsel bunalımlar oluşturur, duygusal ve sosyal gelişimi birbirinden ayırmak oldukça güçtür. Duygusal yönden gelişemeyen çocuk

toplumda güçlüklerle karşılaşır ve sosyalleşemez. Bu durum onun dil gelişimini de olumsuz etkiler (57). Çünkü tüm gelişim alanları birbiriyle bağlantılıdır. Bu yaştaki çocuklar insanlara kolay bağlanır ve inanırlar, kendilerini her konuda yeterli düşünür, biran önce yetişkin olmak isterler. Yetersizlik ve zayıflıkları onları huzursuz yapar. Toplumda kendilerini ispatlamak isterken aileden uzaklaşmaya çalışırlar. Giyim, konuşma, zevk, eve giriş çıkış saatlerine karışılmasını istemezler (69). Kendisine verilen sorumluklardan kaçmak isterken bir taraftan da sorumluluk almak isterler. Duygu durumları sürekli inişli çıkışlıdır. Bu dönemde çocuk soyut kavramları anlar, ilgi alanları genişler, gelecekle ilgili seçimler yapma ve meslek araştırmalarına yönelir. Bu nedenle psikolojik yönden güçlü çocuklar amaçlarından vazgeçmez ve sonuca ulaşana kadar çabalarlar, zorlukları fırsat olarak görür kendilerini sürekli geliştirmeye çalışırlar (70).

### **2. 3. 11-12 Yaş Çocuklarda Kaygı**

Kaygı çocuğun her yaş kategorisinde yaşayabileceği duygu durum bozukluğu olmasına karşın yaş, cinsiyet, çocuğun içinde bulunduğu çevre, okuduğu bölüm vb. nedenler kaygılarını ve şiddetini etkileyen faktörlerdir.

Bu yaştakilerin bazı ilgi ve ihtiyaçları vardır; vücut gelişimi ile ilgili endişeleri vardır. Bu nedenle sportif faaliyetlere yönelirler. Takım oyunlarına spor branşlarına ilgi duyarlar. Sekiz veya on saat uyumaları gerekir, beslenme ve dinlenmeye özen gösterilmelidir. Büyüklerden ilgi ve anlayış beklerler güçlü, güzel, estetik görünmek isterler. Özgürlükleri önemlidir, karşı cinse ilgi duyulur (26). Bu istekler karşılanmadığında ergenlik dönemindeki kaygı en üst seviyeye çıkar ve çalkantılı bir dönem geçirilir. Duygularda yoğunluk, istikrarsızlık, bitkinlik, yalnızlık, güvensizlik, kaygı yoğunluğu, çevreyle uyum sorunları, aile içi anlaşmazlıklar görülebilmektedir. Bu dönemde çocuk çevresinin düşünce, tutum ve davranışlarından çok fazla etkilenir. Ergenlik dönemi; duygu oluşumları, bilişsel değişiklikler bedensel olgunluğun bir karışımıdır (71).

Bireyin ergenlik döneminde değişen bedene alışma, topluma uyum sağlama, kimlik karmaşası yaşama, evliliğe hazırlık, akranlarla daha olgun ilişkiler kurma gibi davranışlar dönemin gelişim görevleri arasındadır. Çocuğun bununla başa çıkamaması durumunda büyük ve destek gereken bir kaygı problemi ortaya çıkar. Ericson' un Psiko-sosyal gelişim kuramına göre 6-12 yaş aralığını içine alan bu dönem başarılı olmaya karşı

aşağılık duygusu dönemidir (72). Freud, anksiyetenin doğum sürecinden etkilendiğini söylemiştir. Doğumda hoş olmayan ve ani gelişen durumların, bedensel duyum ve boşalma dürtülerinin birleşiminden ortaya çıktığını bu durumda tehlikeli ve ölümcül sonuçlanabileceğini ve bunun gelecekte kaygı ile devam edeceğini söylemiştir (73).

Özellikle küçük yaşlarda başlayan ayrılık kaygısı, okul korkusu vb. durumlar, ilerleyen yaşlarda panikatak ve agorafobi gibi rahatsızlıklara dönüşerek devam etmekte kişinin hayatında bir tehdit haline gelmektedir (74). Ayrılık kaygısı yaşayan çocuklar kabuslar görür ve hayal ürünü korkuları vardır. Çocuklar bu durumda dışardan gelen uyarıcılara karşı duygularını kontrol edemez ve kaygı duymaya başlarlar. Kaygı sonucunda oluşan bu depresyon, çocuğun ağlamasına iştahsızlığına saldırganlığına vb. durumlara neden olabilir. Alan yazında bu durum depresyon olarak adlandırılır. Depresyon genellikle 13 yaş ve altındaki bireylerde % 2.8 oranında olduğu görülmektedir bu oran oldukça yüksektir (75).

Çocuk kaygısını fiziksel olarak çeşitli tepkiler şeklinde (konuşurken ses titremesi, cümlelerini unutması, dikkati toplayamama vb.) gösterir. Alan yazında bu farklılıkların nedeni çocuğun dikkatini bir başka yöne çevirmesinden kaynaklandığı şeklinde ifade edilmektedir (76). Çünkü çocuklarda kaygı kendisine birincil bakım veren kişileri ayırmaya başlamasıyla ortaya çıkar. Ergenlik dönemindeki çocuk sosyal performans ve görünümünün başkaları tarafından olumlu veya olumsuz değerlendirileceğine dair farkındalık kazanır. Bu kaygıdaki çocuk başkaları tarafından değerlendirilmekten sürekli kaçır. Kaçırma sonucu kaygının azaldığını fark eder ve maruz kaldığı her kötü durumdan kaçırma başlar (77). Bazı çocuklar ise utanırma ve kaçırma tepkilerini toplumdan uzaklaşırma davranışlarıyla gösterirler. Bu tür çocuklar özellikle iş ve okul hayatında başarısız olurlar. Çünkü ergenlik döneminde sosyal kaygı çocuklarda grup etkinliklerine katılmama, sınıfta konuşmaktan çekinme, spor aktivitelerinden kaçırma vb. davranışlarla ortaya çıkar (78).

Ergenliğe adım atan genç değişen vücut yapısına alışırma çalışırken zihin kas koordinasyonu sorunları yaşır. Ailenin kendisini anlamadığını düşünür ve uzaklaşırma başlar. Akran ilişkileri önem kazanır Çocuk akranlar arasında kabul görmeye ve bir gruba dahil olmaya çalışır. Bu nedenle akran gruplarına kabul edilmeyen çocuklar kendilerini dışlanmış hisseder ve gruplara girebilmek için grubun her istediğini sorgulamadan yapır.

Bunu başaramayan ve yalnız kalan çocuklar ise dışlanmışlık ve umutsuzluk hisseder, sevilmediğini düşünür, başarısızlık duyguları içine girerek kaygılanır (79).

### **2. 3. 1. 11-12 Yaş Sporcularda Durumluk Kaygı**

Bebeklik döneminden itibaren var olan ve kendini farklı davranışlarla, birbirinden farklı tepkilerle gösteren kaygı, çeşitli kişilerden çocuğa empati yoluyla geçebilmektedir. Genellikle çocuğun etrafında model alacağı (anne, baba, öğretmen vb.) kişilerden geçer (11).

Kaygı; özellikle spor ortamlarında sporcuların müsabaka döneminde ve ağır antrenmanlarda sürekli karşılaştıkları bir durumdur. Sporcu, antrenör, sporla uğraşan kurum ve kuruluşlar sporda başarı elde edebilmek için çaba gösterir, bunun için maddi anlamda birçok harcama yaparlar. Sonuç olarak sporcudan bir başarı beklenir. Bunun bilincinde olan sporcu üzerinde bir baskı hisseder ve kaygılanır (80). Yükselen kaygı seviyesi sporcunun doğru karar almasına engel olur ve yeteneklerini sergilemekten uzaklaştırır. Kendini baskı altında hisseden sporcunun kalp atımı hızlanır ve nabızı gittikçe yükselir, antrenmanda sürekli yaptığı hareketleri dahi yapamaz ve başarısız olur (81). Tatlıbal ve Yemez'e göre sporculardaki durumluk kaygı seviyesi sadece tehlike anında yükselmekte ve tehlike ortadan kalktığında yok olur. Bu nedenle antrenörler ve sporcu ile ilgili kişiler için bu tehditlerin neler olduğunun bilinmesi, sorunun çözümü için önemlidir (82). Aynı zamanda rakiple ilgili etkenler sporcuda durumluk kaygı seviyesinde yükselmeye neden olurken bilinmeyen hava şartları, alışılan bir ortamın dışında yarışma ve tahmin edilemeyen durumlarda bir kaygı sebebidir (83). Durumluk kaygı genellikle korku, endişe ve gerginlik ile birlikte kendini gösteren anlık bir durumdur. Daha çok müsabakadan hemen önce başlar ve müsabaka boyunca devam eder durumluk kaygıya aynı zamanda müsabaka kaygısı da denir. Sporcu bu durumda sürekli kaybetme korkusu yaşar ve endişelenir. Durumluk kaygıyı besleyen faktörlerin (maddi, manevi vb.) sayısı arttıkça kaygı seviyesi yükselir ve bu durum artık sporcu için bir tehdit faktörüne dönüşür (6). Yüksek durumluk kaygının sebepleri düşük benlik saygısı, düşük özgüven, eğlence azlığı, başarısızlıktan korkma, sosyal değerlendirilme ve yetişkin beklentilerinden çekinme olarak gösterilebilir (84).

### 2. 3. 2. 11-12 Yaş Sporcularda Sürekli Kaygı

Kaygının diğer bir çeşidi olan sürekli kaygı ise durumluk kaygı gibi doğrudan gözlenemez sporcudaki ancak değişik durumlarda meydana gelen durumluk kaygı seviyesinden ve sıklığından yorumlanabilir. Sürekli kaygı seviyesi yüksek sporcular durumluk kaygıyı daha sık ve şiddetli yaşarlar ayrıca bu durumla başa çıkma konusunda zayıftırlar (85). Sürekli kaygı çevresel koşullardan bağımsız olarak bireyin huzursuzluk, vesvese, endişe duyması, karamsar olma, stres altında aşırı duyarlılık gösterme ve yoğun heyecansal reaksiyonlarda bulunma eğilimidir. Ayrıca sürekli kaygı, durağan bir kaygı çeşidi olup kişinin fiziksel strese karşı gösterdiği genel davranışlarıdır (86). Daima huzursuz ve mutsuz kişilerin sürekli kaygı seviyesi yüksektir sürekli kaygının seviyesi ayrıca durumluk kaygı seviyesinin sıklığını ve şiddetini de belirler. Sürekli kaygı seviyesi yüksek kişiler kaygı uyarısıyla doğrudan karşılaşmadan da tehdit hissetmeleri durumunda huzursuzlanır ve bu durumdaki kişiler genellikle sosyal yönü zayıf, başarı seviyesi düşük bireylerdir (41).

### 2. 4. Kaygı ve Davranışlar

Kaygı, genetik ve biyolojik etmenlerden yaşanan deneyim ve karşılaşılan çeşitli uyarıcılardan etkilenir (87). Kaygı alınan kararları olumsuz etkilemekte yapılacak bir işi kişiye unutturmakta ya da yanlış yapmasına neden olur. Böylece kişi çok iyi olduğu bir şeyde kaygı nedeniyle başarısız olur (88). Aslında başarılı sporcular performanslarını fizyolojik değil psikolojik kapasitelerine borçludur. Çünkü gerçek başarı yarışma anındaki kaygı durumuyla doğrudan ilişkilidir. Çok başarılı olunan bir branşta yarışma anında meydana gelebilecek kaygı durumu yarışmanın sonucunu belirlemede önemli belirleyici etmen olacaktır (89). Dolayısıyla düşünmeyi, algılamayı ve öğrenme bozukluklarına neden olan kaygı bireyin kendisi için olumsuzluk teşkil edecek durumlara odaklanmasına neden olur. Örneğin çocuklarını okula her gün kaygıyla gönderen ailelerin dikkatini daha çok kaza yapan öğrenciler çekerek kaza riskini abartmaları gibi (90).

Kaygı anında vücut bazı sinyaller verir, kalp atım sayısı artar veya azalır, kan basıncı düşer ve vücut bu tepkilerle başa çıkmaya çalışır. Bu nedenle böbreküstü bezleri çalışma hızına göre daha fazla adrenalin salgılamaya başlar. Amaç organizmanın bozulan iç dengesini tekrar dengeli hale getirmektir (41). Böylece organizma ekstra savunma mekanizmaları geliştirerek mevcut durumunu korumaya çalışır. Eğer organizma bu

mücadelesinde başarısız olursa beden kuvveti azalır, başarılı olursa normal fonksiyonlarına devam eder (91).

Kaygı ile ilgili yapılan araştırmalarda kaygının daha çok çevresel mi yoksa genetik faktörlerden mi kaynaklı olduğu bilinmemekte ve araştırmalar hala devam etmektedir (87). İnsan doğası gereği sosyal bir varlıktır. Yaşadığı çevreyi etkiler ve çevreden etkilenir. En yakın sosyal çevre her zaman ailedir, aile içindeki iletişim ve etkileşim ne kadar iyi olursa dış dünyayla olan iletişimde o kadar sağlıklı olur. Ailenin yaşantısı, beklentileri, tutumları kaygı oluşumunda etkilidir. Örneğin; çocuklardaki kaygının çoğu ailelerin yüksek beklentileri ve bu doğrultuda takındıkları olumsuz tutumlardan kaynaklanmaktadır (92).

Aynı zamanda insanlar tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu da kaygı meydana getirir. Bu yüzden bireyler sosyal ortamlara girmekten kaçırmalar çünkü reddedilme korkusu yaşanır (93). Kaygı özellikle küçük yaş gruplarda bireyin davranışlarını olumsuz etkilemekte ve davranışlarda bir uyumsuzluğa neden olarak okul ortamlarında kendini sık sık göstermektedir. Bu kaygının kökeni bireyin çocukluk yaşantılarına dayanmaktadır. Bu yaşantılar çocuğun ebeveynleri, öğretmenleri veya akranlarıyla olabilir. Kaygı çevredeki insanların varlığıyla ortaya çıkar (28).

Kaygının bulaşıcı olduğunu anneden çocuğa geçtiğini söyleyen Sargin, kaygısı yüksek bir annenin çocuğunda da yüksek kaygı problemleri olduğunu söylemiştir (94). Bazı araştırma sonuçlarında kız çocuklarının kaygıya daha yatkın olduğu, anne- baba eğitim seviyesi yüksek çocukların kaygı oranlarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Bunun aksine mesleği stresli olan ebeveynlerin çocuklarının ise kaygı düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (95).

## **2. 5. Kaygı ve Spor**

Kaygı spor karşılaşmaları gibi bireyin maksimum performans sergilemesi gereken durumlarda çok sık karşılaşılan bir problemdir. Orta düzeydeki kaygı bireyin performansını olumlu etkilerken, yüksek ve düşük kaygı performansı olumsuz etkiler. Bu durumlarda birey performansını sergileyemez ve kendisinden beklenen görevleri yerine getiremez.

Kaygının yüksek olduğu ya da hiç olmadığı durumda sporcu içsel veya dışsal olarak güdülenemez. Çünkü davranışları kendi kontrolünün dışında gelişir. Bu durum,

sporunun kendini çaresiz hissederek katıldığı aktivitelerde başarısız olacağı inancını törpüler (96). Sporcu kendini yarışmaya hazırlama, motive olma, kaygılarını yönetme, konsantre olma ve kendine amaçlar belirlemede çok başarılı olabilir. Ancak kaygı anında bu yeteneklerini gereğince kullanamaz ise kazanacağı bir karşılaşmayı bile kaybedebilir (97). Sporcu; ailesi, antrenörü veya çevresi tarafından baskı altındaysa kendisini kaygılı hisseder. Dolayısıyla antrenmanlarda doğru yaptığı hareketleri müsabaka anında yanlış yapabilir. Bu durum özellikle bireysel sporla uğraşanlarda daha fazla görülür (98). Bireysel sporlarda sporunun tek başına ve sorumluluğun sadece kendisine ait olması, onu daha çok kaygıya açık hale getirir. Çünkü sporcu ne kadar hazırlıklı olsa da kaygıyı kontrol edemez ise başarısı olumsuz etkilenecektir (99). Bunun nedeni yüksek kaygının kas gerginliğine neden olan konsantrasyon ve motor koordinasyonunu olumsuz yönde etkilemesidir (97).

Spor ortamları çocukların bir gruba dahil oldukları ve yalnızlık psikolojisinden kurtuldukları yerlerdir. Çocuk coşkusunu takım halinde daha rahat yansıtabilir. Spor ortamları çocukların bastırılmış duygularının ortaya çıkarılmasında önemli yerlerdir.

Çünkü bu ortamlar çocukları kaygı ve stres gibi bunalımlardan uzak tutar (72). Ancak bazı durumlarda bunun tersi de olabilir. Kazanma ve kaybetmenin söz konusu olduğu müsabakalarda sporcu, kendini kaygılı hissedebilir. Spor psikologları yüksek performans için her sporunun bir kaygı seviyesine sahip olması gerektiğini söyler. Ancak bu düzeyin çok altı veya üstü performansı olumsuz etkiler. Yüksek kaygı sporcuyu telaşlandırarak hata yapmasına neden olurken düşük kaygı sporcuda tembelliğe yol açar (26).

### **2. 5. 1. Sporda Kaygıyı Besleyen Faktörler**

Sporda kaygıya neden olan psikolojik faktörler öz-güven, konsantrasyon, motivasyon, koordinasyon ve karar verme şeklinde sıralanabilir. Aynı zamanda yarışmayla ilgili ceza ve ödülde performansı olumlu ya da olumsuz etkileyebilir (41).

Sporcular kaygı düzeylerine göre dört kategoride sınıflandırılmıştır:

- Başarıyı isteyenler,
- Başarıyı istemeyenler,
- Düşük kaygı,
- Yüksek kaygı,

Bu sınıflandırmada düşük kaygılı ve başarıyı isteyenler kazanırken, yüksek kaygılı ve başarıyı istemeyenler kaybeder (100).

Sporda kaygıyı besleyen faktörleri aşağıdaki şekilde sıralamak mümkündür:

**Yüksek baskı:** Özellikle profesyonel sporcularda müsabakanın önem derecesine göre hissettiği duygu yoğunluğunun artmasıyla oluşur. Bu baskı antrenörden, aileden, sosyal çevreden veya sporcunun kendisinden de kaynaklanabilmektedir (41).

**Fiziksel yetersizlik:** Bu durum genellikle müsabakaya yeterince hazırlanmamış veya bir sakatlık durumundan daha yeni çıkmış olan sporcularda gözlenir. Bu durumda sporcu kendini yetersiz hisseder ve başarısız olacağını düşünerek kaygılanır (101).

**Negatif beklentiler:** Sporcunun müsabaka sonucundan beklentisi olumsuzsa kaygısını yönetemez ve kazanacağı bir maçı kaybeder. Bunun oluşmasındaki en büyük etken sporcunun olumsuz düşünceleridir (102).

**Fiziksel koşullar:** Olumsuz hava koşulları (yağmur, sis, rüzgar, sıcaklık vb.) ve saha zemini gibi unsurlar sporcuda kaygı düzeyini artırır (103).

**Alışılmadık teknikte oynayan bir rakip:** Sporcu daha önce karşılaşmadığı bir rakiple karşılaşınca onun tekniğini tahmin edemez ve kaygı seviyesi artar (104).

**Antrenörden gelen eleştiriler:** Antrenörün sporcuya sürekli teknik ve taktik vermesi onda eksiklik olduğunu hissettirir ve kaygı seviyesini yükseltir. Çoğu zaman antrenörler bu uyarıları farkında olmadan sürekli tekrarlarlar (104).

**Kendisinden daha güçlü rakip:** Sporcu ısınma esnasında tüm rakiplerini gözlemlene fırsatı yakalar ve bir rakibin kendinden daha güçlü olduğunu hissederse yoğun bir kaygı içerisine girer (103).

**Rakibin konsantrasyon bozucu hareketleri:** Rakip sporcunun ve antrenörün taktik bozmak amacıyla mola alması sporcunun dikkatinin dağılmasını ve moralinin bozulmasına neden olur. Moladan sonra sporcu konsantre olamayıp taktiğini yapamayacağını düşünerek kaygılanır (6).

**Müsabakanın seviyesi:** Sportif eylemlerin ülkeler arası bir rekabet unsuru haline gelmesi sporcuda kaygı yaratan bir diğer etken olarak ortaya çıkmaktadır. Sahada sadece sporcular değil ülkelerin teknolojileri, gelişmişlik düzeyleri, eğitimi, siyaseti vb. faktörler



de yarışmaktadır. Bunun farkına varan sporcu üzerinde baskı hisseder ve kaygılanır. Çünkü spor bir ülkenin gelişmişlik düzeyini de yansıtır (9).

### **2. 5. 2. Sporun İnsan Psikolojisi Üzerine Etkileri**

Sporun ruhsal olarak insanın gelişimi üzerinde etkileri çok fazladır. Spor, güncel yaşamın getirdiği kaygıdan uzak bir ortam yaratır. Düzenli yapılan egzersizler kaslarda rahatlamayı sağlar. Spor insanlara sağladığı bu gibi özellikler ve sağlıklı yaşam biçimiyle koruyucu tıbbi da yardımcı olmaktadır (105). Buna bağlı olarak iş hayatının stresi, sosyal yaşamdaki monotonluk vb. nedenler insanları sportif faaliyetlere yöneltir. İnsanlar kendilerini bu faaliyetlerle deşarj eder ve vücuttan atılan terle beraber zihinsel olarak rahatlama hissi duyarlar. Spor bu gibi nedenlerle tıp alanında tedavi olarak kullanılır ve insanlar sporun farklı branşlarına yönlendirilirler (106).

Dolayısıyla spor yapan bireylerin yapmayanlara göre zorluklarla mücadele etmede daha dayanıklı, duygusal ve bedensel anlamda daha güçlü olduğu söylenebilir. Bunun yanında spor yapan bireylerin daha sosyal, hayata pozitif bakan ve daha çalışkan oldukları görülmüştür (107). Aynı zamanda spor insanlara yakın ilişki kurma imkanı sağlamasıyla bir iletişim aracı olma görevi de üstlenir. Spor bireyin toplumsal uyumunu sağlar ve onu ruhsal olarak rahatlatır. Böylece insanlar yalnızlık psikolojisinden kurtularak kendini daha sosyal ve daha iyi hisseder (108). Çünkü spor, sporcular dışında taraftarlar ve izleyiciler üzerinde de bir rahatlama yaratır.

Bu durum özellikle spor karşılaşmalarında meydana gelir. Spor karşılaşmalarında bireyler günlük yaşamın stresinden uzaklaşarak özgürce (bağırarak, nara atarak) takımını destekleyerek enerjilerini boşaltarak kendilerini daha iyi hissedebilirler (109). Şahan' a göre spor yapan bireyler duygu kontrolünde daha başarılı ve dengeli bir ruh haline sahiptir (110). Bu nedenle sporcuların sosyal ilişki kurmada ve arkadaş edinmede daha başarılı oldukları görülmektedir. Çünkü dengesiz olan duygular insanda kaygı durumunu ortaya çıkararak daha büyük sorunlar yaratır.

### 3. MATERYAL METOD

#### 3. 1. Araştırmanın Yöntemi

11-12 yaş yüzücülerin cinsiyet, yaş, yüzme yaşı, aile gelir düzeyi, anne ve baba eğitim düzeyine göre kaygı düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmanın yöntemi, nicel sorgulamaya dayalı, genel tarama modeli kullanılmış betimsel bir yöntemdir. Genel tarama modeli birçok bireyden oluşan evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla evrenin tümü ya da ondan alınacak örneklem üzerinde var olan durumu ortaya çıkarmaya ve doğru gözlem yapmaya yönelik bir araştırmadır (6).

#### 3. 2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye Yüzme Federasyonu tarafından 4-6 ekim 2019 tarihinde Mersin’ de düzenlenen 11-12 Yaş Bölge Müsabakasına katılan Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgesinde faaliyet gösteren yüzme kulüplerinden gelen 321 yüzücü oluşturmaktadır. Örneklem grubu ise 113 erkek, 104 kadın olmak üzere toplam 217 yüzücüden oluşmaktadır. Cohen, Manion ve Morrison’e göre 500 evrenli bir çalışmada 217 örneklem %95 ulaşılması gereken kişi sayısıdır (11).

**Tablo 3. 1.** Araştırmanın örneklemi

Cinsiyet	N	%
Erkek	113	52.1
Kadın	104	47.9
Toplam	217	100

#### 3. 3. Verilerin Toplanması

Araştırmada deneklerden bilgi toplamak amacıyla uzman görüşü alınarak araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, Spielberg ve arkadaşlarının geliştirdiği Durumluk ve Sürekli Anksiyete Envanteri (State Trait Anxiety Inventory STAI) kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Öner ve Le Comte tarafından gerçekleştirilmiştir (19). Katılımcılara özellikle yarışmadan

bir gün önce sürekli kaygı envanteri uygulanmıştır. Ölçekte yer alan bilgiler bizzat araştırmacı tarafından yerinde uygulanarak toplanmıştır. Envanterde yer alan “Nadiren, Bazen, Çoğu kez, Hemen her zaman” seçeneklerinden kendilerine uygun olanın işaretlenmesi istenmiş ve bunun bir sınav veya aleyhlerinde kullanılacak bir belge olmadığı ifade edilmiştir. Durumluk kaygı ölçeği ise çocuklara antrenörleri tarafından yarışmadan bir saat önce uygulanmıştır. Çocuklardan “Hayır, Biraz, Oldukça, Tamamıyla” seçeneklerinden bir tanesini, şunda kendilerini nasıl hissettiklerine göre işaretlemeleri istenmiştir.

Uygulamada gönüllülük esas alınmıştır.

Verilerin toplanmasından önce İnönü Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Sağlık Bilimleri Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu 17-12-2019 tarih ve 40 sayılı kararıyla etik kurul raporu alınmıştır (bkz. EK-4).

### **3. 4. Verilerin Analizi**

Araştırmada toplanan verilerin analizinde SPSS 24 (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı) programı kullanılmıştır.

Kr 20 formülünün geliştirilmiş bir formu olan alpha korelasyonları ile saptanan güvenilirlik katsayılarının sürekli kaygı ölçeği için 0.83 ile 0.87 arasında, Durumluk kaygı envanteri için 0.94 ile 0.96 arasında bulunmuştur. Madde güvenilirliğinde formun güvenilirlik korelasyonları Sürekli Kaygı Envanteri için 0.34 ile 0.72, Durumluk Kaygı Envanterinin ise 0.43 ile 0.85 arasındadır. Test tekrar test güvenilirliğinde ise güvenilirlik katsayıları Sürekli Kaygı Envanteri için 0.71 ile 0.86 Durumluk Kaygı Envanteri için 0.26 ile 0.68 arasında olduğu bulunmuştur. Bu durumlar Türkçeleştirilmiş maddelerin güvenilir olduğuna işaret etmektedir (22).

Veri analizleri gerçekleştirilmeden önce toplanan veriler incelenmiştir. Bu kapsamda öncelikle veriler kayıp ve uç değerler açısından incelenmiştir. Veri seti içerisinde uç değerler ve kayıp değerler olmadığı görülmüştür. Daha sonra ölçeklerde yer alan olumlu anlamlı maddeler tersten puanlanmıştır. Ölçeklerden alınan puanlar artarsa kaygı düzeyinin arttığını gösterir.

Sonraki aşamada verilerin araştırmada kullanılan analizlerin temel varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı kontrol edilmiştir. Buna göre verilerin normal dağılım gösterip göstermediği belirlenmeye çalışılmıştır. Normal dağılım varsayımı test edilirken

öncelikle veriler için skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) katsayıları hesaplanmıştır.

Yapılan analizler sonucunda veri seti için elde edilen çarpıklık ve basıklık değerleri ve madde istatistikleri tablolar şeklinde verilmiştir (Tablo 3.2 ve 3.3).

**Tablo 3. 2.** Sürekli kaygı ölçeğine ilişkin madde istatistikleri

	N	Ortalama	Std.Sapma	Skewness		Kurtosis	
S1T	217	2.80	1.070	-.298	.165	-.210	.329
S2	217	1.99	.852	.615	.165	-.182	.329
S3	217	2.07	.948	.520	.165	-.662	.329
S4	217	2.26	1.050	.256	.165	-.150	.329
S5	217	2.13	.955	.372	.165	-.855	.329
S6T	217	2.44	.975	.025	.165	-.989	.329
S7T	217	2.52	1.010	.024	.165	-.082	.329
S8	217	2.25	1.047	.367	.165	-.043	.329
S9	217	2.16	1.015	.404	.165	-.971	.329
S10T	217	2.41	1.069	.052	.165	-.245	.329
S11	217	2.17	1.020	.339	.165	-.058	.329
S12	217	2.12	1.058	.483	.165	-.013	.329
S13T	217	2.42	1.043	.081	.165	-.167	.329
S14	217	2.11	.980	.491	.165	-.774	.329
S15	217	2.22	.975	.360	.165	-.852	.329
S16T	217	2.35	1.075	.179	.165	-.227	.329
S17	217	2.19	.989	.453	.165	-.800	.329
S18	217	2.38	1.021	.164	.165	-.083	.329
S19T	217	2.47	1.028	-.061	.165	-.139	.329
S20	217	2.12	1.036	.556	.165	-.842	.329

\*Maddelerin yanında yer alan T harfleri o maddelerin tersten puanlandığını göstermektedir.

**Tablo 3. 3.** Durumluk kaygı ölçeğine ilişkin madde istatistikleri

	N	Ortalama	Std. Sapma		Skewness		Kurtosis
D1T	217	1.90	1.206	-.073	.165	-.559	.329
D2T	217	2.29	1.091	.183	.165	-.280	.329
D3	217	2.11	.958	.535	.165	-.923	.329
D4	217	1.87	1.061	.782	.165	-.752	.329
D5T	217	2.54	1.038	.221	.165	-.130	.329
D6	217	2.05	1.051	.535	.165	-.933	.329
D7	217	2.41	.950	.663	.165	-.784	.329
D8T	217	2.24	1.049	-.190	.165	-.161	.329
D9	217	1.98	1.072	.580	.165	-.976	.329
D10T	217	2.01	1.055	.048	.165	-.213	.329
D11T	217	1.91	1.075	.277	.165	-.213	.329
D12	217	2.76	1.009	.556	.165	-.946	.329
D13	217	2.24	1.065	.646	.165	-.883	.329
D14	217	2.10	.948	.580	.165	-.868	.329
D15T	217	2.18	1.009	-.339	.165	-.966	.329
D16T	217	2.24	1.087	.329	.165	-.195	.329
D17	217	2.15	.985	.498	.165	-.793	.329
D18	217	1.90	1.015	.346	.165	-.020	.329
D19T	217	2.29	1.080	.279	.165	-.222	.329
D20T	217	2.11	1.175	.462	.165	-.311	.329

\* Maddelerin yanında yer alan T harfleri o maddelerin tersten puanlandığını göstermektedir.

Tablo 3. 2. ve 3. 3.' teki sürekli kaygı ve durumluk kaygı ölçeklerinde yer alan madde istatistikleri incelendiğinde, sürekli kaygı ölçeğinde yer alan maddelerin skewness

değerlerinin -.29 ile .55 arasında, kurtosis değerlerinin ise -.98 ile -.04 arasında değiştiği görülmektedir. Ayrıca durumluk kaygı ölçeğinde yer alan maddelerin skewness değerlerinin -.33 ile .78 arasında, kurtosis değerlerinin ise -.96 ile -.13 arasında değiştiği görülmektedir. Hesaplanan bu değerler ölçeklerde yer alan maddelerin normal dağılıma uygun şekilde dağılıma sahip olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu bulgulara dayalı olarak araştırmada parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir (112).

Araştırmanın 1. alt problemine yanıt bulmak amacıyla araştırmada betimsel istatistik hesaplamaları yapılmıştır. Ölçeklerden alınan en düşük ve en yüksek puanlar, aritmetik ortalama ve standart sapma puanları hesaplanmıştır.

Araştırmanın 2. ve 3. alt problemlerine ilişkin verilerin analizi sürecinde ise iki kategorili grup karşılaştırmalarında *t*-testi kullanılmıştır. Araştırmanın 4. 5. 6. ve 7. alt problemlerine ilişkin verilerin analizi sürecinde tek yönlü ANOVA (varyans analizi) kullanılmıştır. ANOVA testi sonucunda anlamlı farkın belirlendiği durumlarda farkın hangi grup ya da gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere çoklu karşılaştırma testi olan Sheffe testi kullanılmıştır.

Araştırmanın 8. alt problemine yanıt bulmak amacıyla korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Korelasyon katsayısı iki değişken arasındaki ilişkinin düzeyini yorumlamak amacıyla kullanılmaktadır (113). Korelasyon katsayısının 1.00 olması mükemmel pozitif bir ilişkiyi; -1.00 olması mükemmel negatif bir ilişkiyi; 0.00 olması ilişkinin olmadığını gösterir. Korelasyon katsayısının büyüklük bakımından yorumlanması üzerinde tam olarak uzlaşılan aralıklar bulunmamakla birlikte korelasyonu yorumlamada şu sınırların sıklıkla kullanılabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Korelasyon katsayısının mutlak değer olarak 0.70-1.00 arasında olması yüksek; 0.70-0.30 arasında olması orta; 0.30 ve 0.0 arasında olması ise düşük düzeyde bir ilişki olarak tanımlanabilir (113).

Aritmetik ortalamalar yorumlanırken durumluk kaygı ölçeği için puan aralıkları 1-1.75 “nadiren”, 1.76-2.50 “bazen”, 2.51-3.25 “çoğu kez”, 3.26-4.00 “hemen her zaman” şeklinde değerlendirilmiştir.

## 4. BULGULAR

Bu bölümde çalışmanın problem ve alt problemlerine ilişkin istatistikî veri analizlerine yer verilmiştir. Tablolar açıklanarak her tabloda çıkan sonuçlar tabloların altına yazılmıştır.

### 4. 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Bu tabloda araştırmaya katılan yüzücülerin cinsiyet, yaş kategorisi, aile gelir düzeyi, yüzme süresi, baba ve anne eğitim düzeyine göre frekans (n) katılım sayıları belirlenmiş ve yüzdeleri (%) bulunmuştur.

**Tablo 4. 1.** Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler

Değişken		Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	113	52.1
	Kadın	104	47.9
	Toplam	217	100
Yaş	11 yaş	101	46.5
	12 yaş	116	53.5
	Toplam	217	100
Ailenin Gelir Düzeyi	2000-4000	66	30.4
	4001-6000	67	30.9
	6001-8000	46	21.2
	8001 ve üstü	38	17.5
	Toplam	217	100
Yüzme Süresi	1 ay-1 yıl arası	49	22.6
	2-3 yıl	81	37.3
	4-5 yıl	55	25.3
	6 yıl ve üzeri	32	14.8
	Toplam	217	100
Baba Eğitim Düzeyi	İlköğretim	77	35.5
	Ortaöğretim	55	25.3
	Yükseköğretim	85	39.2
	Toplam	217	100
Anne Eğitim Düzeyi	İlköğretim	100	46.0
	Ortaöğretim	54	25.0
	Yükseköğretim	63	29.0
	Toplam	217	100

Tablo 4. 1.' e göre çalışmaya 113 (%52.1) erkek, 104 (%47.9) oranında kadın yüzücü; 101 (%46.5) 11 yaş, 116 (%53.5) 12 yaş; 2000-4000 gelirlili 66 (%30.4), 4001-6000 67 (%30.9), 6001-8000 gelirlili 46 (%21.2), 8001 ve üzeri 38 (%17.5); yüzme süresine göre 1ay- 1 yıl 49 (%22.6), 2-3 yıl 81 (%37.3), 4-5 yıl 55 (%25.3), 6 yıl ve üzeri 32 (%14.8) yüzücü; baba eğitim düzeyi ilköğretim 77 (%35.5), ortaöğretim 55 (%25.3), yükseköğretim 85 (%39.2); anne eğitim düzeyine göre ilköğretim 100 (%46.0), ortaöğretim 54 (%25.0), yükseköğretim 63 (%29.0) oranında yüzücü katılım göstermiştir.

#### 4. 2. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın birinci alt problemi “Yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygıları ne düzeydedir?” şeklinde ifade edilmiş ve yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygı ölçeklerinden aldıkları en düşük ve en yüksek puanlar, aritmetik ortalama ve standart sapma puanları hesaplanmıştır.

**Tablo 4. 2.** Yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri

Ölçek	En Düşük	En Yüksek	Ortalama	Std. Sapma
<b>Durumluk Kaygı</b>	1.10	3.20	2.18	0.51
<b>Sürekli Kaygı</b>	1.20	2.95	2.28	0.37

Tablo 4. 2.' de yüzücülerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 2.18, standart sapması 0.51'dir. Durumluk kaygı ölçeğinden alınan en düşük ortalama puan 1.10, en yüksek ortalama puan ise 3.20 olduğu görülmektedir.

Bu değerlere göre yüzücülerin sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 2.28, standart sapması 0.37'dir. Sürekli kaygı ölçeğinden alınan en düşük ortalama puan 1.20, en yüksek ortalama puan ise 2.95'dir. Ölçeklerden alınan aritmetik ortalama puanları karşılaştırıldığında yüzücülerin sürekli kaygı düzeylerinin durumluk kaygı düzeylerine göre daha yüksek olduğu ifade edilebilir.

#### 4. 3. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci alt problemi “Cinsiyetlerine göre yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri anlamlı farklılık göstermekte midir?” şeklinde ifade edilmiştir.



Araştırmanın bu alt problemine yanıt bulmak amacıyla cinsiyet değişkenine göre *t*-testi yapılmıştır.

**Tablo 4. 3.** Cinsiyet değişkenine göre kaygı düzeylerinin analizi

Ölçek	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	Sd	<i>t</i>	<i>P</i>
<b>Durumluk Kaygı</b>	Erkek	113	2.38	0.33	215	6.65	.00**
	Kadın	104	1.96	0.58			
<b>Sürekli Kaygı</b>	Erkek	113	2.28	0.38	215	0.43	.66
	Kadın	104	2.26	0.37			

\* Ss: Standart Sapma; Ort: aritmetik ortalama; sd: Serbestlik derecesi;

\*\*  $p < .01$ .

Tablo 4. 3.'te cinsiyetlerine göre yüzücülerin durumluk kaygı düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan *t* testi sonucunda durumluk kaygının cinsiyete göre [ $t_{(215)} = 6.65, p < .01$ ] anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Ölçekten alınan ortalama puanlar incelendiğinde kadın yüzücülerin ( $\bar{X} = 1.96$ ) erkek yüzücülere göre ( $\bar{X} = 2.38$ ) durumluk kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle erkek yüzücülerin durumluk kaygı düzeyleri kadın yüzücülere göre daha yüksektir.

Cinsiyetlerine göre yüzücülerin sürekli kaygı düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan *t* testi sonucunda sürekli kaygının yüzücülerin cinsiyetlerine göre [ $t_{(215)} = 0.66, p > .05$ ] anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle kadın ve erkek yüzücülerin sürekli kaygı düzeylerinin benzer düzeyde sürekli kaygıya sahip olduğu ifade edilebilir.

#### 4. 4. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın üçüncü alt problemi “Yaşlarına göre yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri anlamlı farklılık göstermekte midir?” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmanın bu alt problemine yanıt bulmak amacıyla yaş değişkenine göre *t*-testi yapılmıştır.

**Tablo 4. 4.** Yaş değişkenine göre kaygı düzeylerinin analizi

Ölçek	Yaş	N	Ort.	Ss	Sd	t	P
<b>Durumluk Kaygı</b>	11 yaş	101	.19	.49	215	0.31	.75
	12 yaş	116	.17	.52			
<b>Sürekli Kaygı</b>	11 yaş	101	.31	.34	215	1.32	.18
	12 yaş	116	.24	.40			

\* Ss: Standart Sapma; Ort: aritmetik ortalama; sd: Serbestlik derecesi;

Tablo 4. 4.' te yüzücülerin yaşlarına göre durumluk kaygı düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucunda durumluk kaygının yüzücülerin yaşlarına göre [ $t_{(215)} = 0.31, p > .05$ ] anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Yaşlarına göre yüzücülerin sürekli kaygı düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucunda sürekli kaygının yüzücülerin yaşlarına göre [ $t_{(215)} = 1.32, p > .05$ ] anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Yüzücülerin hem sürekli kaygı hem de durumluk kaygı düzeylerinin yaşlarına göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

#### **4. 5. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular**

Araştırmanın dördüncü alt problemi "Ailelerinin gelir durumuna göre yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri anlamlı farklılık göstermekte midir?" şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmanın bu alt problemine yanıt bulmak amacıyla ailenin gelir durumu değişkenine tek yönlü varyans analizi yapılmıştır.

**Tablo 4. 5.** Aile gelir durumuna göre yüzücülerin kaygı düzeylerinin analizi

Ölçek	Gelir	N	$\bar{x}$	sd	F	P	Fark
<b>Durumluk Kaygı</b>	1) 2000-4000	66	2.16	3	0.20	.90	-
	2) 4001-6000	67	2.21	213			
	3) 6001-8000	46	2.15				
	4) 8001 ve üstü	38	2.21				
<b>Sürekli Kaygı</b>	1) 2000-4000	66	2.30	3	1.44	.23	-
	2) 4001-6000	67	2.33	213			
	3) 6001-8000	46	2.20				
	4) 8001 ve üstü	38	2.22				

Tablo 4. 5.' te ailenin aylık gelir düzeyine göre yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda hem durumluk kaygı düzeyinin [ $F_{(3, 213)} = 0.20, p > .05$ ] hem de sürekli kaygı düzeyinin [ $F_{(3, 213)} = 1.44, p > .05$ ] yüzücülerin ailelerinin aylık gelir düzeyine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, ailenin aylık gelirin yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir.

#### 4. 6. Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın beşinci alt problemi “Yüzme yaşlarına göre yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri anlamlı farklılık göstermekte midir?” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmanın bu alt problemine yanıt bulmak amacıyla yüzme sürelerine göre değişkenine tek yönlü varyans analizi yapılmıştır.

**Tablo 4. 6.** Yüzme yaşlarına göre yüzücülerin kaygı düzeylerinin analizi

Ölçek	Yüzme Yaşı	N	$\bar{x}$	Sd.	F	p	Fark
<b>Durumluk Kaygı</b>	1) 1 ay -1 yıl	49	2.27	3	0.92	.43	-
	2) 2 – 3 yıl	81	2.14	213			
	3) 4 – 5 yıl	55	2.20				
	4) 6 yıl ve üstü	32	2.12				
<b>Sürekli Kaygı</b>	1) 1 ay -1 yıl	49	2.44	3	6.26	.00**	4-1
	2) 2 – 3 yıl	81	2.28	213			3-1
	3) 4 – 5 yıl	55	2.21				
	4) 6 yıl ve üstü	32	2.10				

\*\*  $p < .01$

Tablo 4. 6.' da yüzme yaşlarına göre yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda yüzücülerin sadece sürekli kaygı [ $F_{(3, 213)} = 6.26, p < .01$ ] düzeylerinin yüzme yaşına göre anlamlı şekilde farklılaştığı ancak durumluk kaygı düzeylerinin [ $F_{(3, 213)} = 0.92, p > .05$ ] ise yüzme yaşına göre değişmediği belirlenmiştir.

Oluşan farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Sheffe testi sonucunda 1 ay - 1 yıl arası yüzme yaşına sahip olan yüzücülerin sürekli kaygı düzeylerinin 4 - 5 yıl arası yüzme yaşına sahip olan yüzücüler ile 6 yıl ve üzeri yüzme yaşına sahip yüzücülerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

#### 4. 7. Altıncı Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın altıncı alt problemi “Babanın eğitim durumuna göre yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri anlamlı farklılık göstermekte midir?” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmanın bu alt problemine yanıt bulmak amacıyla babanın eğitim düzeyine göre tek yönlü varyans analizi yapılmıştır.

**Tablo 4. 7.** Baba eğitim durumuna göre yüzücülerin kaygı düzeylerinin analizi

Ölçek	Düzy	N	$\bar{x}$	sd	F	p	Fark
<b>Durumluk Kaygı</b>	1) İlköğretim	77	2.24	2	0.91	.40	-
	2) Ortaöğretim	55	2.19	214			
	3) Yükseköğretim	85	2.13				
<b>Sürekli Kaygı</b>	1) İlköğretim	77	2.36	2	3.60	.02*	3-1
	2) Ortaöğretim	55	2.24	214			
	3) Yükseköğretim	85	2.22				

\*  $p < .05$

Tablo 4. 7.' de babanın eğitim durumuna göre yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre yüzücülerin sadece sürekli kaygı [ $F_{(2, 214)} = 3.60, p < .05$ ] düzeylerinin babanın eğitim durumuna göre anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Ancak yüzücülerin durumluk kaygı düzeylerinin babanın eğitim durumuna göre anlamlı şekilde değişmediği [ $F_{(2, 214)} = 0.91, p > .05$ ] tespit edilmiştir.

Farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Sheffe testi sonucunda babası ilköğretim düzeyinde eğitime sahip yüzücülerin sürekli kaygı düzeylerinin babası yükseköğretim düzeyinde eğitime sahip öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

#### **4. 8. Yedinci Alt Probleme İlişkin Bulgular**

Araştırmanın yedinci alt problemi “Annenin eğitim durumuna göre yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri anlamlı farklılık göstermekte midir?” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmanın bu alt problemine yanıt bulmak amacıyla annenin eğitim düzeyine göre tek yönlü varyans analizi yapılmıştır.

**Tablo 4. 8.** Anne eğitim durumuna göre yüzücülerin kaygı düzeylerinin analizi

Ölçek	Düzy	N	$\bar{x}$	sd	F	p	Fark
<b>Durumluk Kaygı</b>	1) İlköğretim	100	2.24	2	1.81	.16	-
	2) Ortaöğretim	54	2.08	214			
	3) Yükseköğretim	63	2.17				
<b>Sürekli Kaygı</b>	1) İlköğretim	100	2.32	2	3.67	.01*	3-1
	2) Ortaöğretim	54	2.31	214			
	3) Yükseköğretim	63	2.17				

\*  $p < .05$

Tablo 4. 8.' de annenin eğitim durumuna göre yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre yüzücülerin sadece sürekli kaygı [ $F_{(2, 214)} = 3.67, p < .05$ ] düzeylerinin annenin eğitim durumuna göre anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Ancak annenin eğitim durumuna göre yüzücülerin durumluk kaygı düzeylerinin anlamlı şekilde değişmediği [ $F_{(2, 214)} = 1.81, p > .05$ ] tespit edilmiştir.

Farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Sheffe testi sonucunda annesi ilköğretim düzeyinde eğitime sahip yüzücülerin sürekli kaygı düzeylerinin annesi yükseköğretim düzeyinde eğitime sahip öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

#### 4. 9. Sekizinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın sekizinci alt problemi “Yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir. Durumluk kaygı ve sürekli kaygı arasında ne düzeyde bir ilişki olduğunu belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon katsıları hesaplanmıştır.

**Tablo 4. 9.** Durumluk ve sürekli kaygı arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon analizi

Ölçekler	1	2
1. Durumluk Kaygı	-	
2. Sürekli Kaygı	-.25**	-

\*\*  $p < .01$

Tablo 4. 9.' da yapılan korelasyon analizi sonucunda yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında negatif yönde küçük düzeyde [ $r = -.25$ ,  $p < .01$ ] anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu yüzücülerin kaygı düzeylerinden birisinin artarken diğer kaygı düzeyinin küçüğe azaldığını ifade etmektedir.

## 5. TARTIŞMA

Bu çalışmada 11-12 yaş grubu yüzücülerin cinsiyet, yaş, yüzme yaşı, aile geliri anne-baba eğitim durumu değişkenlerine göre durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri araştırılmıştır.

Araştırmanın birinci alt probleminde yüzücülerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları puanların ortalama en düşük 1. 10, en yüksek 3. 20' dir. (Tablo: 4. 2.) Ayrıca yüzücülerin sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları puanların ortalamasının en düşük 1. 20, en yüksek 2. 95' dir. Alınan bu değerlere göre yüzücülerin sürekli kaygı düzeyleri durumluk kaygı düzeylerinden yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Buna göre araştırmanın "yüzücülerin sürekli ve durumluk kaygı düzeyleri yüksektir" şeklinde ifade edilen hipotezi reddedilmiştir.

Araştırmada 11-12 yaş grubu yüzücülerin geniş kapsamlı bir bölge müsabakasına ilk defa hazırlanmış olarak katılmaları, dolayısıyla yeterince deneyime sahip olmamaları böyle bir sonucun çıkmasına sebep teşkil etmiş olabilir. Ayrıca yoğun antrenman temposu da böyle bir sonucun çıkmasını desteklemiş olabilir. Konuyla ilgili yapılan literatür taramasında bazı araştırma sonuçları bu çalışmayla paralellik gösterirken bazılarının da, araştırma sonuçlarıyla ters düştüğü görülmektedir.

Karakaya yapmış olduğu çalışmada, yüzme sporu ile ilgilenen sporcuların sürekli kaygı düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır (15). Buradan hareketle yüzme sporu ile ilgilenen sporcuların yarışmaya yönelik olarak hazırlanmaları, rakipleri ile ilk mücadelelerinin olması ve müsabaka zamanına kadar yapılan yoğun antrenmanlardan kaynaklandığını ifade etmektedir. Bu sonuç çalışmada ortaya konulan bulgularla paralellik göstermektedir.

Buna karşın Civan ve arkadaşları bireysel ve takım sporları ile ilgilenen sporcular üzerinde yaptığı çalışmada, sürekli kaygı puanının artması ile birlikte durumluk kaygı puanının da arttığı sonucuna ulaşmışlardır (98). Bir başka ifadeyle artan sürekli kaygı düzeyinin durumluk kaygı düzeyini de etkilediğini bulmuşlardır. Çıkan bu sonuç araştırma bulgularıyla ters düşmektedir.

Bunun yanında Başaran ve arkadaşlarının sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi konulu çalışmalarında, yarışma öncesi durumluk kaygının diğer bir göstergesinin de sürekli kaygı olduğunu belirtmişlerdir (9).



Yani yarışmada yüksek sürekli kaygıya sahip kadın ve erkek sporcular, düşük kaygıya sahip olan sporculara göre daha yüksek yarışma öncesi durumluk kaygı yaşamaktadır. Ayrıca bu çalışmaların, sürekli yüksek yarışma kaygısına sahip çocukların, spor içerisinde de daha yüksek düzeyde tehdit algıladıkları sonucunu ortaya çıkardığı anlaşılmaktadır. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan çocukların, bunun sonucunda oluşan durumluk kaygı düzeylerinin de yüksek olması beklenmektedir. Başaran ve arkadaşlarının araştırma sonucu Civan ve arkadaşlarının araştırma sonucuyla paralellik göstermektedir.

Araştırmanın ikinci alt probleminde yüzücülerin cinsiyete göre kaygı düzeyleri arasında farklılık olup olmadığı tespit edilmeye çalışılmıştır. Yapılan t testi sonucunda (Tablo: 4. 3.) durumluk kaygının cinsiyete göre [ $t_{(215)} = 6.65, p < .01$ ] farklılık gösterdiği anlaşılmıştır. Ölçekten alınan ortalama puanlar incelendiğinde kadın yüzücülerin aritmetik ortalaması  $\bar{X} = 1.96$ , erkek yüzücülerin  $\bar{X} = 2.38$  olduğu bulunmuştur. Bu bulgulara göre erkek yüzücülerin durumluk kaygı düzeyinin kadın yüzücülerden yüksek olduğu söylenebilir. Ancak yapılan t testi sonucunda ise sürekli kaygının yüzücülerin cinsiyetlerine göre [ $t_{(215)} = 0.66, p > .05$ ] anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle kadın ve erkek yüzücülerin sürekli kaygı düzeylerinin benzer düzeyde olduğu ifade edilebilir. Bu bulgulara göre araştırmanın “yüzücülerin cinsiyetlerine göre sürekli ve durumluk kaygı düzeyleri yüksektir” şeklinde ifade edilen hipotezi reddedilmiştir.

Dönmez’ in basketbolcular üzerinde yaptığı “Samsun ilinde yapılan üniversitelerarası basketbol müsabakalarına katılan sporcuların durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi” konulu çalışmasında kadın basketbolcuların durumluk kaygı düzeylerinin erkek basketbolculardan anlamlı derecede yüksek olduğunu bulmuştur (14). Bu anlamda erkek basketbolcuların durumluk kaygı düzeylerinin kadın basketbolculardan düşük olduğu görülmüştür. Dönmez’ in sonucu çalışmayla ters düşmektedir.

Arslanoğlu ve arkadaşlarının voleybol hakemleri üzerinde yaptığı çalışmada durumluk kaygı düzeyinde erkek hakemlerin lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Yani erkek hakemlerin kadın hakemlerden daha düşük durumluk kaygı düzeyine sahip oldukları dolayısıyla Arslanoğlu ve Dönmez’ in çalışmalarının birbiri ile paralellik

gösterdiği anlaşılmaktadır (114). Her iki çalışma sonucu araştırmanın sonucuyla ters düşmektedir.

Aydın ve Tiryaki “Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini etkileyen faktörleri belirlemeye yönelik bir çalışma” konulu çalışmada ise hem durumluk hem de sürekli kaygı düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır (36). Buna göre kadınların durumluk kaygı düzeyi bakımından erkeklerden yüksek seviyede olduğu; erkeklerin ise sürekli kaygı düzeyi bakımından kadınlardan yüksek seviyede olduğu anlaşılmaktadır. Buna göre Aydın ve Tiryaki’nin araştırma sonuçları, bu araştırmanın sonuçları ile ters düşmektedir.

Başaran “Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi” konulu araştırmasında erkeklerin durumluk kaygı düzeylerinin kadınların durumluk kaygı düzeylerinden yüksek olduğunu belirtirken, sürekli kaygı düzeyleri arasında ise anlamlı bir farklılık olmadığını ifade etmiştir (22). Bu sonuç çalışmayla paralellik göstermektedir.

Ancak Türkmen ve arkadaşlarının “Antrenörlerin spora özgü başarı motivasyonlarının karşılaştırılması” konulu çalışmalarında hem durumluk hem de sürekli kaygı düzeyinde herhangi anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmışlardır (104). Diğer taraftan Demiriz ve Ulutaş “9-12 yaş çocuklarının kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi” konulu çalışmalarında kadın sporcuların durumluk kaygı düzeyi ve sürekli kaygı düzeyinin erkek sporculardan daha yüksek olduğunu gözlemlemiştir (11). Ortaya konulan sonuç araştırmanın hipoteziyle paralellik gösterse de araştırma sonucuyla ters düşmektedir.

Civan ve arkadaşları “Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması” konulu araştırmasında sporcuların cinsiyet değişkenine göre sürekli ve durumluk kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını ifade etmişlerdir (98). Benzer şekilde Bingöl ve arkadaşlarının farklı branştaki sporcular üzerinde yapmış oldukları çalışmalarında müsabaka öncesinde sporcuların cinsiyetlerine göre sürekli kaygı ve durumluk kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır (115). Bingöl ve Civanın araştırma sonuçları çalışmayla ters düşmektedir.

Özgül Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı düzeylerine ilişkin araştırmasında; cinsiyete göre durumluk kaygı düzeyleri

arasında fark bulamazken, sürekli kaygı düzeylerinin kızlarda anlamlı ölçüde yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır (116). Bunun nedeninin ise kız çocuklarında aileden uzak olmanın verdiği çevreye duyulan güvensizlik, korku, sahipsizlik hissi sonucu yaşanan duygusallık, huzursuzluk ve aşırı kaygıdan kaynaklandığını ileri sürmüştür. Çıkan bu sonuç çalışmayla paralellik göstermemektedir.

Araştırmanın üçüncü alt probleminde yüzücülerin sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinin yaşlarına göre farklılık gösterip göstermediği tespit edilmeye çalışılmıştır. (Tablo: 4. 4.) yüzücülerin durumluk kaygı düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucunda durumluk kaygının yüzücülerin yaşlarına göre [ $t_{(215)} = 0.31, p > .05$ ] anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Yüzücülerin sürekli kaygı düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucunda ise sürekli kaygının yüzücülerin yaşlarına göre [ $t_{(215)} = 1.32, p > .05$ ] anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Yani yüzücülerin hem sürekli kaygı hem de durumluk kaygı düzeylerinin yaşlarına göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Buna göre araştırmanın “yüzücülerin sürekli ve durumluk kaygı düzeyleri yaşa göre farklılık gösterir” şeklinde ifade edilen hipotezi reddedilmiştir. Bu bulgulara göre yaş değişkeni ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır. Bunun nedeni sadece iki yaş grubunun olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Türkçapar “Güreşçilerin farklı değişkenler açısından sürekli kaygı puanlarının incelenmesi” konulu çalışmasında yaş değişkenine göre çocukların sürekli kaygı ve durumluk kaygı düzeyleri arasında farklılık olmadığını belirtmiştir (117). Civan ve arkadaşları müsabaka öncesinde bireysel ve takım sporcularının sürekli ve durumluk kaygı düzeylerini incelediği araştırmasında sporcuların hem sürekli hem durumluk kaygı düzeyi bakımından yaş gruplarına ait ortalamalarını karşılaştırmıştır (98). Ancak yaş grupları ortalamaları arasındaki farklar hem sürekli kaygı düzeyi, hem de durumluk kaygı düzeyi bakımından istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır. Bu sonuç göstermiştir ki yaş değişkeni sürekli ve durumluk kaygı düzeyiyle doğrudan ilişkili değildir.

Yapılan başka çalışmalarda genellikle küçük yaş sporcuların sürekli kaygı düzeyleri büyük yaş sporculara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur (22). Bunun nedeni çocukların artık rakiplerini tanımaya başlaması ve yarışma tecrübesinden kaynaklandığı düşünülmüştür.

Araştırmanın yaşla bağlantılı bir diğer alt problemi olan yüzme yaşının sürekli ve durumluk kaygı düzeylerine etkisi olup olmadığıdır. Yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre (Tablo: 4. 6.) yüzücülerin sürekli kaygı [ $F_{(3, 213)} = 6.26, p < .01$ ] düzeylerinin farklılaştığı, ancak durumluk kaygı düzeylerinin [ $F_{(3, 213)} = 0.92, p > .05$ ] ise yüzme yaşına göre değişmediği belirlenmiştir. Oluşan farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Sheffe testi yapılmış böylece; 1 ay- 1 yıl arası yüzme yaşına sahip olan yüzücülerin sürekli kaygı düzeylerinin 4- 5 yıl arası yüzme yaşına sahip olan yüzücüler ile 6 yıl ve üzeri yüzme yaşına sahip yüzücülerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna göre çalışmanın “yüzücülerin yüzme yaşına göre sürekli ve durumluk kaygı düzeyleri farklılık gösterir” şeklinde ifade edilen hipotezi reddedilmiştir. Bu sonucun yarışma tecrübesiyle doğru orantılı olduğu düşünülmüştür. Tecrübenin artması kaygı düzeyi seviyesinde düşüşe neden olur. Nitekim Baldwin’ in “Avustralyalı spor hakemlerinin ve maç görevlilerinin maç öncesi ve sonrası streslerini belirleme” konulu çalışmada futbol hakemlerinin tecrübe kazandıkça yaşadıkları kaygının ve stresin azaldığı sonucuna ulaşmıştır (118). Ayrıca yapılan başka araştırma sonuçlarında kaygının tecrübe ile doğru orantı gösterdiği tespit edilmiştir. Yaş ilerledikçe kaygı azalmakta yani çalışma süresi fazla olan hakemlerin sürekli kaygı puanları düşmektedir. Örneğin Zorba ve arkadaşlarının Futbol hakemleri üzerinde yaptığı çalışmada bölgesel hakem statüsüne denk gelen hakemler ile il hakemleri arasında sürekli kaygı puanları açısından anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (25). Genç ve tecrübesiz hakemler daha fazla kaygı yaşarken tecrübeli olan hakemler daha az kaygı düzeyine sahip çıkmıştır. Zorba ve arkadaşlarını destekler nitelikte olan Başaran ve arkadaşlarının “Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi” konulu çalışmasında sürekli kaygı düzeyi bakımından spor yaşları incelendiğinde, spor yaşı küçük olan sporcuların sürekli kaygı düzeyleri, spor yaşı büyük olanların sürekli kaygı düzeylerinden anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (9). Yapılan araştırma sonuçları sürekli kaygı düzeyi bakımından genel olarak çalışmayla paralellik göstermektedir. Durumluk kaygı düzeyi bakımından spor yaşları incelendiğinde ise spor yaşı küçük olanların durumluk kaygı düzeyleri spor yaşı büyük olanların durumluk kaygı düzeylerinden anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bir başka ifadeyle küçük yaş sporcularda hem durumluk kaygı hem de sürekli kaygı düzeyi büyük yaş sporculara göre yüksek bulunmuştur.

Araştırmanın dördüncü alt problemi olan yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin ailenin aylık gelir düzeyine farklılık gösterip göstermediğidir. Yapılan istatistiksel araştırma sonuçlarına göre (Tablo: 4. 5.) hem durumluk kaygı düzeyinin [ $F_{(3, 213)} = 0.20, p > .05$ ] hem de sürekli kaygı düzeyinin [ $F_{(3, 213)} = 1.44, p > .05$ ] yüzücülerin ailelerinin aylık gelir düzeyine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Buna göre araştırmanın “ailenin gelir düzeyine göre yüzücülerin sürekli ve durumluk kaygı düzeyi artar” şeklinde ifade edilen hipotezi reddedilmiştir. Yani ailenin aylık gelirinin yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir. Yapılan literatür araştırması sonucunda çalışmayla benzer bulgulara rastlanmasına rağmen genellikle gelir düzeyinin çocukların sürekli kaygı ve durumluk kaygı düzeyini etkilediği yönünde sonuçlar tespit edilmiştir.

Aral ve Başar “Çocukların kaygı düzeylerinin yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey ve ailenin parçalanma durumuna göre incelenmesi” konulu araştırma sonucunda sosyo-ekonomik düzey ile sürekli ve durumluk kaygı düzeylerine ilişkin ortalamalar arasındaki farkın, istatistiksel açıdan anlamlı olmadığını saptamıştır (119). Bu sonuç çalışmayla paralellik göstermektedir. Ancak Softa ve arkadaşlarının araştırma sonucuna göre aile gelir düzeyine göre durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeyi karşılaştırmasından aile gelir düzeyi düşük olan çocukların durumluk kaygı puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (120). Sürekli kaygı puanı açısından karşılaştırıldığında ise aile gelir düzeyi yüksek olan çocukların sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, ailenin çocuğa her türlü maddi manevi imkânları sunması ve bunun sonucunda çocuğa yönelik özellikle okul başarısı ve spor başarısı ile ilgili beklentilerinin yüksek olması, çocuğun geleceğe yönelik sürekli kaygı düzeyinin yükselmesine neden olabileceği şeklinde açıklanabilir. Fakat Çeviker ve arkadaşlarının milli takım düzeyindeki genç bayan güreşçilerin kaygı düzeyi üzerinde yapmış olduğu çalışmada gelir düzeyinin artmasına bağlı olarak kaygı düzeyinde anlamlı ölçüde düşüş olduğu tespit edilmiştir (121). Çeviker ve Softanın araştırma sonuçları çalışmayla paralellik göstermemektedir.

Araştırmanın beşinci ve altıncı alt problemi olan yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin babanın ve annenin eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğidir. (Tablo: 4. 7. Ve Tablo 4. 8.) babanın eğitim durumuna göre yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır.

Bunun sonucunda yüzücülerin sadece sürekli kaygı [ $F_{(2, 214)} = 3.60, p < .05$ ] düzeylerinin babanın eğitim durumuna göre anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Ancak yüzücülerin durumluk kaygı düzeylerinin babanın eğitim durumuna göre anlamlı şekilde değişmediği [ $F_{(2, 214)} = 0.91, p > .05$ ] tespit edilmiştir.

Annenin eğitim durumuna göre yüzücülerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre yüzücülerin sadece sürekli kaygı [ $F_{(2, 214)} = 3.67, p < .05$ ] düzeylerinin annenin eğitim durumuna göre anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Ancak annenin eğitim durumuna göre yüzücülerin durumluk kaygı düzeylerinin anlamlı şekilde değişmediği [ $F_{(2, 214)} = 1.81, p > .05$ ] tespit edilmiştir.

Hem anne hem de baba eğitim durumuna göre karşılaştırmada aynı sonuca varılmış ve farkın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit için Sheffe testi yapılmıştır. Anne ve babası ilköğretim düzeyinde eğitime sahip yüzücülerin sürekli kaygı düzeylerinin anne ve babası yükseköğretim düzeyinde eğitime sahip yüzücülerin sürekli kaygı düzeylerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çalışma da iki kaygı düzeyinde de farklılık beklenirken sadece sürekli kaygı düzeylerinin farklılık göstermesi araştırmanın “yüzücülerin anne ve baba eğitim düzeyine göre sürekli ve durumluk kaygı düzeyleri farklılık gösterir” şeklinde ifade edilen hipotezi reddetmiştir. Softa ve arkadaşlarının “Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ve etkileyen faktörlerin incelenmesi” konulu çalışmada çocukların anne ve baba eğitim durumunun sürekli kaygı ve durumluk kaygı düzeylerine bir etkisinin bulunmadığı tespit edilmiştir (120). Bu sonuç çalışmayla ters düşmektedir. Kayapınar’ ın “Ortaöğretim Kurumları Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Sınavı (Oks)’na Hazırlanan İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi” konulu araştırma sonucunda ise çocukların anne baba öğrenim durumu arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Anne ve babası üniversite veya lise mezunu olan grupların kaygı düzeyi, diğer gruplara oranla daha düşük tespit edilmiştir (122). Gacar ve Coşkuner’ ın “Güreşçilerin sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi” konulu çalışmalarında sporcuların anne-baba eğitim düzeyi ile sürekli ve durumluk kaygı düzeyi arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Anne baba eğitim düzeyi arttıkça çocuklarda hem sürekli kaygı düzeyi hem de durumluk kaygı düzeyi düşük bulunmuştur. Eğitim düzeyi düşük anne babaların çocuklarında ise her iki kaygı düzeyi de yüksek bulunmuştur (123). Eğitim düzeyi yüksek olan anne ve babaların çocuklarıyla anlaşma, onların sorunlarıyla ilgilenme, çevrenin imkanlarını fark etme ve

bunları çocuklarına sunabilme düzeyleri daha yüksektir. Bu durum çocukların psiko-sosyal açıdan gelişmelerine olumlu katkı sağlamaktadır. Eğitim düzeyi yüksek ebeveyn gruplarında çocuklar daha bilinçli bir ailede yetişmekte ailenin çocuklarının ihtiyaçlarını fark etme ve bu ihtiyaçları giderme durumları daha yüksektir bu durumda çocuk kendini daha güvende hisseder ve kaygıları da buna bağlı olarak daha düşüktür.



## 6. SONUÇ ve ÖNERİLER

11 -12 yaş kadın yüzücülerin durumluk kaygı düzeyleri erkek yüzücülerden daha düşük bulunmuştur. Yaş ve aile gelir düzeyine göre sürekli kaygı ve durumluk kaygı düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Yüzme yaşı arttıkça kadın ve erkek yüzücülerin sürekli kaygı düzeyinde düşüş olmasına rağmen durumluk kaygı düzeylerinde bir farklılık tespit edilmemiştir. Anne ve babanın eğitim seviyesi yükseldikçe kadın ve erkek yüzücülerde sürekli kaygı seviyesinin düştüğü ancak durumluk kaygı seviyesinin değişmediği görülmüştür. Bu sonuçlara ek olarak durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında zıt yönlü bir ilişki olduğu, yani durumluk kaygı düzeyi artarken sürekli kaygı düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak 11 – 12 yaş kadın ve erkek yüzücülerin sürekli kaygı düzeylerinin durumluk kaygı düzeylerinden yüksek olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırmanın sonuçlarına dayalı olarak şu önerilerde bulunmak yararlı olacaktır:

Durumluk ve sürekli kaygı konusunda daha objektif bilgiler elde edilmesi için daha geniş çapta ve daha çok yüzücü ile araştırmaların yapılması yararlı olabilir.

Özellikle çocuk yaştaki sporcuların sadece fiziksel becerilerin geliştirilmesine yönelik değil aynı zamanda psikolojik becerilerinin de gelişmesine yönelik programlara önem verilmesi sporda devamlılık ve nitelik açısından yararlı olabilir. Bunun için çocuk yüzücülere kaygı durumlarıyla daha kolay başa çıkabilmeleri ve daha başarılı olabilmeleri için kaygı konusunda uzmanlar tarafından gerekli ve yeterli eğitimlerin verilmesi gerekmektedir.

Çocuğun kaygısı küçümsenmemeli dinlenilmeli ve ona destek olunmalıdır. Gerektiğinde spor psikologlarından destek alınmalıdır.

Antrenörlere çocuğun sadece antrenmandaki ve yarışmadaki ruh haline odaklanmamaları, bunun yanında yüzücülerin aile hayatını da bilmelerinin daha yararlı olacağı önerilmektedir.

Özellikle takım sporlarında çocuklarda takım ruhu oluşturmak amacıyla, arkadaşlıklar sağlam temellere oturtulmalı ve sporcuların aynı ortamda beraber yaşamaları sağlanmalıdır.



Çocukların kaygı durumlarının normal düzeyde olmasını sağlayarak daha başarılı olabilmeleri için anne ve baba eğitime önem verilmeli, ailelerin bu durumla ilgili eğitilmesi yararlı olabilir.



## KAYNAKLAR

1. Taşğın Ö. Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğretmen adaylarının meslekî kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi* 2006, 14(2): 679-86.
2. Nacar E, İmamoğlu O, Karahüseyinoğlu MF, Açak M. Hentbolcuların sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından araştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi* 2011, 6(1): 1-12.
3. Manav F. Kaygı kavramı. *Toplum Bilimleri Dergisi* 2011, 5(9): 201-11.
4. Mellalieu SD, Hanton S, Fletcher D. A Competitive anxiety review: recent directions in sport psychology research, literature reviews in sport psychology. *Nova Science Publishers* 2006, 1: 1-46.
5. Kardaş TN. 13-16 yaş arası altyapı futbolcularının müsabaka dönemindeki durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi* 2018, 5(2):109-17.
6. Kalkan T. 12-15 Yaş Grubu Kadın Hentbolcuların Müsabaka Öncesi Kaygı Durumlarının Fair Play Tutumlarına Etkisinin İncelenmesi (Amasya İli Örneği). Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Gelişim Üniversitesi, 2017.
7. Türkmen M, Kul M, Bozkuş T. Takım sporlarıyla uğraşan sporcuların yarışma kaygı düzeylerinin cinsiyete ve spor deneyimine göre incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi* 2013, 7(3): 106-12.
8. Avramidou E, Avramidis S, Pollman R. Competitive anxiety lifeguards and swimmers. *International Journal Of Water Research* 2007, 1: 108-17.
9. Başaran MH, Taşğın Ö, Sanioğlu A, Taşkım AK. Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2009, 21: 533-44.
10. Çelik A, Şahin M. Spor ve çocuk gelişimi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi* 2013, 1(6): 467-78.
11. Demiriz S, Ulutaş İ. 9-12 yaş çocuklarının kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi* 2003, 3(1): 1-9.

12. Öztürk F, Şahin ŞK. Spor yapan ve yapmayan 9-13 yaş grubu bireylerin sosyal yetkinlik beklentisi puanlarının karşılaştırılması (Bursa örneği). *İlköğretim Online Dergisi* 2007, 6(3): 469-79.
13. Salar B, Hekim M, Tokgöz M. 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2012, 6: 123-35.
14. Dönmez KH. Samsun ilinde yapılan üniversitelerarası basketbol müsabakalarına katılan sporcuların durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi* 2013, 6(5): 243-8.
15. Karakaya I, Coşkun A, Agaoğlu B. Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2006, 7: 162-6.
16. Türkçapar H. Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısall ilişkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi* 2004, 4: 12-6.
17. Morgan CT. Psikolojiye Giriş. İçinde: Karakaş S, Eski R. *Genel Uyarılmışlık Hali, Duygu ve Heyecanlar, farkındalık*, 19.Baskı. Konya, Eğitim Kitapevi Yayınları, 2011: 194-220.
18. Spielberger CD. Needed research on stress and anxiety a special report op the usoe-sponsored grant study: critical appraisal\of research in the personality-emotions-motivation domam. *Texas Christian University Institute Of Behavioral Research* 1972, 15: 1-114.
19. Kaya M, Varol K. İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (samsun örneği). *On Dokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2004, 17(17): 31-63.
20. Cüceloğlu D. *Dayanışma biliminin temeli*, 37. Baskı. İstanbul, Remzi Kitapevi, 1992: 318.
21. Sanioğlu A, Ulker M, Sanioğlu Tanış Z. The effect of trait anxiety on success in individual athletes. *Turkish Journal of Sport and Exercise* 2017, 19(2), 289-95.
22. Başaran MH. Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, 2008.

23. Kanner AD, Coyne JC, Schaefer C, Lazarus RS. Comparison of two modes of stress measurement: daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine* 1981, 1(4): 1-39.
24. Başoğlu ST. Sınav Kaygısı ile Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji İnsan Bilimleri ve Felsefe Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesi, 2007
25. Zorba E, Göksel AG, Pala A, Zorba N. Futbol hakemlerinin müsabaka öncesi sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi ( Ege Bölgesi Örneği). *Spormetre Beden eğitimi ve spor bilimleri Dergisi* 2016, 14(2): 175-81.
26. Develi E. Konya da İlköğretim Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, 2006.
27. Sümer N, Şendağ MA. Orta çocukluk döneminde ebeveynlere bağlanma, benlik algısı ve kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi* 2009, 24(63): 86-101.
28. Erözcan A. Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ve başa çıkma davranışları. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2004, 12: 13-38.
29. Çakmak V. İletişim Kaygısının Sosyal Medya Kullanımı Üzerine Olan Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Örnek Olay İncelemesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, 2014.
30. Güler D, Çakır G. Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısını yordayan değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2013, 4(39): 82-94.
31. Çivitci A. Ergenlerde mantıkdışı inançlar: sosyo-demografik değişkenlere göre bir inceleme. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2006, 557: 1-11.
32. Ulutaş İ, Alisinanoğlu F. Çocuklarda kaygı ve bunu etkileyen etmenler, *Eğitim ve Bilim Dergisi* 2003, 128(28): 65-71.
33. Bozkurt N. The relationship between the levels of depression and anxiety in a group of university students and various variables. *Education and Science* 2004, 133(29): 52-9.

34. Kutluca T, Alpay FN, Kutluca S. 8. Sınıf öğrencilerinin matematik kaygı düzeylerine etki eden faktörlerin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi* 2015, (25): 202-14.
35. Arslan Ç. Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygı Ve Kişisel Kararsızlık Düzeylerinin İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, 2007.
36. Aydın A, Tiryaki S. Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini etkileyen faktörleri belirlemeye yönelik bir çalışma (KTÜ örneği). *Orman Fakültesi Dergisi* 2017, 17(4): 715-22.
37. Kartopu S. Lise öğrenci ve öğretmenlerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Kahramanmaraş örneği). *İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2012, 17(2): 147-70.
38. Güçlü N. Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2001, 21(1): 91-109.
39. Ültanır G. Eğitim ve kültür ilişkisi-eğitimde kültürün hangi boyutlarının genç kuşaklara aktarılacağı kaygısı. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2003, 3(23), 291-309.
40. Gümüştekin EG, Öztemiz BA. Örgütsel stres yönetimi ve uçucu personel üzerinde bir uygulama. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi* 2004, 23: 61-85.
41. Özbay S. Büyükler Güreş Milli Takımında Yer Alan Sporcuların, Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durumluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Karaman: Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, 2012.
42. Tutkun C, Dinçer Ç. Fiziksel Büyüme ve Motor Gelişim. [http://auzefkitap.istanbul.edu.tr/kitap/cocukgelisimilisans\\_ao/fizikselbuyumevm\\_otorg.pdf](http://auzefkitap.istanbul.edu.tr/kitap/cocukgelisimilisans_ao/fizikselbuyumevm_otorg.pdf) Son Erişim Tarihi: 04.02.2020
43. Asan R. Sekiz Haftalık Masa Tenisi Egzersizinin 9-13 Yaş Arası Çocuklarda Dikkat Üzerine Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, 2011.
44. Atasoy H. Yüzme Antrenmanlarının 8-10 Yaş Performans Grubu Yüzücülerinin Serbest Stil Dereceleri ile Bazı Antropometrik ve Motorik Özellikler Üzerindeki

- Etkisinin İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Gelişim Üniversitesi, 2018.
45. Selçuk H. 11-13 Yaş Grubu Erkek Yüzücülerde 12 Haftalık Terabant Antrenmanının Bazı Motorik Özellikler ile Yüzme Performansına Etkileri. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, 2013.
46. Doğan Y. İlköğretim çağındaki 10-14 yaş grubu öğrencilerinin gelişim özellikleri. *Sosyal Bilimler Dergisi* 2007, 13: 155-87.
47. Parlaz A, Tekgül N, Karademirci E, Öngel K. Ergenlik dönemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician* 2012, 2(3): 10-6.
48. Koç M. Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Uludağ üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2004, 17: 231-56.
49. MEB Çocuk Gelişimi ve Eğitimi. Psiko-Motor Gelişim. Ankara: 2013. [http://www.megep.meb.gov.tr/mte\\_program\\_modul/moduller\\_pdf/Psiko-Motor%20Geli%20C5%9Fim.pdf](http://www.megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Psiko-Motor%20Geli%20C5%9Fim.pdf). Son Erişim Tarihi: 12 Mart 2020.
50. Yarımkaya E. 12–14 Yaş Arası İlköğretim Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Voleybolda Servis Atma Becerisi Üzerine Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, 2013.
51. Psikomotor Gelişim – Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi Kitapçığı – T.C. Milli Eğitim Bakanlığı 2009. [http://megep.meb.gov.tr/mte\\_program\\_modul/moduller\\_pdf/Geli%20C5%9Fim.pdf](http://megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Geli%20C5%9Fim.pdf). Son Erişim Tarihi: 12 Mart 2020
52. Aydın S. Kütahya İlinde Salon Sporlarında Müsabakalara Katılan İlköğretim I. Kademe 10 Yaş Grubu Öğrencilerinin TGMD II Testine Göre Motor Gelişim Düzeylerinin Araştırılması. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya: Dumlunlar Üniversitesi, 2009.
53. Kerkez Fİ. Türkiye’de çocuklarda motor gelişimin değerlendirilmesinde TGMD-2 uygulamalarına bir bakış. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi* 2013, 24(3): 245-56.
54. Durukan H, Koyuncuoğlu K, Şentürk U. Okul öncesi çocuklarda temel cimnastik programının motor gelişim açısından incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2016, 11(2): 131-9.

55. Çoknaz H. Motor gelişim boyutuyla çocuk ve spor. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 2016, 2(1): 83-91.
56. Ersöz Y. Çoklu Beceri Spor Eğitim Programının 7-10 Yaş Grubu Erkek Çocuklarda Motor Gelişime Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, 2012.
57. Özbek A. Okulöncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden ve Etmeyen Çocukların İlköğretim Birinci Sınıfta Sosyal Gelişim Açısından Öğretmenin Görüşüne Dayalı Olarak Karşılaştırılması. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, 2003.
58. Yıldız E, Çetin Z. Sporun psiko-motor gelişim ve sosyal gelişime etkisi. *H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi* 2018, 2(5): 54-66.
59. Özyürek A, Ceylan Ş. Okul öncesi çocuklarda sosyal becerilerin desteklenmesi konusunda öğretmen ve veli görüşlerinin belirlenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2014, 35: 99-114.
60. Dinç B. Okulöncesi Eğitimin 4-5 Yaş Çocuğunun Sosyal Gelişimine Etkileri Konusunda Öğretmen Görüşleri. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, 2002.
61. Yıldırım Ş, Işıkhani V. Çocuk evinde kalan çocukların sosyalleşme sürecindeki ilişkilerinin değerlendirilmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi* 2018, 1(29): 46-70.
62. Çağdaş A. İletişim Dilinin 4-5 Yaş Çocuklarının Sosyal Gelişimine Etkileri. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, 1997.
63. Usta İ. Okul öncesi Çocukluk dönemi ve eğitici ahşap oyuncaklar. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi araştırmaları Dergisi* 2019, 4(6): 211-38.
64. Günalp A. Farklı Anne Baba Tutumlarının Okul Öncesi Eğitim Çağındaki Çocukların Özgüven Duygusunun Gelişimine Etkisi (Aksaray İli Örneği). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Okul Öncesi Öğretmenliği Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, 2007.
65. Thompson RA. Erken dönemde bağlanma ve sonraki gelişim üzerindeki etkileri. *Türk Psikoloji Bülteni Dergisi* 2006, 38: 113-20.

66. Fidan TY. Bir çocuk-ergen ruh sağlığı ve hastalıkları polikliniğine başvuran çocuk ve ergenlerin ruhsal belirtileri ve risk faktörlerinin değerlendirilmesi. *Konuralp Tıp Dergisi* 2011, 3(1): 1-8.
67. Doğan Y. İlköğretim çağındaki 10-14 yaş grubu öğrencilerinin gelişim özellikleri. *Sosyal Bilimler Dergisi* 2007, 8(13): 1-33.
68. Derman O. Ergenlerde psiko-sosyal gelişim. *İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Dergisi* 2008, 63: 19-21.
69. Mutallimova S. Lise Öğrencilerinde Depresyon Düzeyi ve Anne Baba Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Arel Üniversitesi, 2014.
70. Kavi E, Karakale B. Çalışan psikolojisi açısından psikolojik dayanıklılık. *Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi* 2018, 17(7): 55-77.
71. Karacabey K, Apur U, Öntürk Y, Akyel Y. Ergen sporcuların kaygı ve kendine güven düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (sporcu eğitim merkezleri örneği). *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi* 2017, 2(7): 111-21.
72. Eyüboğlu E. Spor Yapan ve Yapmayan 12-14 Yaş Arası Ergenlerin Öz Yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Haliç Üniversitesi, 2012.
73. Albay LE. 8-12 Yaş Grubu Kekeme Çocukların Kaygı, Sosyal Fobi ve IQ Yönünden Tetkiki. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesi, 2009.
74. Şendağ MA. Erken dönem içselleştirilen bağlanma deneyimlerinin hikâyelerle değerlendirilmesi: bağlanma senaryosu değerlendirme yönteminin Türkçe uyarlanması. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi* 2019, 6(3): 244-70.
75. Tosun Ü, Zorlu A. İlkokul 3. sınıf öğrencilerinin kaygı ve depresyon düzeylerinin incelenmesi. *Dergipark* 2019, 97-1(25): 768-80.
76. Kermen U, İlçin Tosun N, Doğan U. Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi* 2016, 2(2): 20-9.
77. Sertelin Mercan Ç. Bilişsel- Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Sosyal Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi. Sosyal Bilimler Enstitüsü,



- Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı. Doktora Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi, 2007.
78. Kowalski RM, Leary MR. *Social Anxiety*. Newyork, Guilford Press, 1995: 1-245.
79. Akdemir D, Çuhadaroğlu Çetin F. Çocuk ve ergen psikiyatrist bölümüne başvuran ergenlerin klinik özellikleri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* 2008, 15(1): 5-14.
80. Karabulut EO, Mavi-Var S. Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygılarının müsabaka performansı ve yaralanma durumu ile ilişkisi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi* 2019, 2(1): 47-54.
81. Karabulut EO, Atasoy M, Kaya K, Karabulut A. 13-15 yaş arası erkek futbolcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin farklı değişkenler bakımından incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi* 2013, 14(1): 243-53.
82. Tatlıbal P, Yemez B. Ritmik jimnastikçilerde yarışma öncesi kaygı düzeylerinin yarışma sonuçlarıyla ilişkisi. *Spor Hekimliği Dergisi* 2013, 48: 71-9.
83. Ulukan H, Şahinler Y, Ulukan M. Futbolcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi* 2020, 6(60): 1432-44.
84. Koruç PB. Genç atletlerin yarışma öncesi durumluk kaygı düzeyleri ile motivasyon boyutları ve hedef yönelimleri arasındaki ilişki. *Spor Hekimliği Dergisi* 2009, 44: 61-9.
85. Macila E. Basketbol Oyuncularının Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Programı. Yüksek Lisans Tezi, Kıbrıs: Yakın Doğu Üniversitesi, 2013
86. Ertoğan C, Kocaekşi S, Yılmaz İ. Olimpik kulaçlar yarışmasına katılan 11-12 yaş yüzücülerin yarışma durumluk kaygı düzeylerinin belirli zaman aralıklarında incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi* 2015, 3(14): 449-55.
87. Kutlu Ö. Ergenlerin üniversite sınavına ilişkin kaygıları. *Eğitim ve Bilim Dergisi* 2001, 212(26): 12-23.
88. Civan A, Özdemir İ, Taş İ, Çelik A. Bedensel engelli ve engelli olmayan tenis sporcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Bilim Dergisi* 2012, 14(1): 83-7.

89. Tazegül Ü, Küçük V, Tuna G, Akgül MH. Comparison of continuous anxiety level of some individual fight athletes. *American Journal of Applied Psychology* 2015, 1(3): 22-6.
90. Aykaç T. Serbest Zaman Etkinliklerinin İlköğretim 7. Ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Kaygı ve Akademik Başarısına Etkisi (Kocaeli Gölcük Örneği). Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi, 2007.
91. Demirli A. Elit Güreşçilerin Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durum Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Bartın: Bartın Üniversitesi. 2017.
92. Bozkurt S. İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinde Sınav Kaygısı, Matematik Kaygısı Genel Başarı ve Matematik Başarısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi, 2012.
93. Zorbaz O. Lise Öğrencilerinin Problemlerini İnternet Kullanımının Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 2013.
94. Sargın N. *Çocuk ve ruh sağlığı*, 2. Baskı. Konya, Eğitim Kitapevi, 2012: 11-158.
95. Akgün A, Gönen S, Aydın M. İlköğretim fen ve matematik öğretmenliği öğrencilerinin kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 2007, 20(6): 283-99.
96. Kolayış H, Sarı İ, Köle Ö. Takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2015, 13(2): 129-36.
97. Özerkan KN. Üniversiteli basketbolcularda yarışma öncesi kaygı düzeyi ile performans arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 2003, 11(3): 4-6.
98. Civan A, Arı R, Görücü A, Özdemir M. Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* 2010, 1(7): 193-206.

99. Altıntaş A, Akalan C. Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2008, 6(1): 39-43.
100. Bedir R. Taekwondo Milli Takım Sporcularının Durumluk Kaygı Düzeylerinin Başarıya Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, 2008
101. Batmaz HÇ, Yıldırım F, Coşkun Z, Karadağ M, Atalı A. Ortaöğretim kurumlarında voleybol oynayan sporcuların spora yönelik beklenti ve memnuniyet düzeyleri (Elazığ ili örneği). *Dergipark Sport Science* 2013, 8(4): 65-74.
102. Aktaş Z, Çobanoğlu G, Yazıcılar İ, Er N. Profesyonel basketbolcularda spora özgü başarı motivasyon düzeyinin cinsiyetler açısından karşılaştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2006, 4(2): 55-9.
103. Aşçı FH, Gökmen H. Bayan hentbolcularda yarışma kaygısı, başarı, spor deneyimi ve atletik yeterlilik ilişkisi. *Sosyal Bilimler Dergisi* 1995, 6(2): 38-47.
104. Türkmen M, Zekioğlu A, Yıldız K, Göral M. Antrenörlerin spora özgü başarı motivasyonlarının karşılaştırılması. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi* 2013, 6(3): 51-62.
105. Akça ŞN. Özel Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Spora Yönelme Nedenleri ve Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeyleri. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 2012.
106. Akandere M, Baştuğ G, Akdoğan Z. Erkek maratoncularda sosyal çevre ve ekonomik durumun spora yönelmeye etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2009, 22: 459-66.
107. Özkaya OM, Yakın V, Ekinci T. Stres düzeylerinin çalışanların iş doyumuna üzerine etkisi. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi* 2008, 15(1): 163-79.
108. Özçelik İY, İmamoğlu O, Çekin R. Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üzerine sporun etkisi. *Spor ve Performans Araştırma Dergisi* 2015, 1(6): 12-8.
109. Yücel AS, Atalay A, Gürkan A. Sporda şiddet ve saldırganlığı etkileyen unsurlar. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi* 2015, 2(2): 68-90.

110. Şahan H. Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, 2007.
111. Cohen L. Manion L. Morrison K. *Research methods in education*, 6. Baskı. ABD-Kanada, New York, Routledge Publisher, 2007: 1-657.
112. Çokluk Ö, Şekercioğlu G, Büyüköztürk Ş. *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: Spss ve Lisrel uygulamaları*, 5. Baskı. Ankara, Pegem Akademi, 2010: 424.
113. Büyüköztürk Ş. *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*, 11. baskı. Ankara, PegemA Yayıncılık, 2010: 214.
114. Arslanoğlu E, Tekin M, Arslanoğlu C, Özmutlu İ. Voleybol hakemlerinin çeşitli değişkenlere göre kaygı ve temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* 2010, 7(2): 985-95.
115. Bingöl H, Çoban B, Bingöl Ş, Gündoğdu C. Üniversitelerde öğrenim gören taekwondo milli takım sporcularının maç öncesi kaygı düzeylerinin belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2012, 14(1): 121-5.
116. Özgül F. Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi, 2003
117. Türkçapar Ü. Güreşçilerin farklı değişkenler açısından sürekli kaygı puanlarının incelenmesi. *GEFAD / GUJGEF* 2012, 32 (1): 129-40.
118. Baldwin CF. The ref must be blind! Identifying preand postgame stresses of Australian sports referees and match officials. *Sociology Study* 2013, 3(1): 13-22.
119. Aral N, Başar F. Çocukların kaygı düzeylerinin yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey ve ailenin parçalanma durumuna göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi* 1998, 22(110): 1-11.
120. Softa KH, Karahmetoğlu GU, Çabuk F. Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi* 2015, 23(4): 1481-94.
121. Çeviker A, İnce İ, Bayrak M. *Milli takım düzeyindeki genç bayan güreşçilerin sosyal kaygı durumlarının incelenmesi*. 3. Baskı. Antalya, Patara, 2018: 343.
122. Kayapınar E. Ortaöğretim Kurumları Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Sınavı (Oks)'na Hazırlanan İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin

İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı.  
Yüksek Lisans Tezi, Afyon: Afyon Kocatepe Üniversitesi, 2006.

123. Gacar A, Coşkun Z. Güreşçilerin sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi* 2010, 5(4): 241-50.



## EKLER

### Ek.1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli sporcu, bu anket yüzücülerin antrenman öncesi ve antrenman sırasındaki sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinin ölçülmesi amacıyla düzenlenmiştir. Araştırmaya katkıda bulunduğunuz için teşekkür ederim.

Büşra ŞAHİN

İnönü Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Öğrencisi

- 1- Cinsiyetiniz : Erkek ( ) Kadın ( )
- 2- Yaşınız : 11 ( ) 12 ( )
- 3- Ailenizin gelir düzeyi (TL): 2000-4000 ( ) 4001-6000 ( ) 6001-8000 ( )  $\geq$ 8001 ( )
- 4- Kaç Yıldır yüzüyorsunuz:  $\leq$ 1 yıl ( ) 2-3yıl ( ) 4-5 yıl ( ) 6 yıl ve üzeri ( )
- 5- Baba Eğitim Düzeyi: İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Lisans ( ) Lisansüstü ( )
- 6- Anne Eğitim Düzeyi: İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Lisans ( ) Lisansüstü ( )

## Ek.2. Kendini Değerlendirme Anketi

Aşağıda kişilerin kendileri ile ilgili duygularını anlatmada kullandıkları bazı ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuduktan sonra, **genel olarak** kendinizi nasıl hissettiğinizi, ifadenin sağ tarafındaki seçeneklerden size en uygun olanını (X) işaretleyerek belirtiniz. Vereceğiniz yanıtlar sadece bilimsel amaçla kullanılacaktır. Teşekkür ederim.

Büşra ŞAHİN  
İnönü Üniversitesi  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü  
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı  
Yüksek Lisans Öğrencisi

	NADİREN	BAZEN	ÇOĞU KEZ	HEMEN HER ZAMAN
Keyfim yerinde				
Çabuk yorulurum				
Olur, olmaz durumlarda ağlayacak gibi olurum				
Başkaları kadar mutlu olmayı isterdim				
Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırırım				
Kendimi zinde hissediyorum				
Sakin, kendime hâkim ve soğukkanlıyım				
Güçlükleri, yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissediyorum				
Çok önemli olmayan şeyler için endişelenirim				
Mutluyum				
Her şeyi kötü tarafından alırım				
Kendime güvenim yok				
Kendimi emniyette hissediyorum				
Sıkıntı ve güçlük veren durumlardan kaçınırım				
Kendimi hüznü ve kederli hissedirim				
Hayatımdan memnunum				
Aklımdan bazı önemsiz düşünceler geçer ve beni rahatsız eder				
Hayal kırıklığını öylesine ciddiye alırım ki onları hiç unutmam				
Tutarlı bir insanım				
Beni düşündüren konular yüzünden gergin ve huzursuzluk içindeyim				

### Ek.3. Kendini Değerlendirme Anketi

Aşağıda kişilerin kendileri ile ilgili duygularını anlatmada kullandıkları bazı ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuduktan sonra, **hemen şu anda** kendinizi nasıl hissettiğinizi, ifadenin sağ tarafındaki seçeneklerden en uygun olanını (X) ile işaretleyiniz. Lutfen m¼mk¼n olan en kısa s¼rede cevaplayınız. Vereceğiniz bilgiler bilimsel amaçla kullanılacaktır. Teřekk¼r ederim.

B¼řra şAHİN  
İn¼n¼ Üniversitesi  
Sağlık Bilimleri Enstit¼s¼  
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı  
Y¼ksek Lisans Öğrencisi

	HAYIR	BİR AZ	OLDUKÇA	TAMAMI İYLE
Kendimi sakin hissediyorum				
Kendimi g¼ven içimde hissediyorum				
Huzursuzum				
Pişmanlık duygusu içindeyim				
Kendimi rahat hissediyorum				
İimde bir sıkıntı hissediyorum				
İleride olabilecek k¼t¼ olayları d¼ř¼nerek ¼z¼l¼yorum				
Kendimi dinlenmiş hissediyorum				
Kendimi kaygılı hissediyorum				
Kendimi rahatlık içinde hissediyorum				
Kendime g¼venim var				
Kendimi sinirli hissediyorum				
İimde huzursuzluk var				
Çok gergin-gerilim içinde olduğumu hissediyorum				
S¼k¼net içindeyim				
Halimden memnunum				
Endişe içindeyim				
Kendimi çok fazla heyecanlı ve şaşkınlık içinde hissediyorum				