T.C.
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Tez Yöneticisi
Dr. Öğr. Üyesi Cüneyt TAŞKIN

YÜZME ANTRENÖRLERİNİN SPORCULARLA İLETİŞİMİNİN YÜZÜCÜLERİN PERFORMANSINA ETKİSİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Ege Mert BALCI

Referans no: 10518483

EDİRNE – 2023

T.C.
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Tez Yöneticisi
Dr. Öğr. Üyesi Cüneyt TAŞKIN

YÜZME ANTRENÖRLERİNİN SPORCULARLA İLETİŞİMİNİN YÜZÜCÜLERİN PERFORMANSINA ETKİSİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Ege Mert BALCI

Destekleyen kurum:

Tez no:

EDİRNE – 2023

TEŞEKKÜR

Tez dönemimde ve Yüksek Lisans Öğrenim dönemimde bilgi ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen kıymetli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Cüneyt TAŞKIN 'a candan teşekkür ederim. En çokta bu sıkıntılı süreçte göstermiş oldukları sabır için aileme teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ VE AMAÇ……4

GENEL BİLGİLER……4

YÜZME SPORU……...……...4

İLETİŞİM BECERİLERİ……..…..……..10

PERFORMANS KAYGISI……..……18

GEREÇ VE YÖNTEMLER……..25

BULGULAR…….……..29

TARTIŞMA……38

SONUÇLAR……...41

ÖZET……..44

SUMMARY……45

KAYNAKLAR……...47

ŞEKİLLER LİSTESİ……54

ÖZGEÇMİŞ……...55

EKLER

SİMGE VE KISALTMALAR

AAU **:**Amatör Sporlar Birliği

AİBÖ **:**Antrenörlerin İletişim Becerileri Ölçeği

APA **:**Amerikan Psikoloji Derneği

FINA **:**Uluslararası Amatör Yüzme Federasyonu

MÖÖ :Mükemmeliyetçilik Ölçeği

ÖGÖ **:**Özgüven Ölçeği

ÖYÖ **:**Öz Yeterlik Ölçeği

SKÖ **:**Sosyal Kaygı Ölçeği

SKÖÖ :Sürekli Kaygı Ölçüm Ölçeği

GİRİŞ VE AMAÇ

İletişimi becerebilmek "saygılı olmayı ve empatik düşünebilmeyi esas alarak, dikkatli dinleyebilmeyi, gerçekçi anlatımla kendini en iyi şekilde aktarabilmeyi, duygu ve düşüncelerini diğer kişiye kendini farklı göstermeden ben dilini kullanarak aktarabilme, diğer kişileri de küçük görmeden kişisel haklarını savunabilme olarak tanımlanan öğrenilmiş davranışlardır (1, 2).

İletişim becerileri, konuşmalarda cevap verebilme ve verilen cevapta konuşmacının duygu ve düşüncelerini aktarabilme, yönlendirici olmayan bazı sorular sorabilme, sözlü olmayan ipuçlarını çözebilme, mesajlara doğru cevap verebilme, dinlemeye istekli olma, göz teması kurabilme anlamaya odaklanma, doğru geri bildirimde bulunma, "ben" mesajları verme, kendini ifade etme, empatik anlayış sergileme, eleştirilere olumlu yanıt verebilme, iddialı davranış gösterme, çatışmaları iyi yöneterek sorunları doğru şekilde çözme ve kabullenmedir. (3, 4) Başarılı ve etkili bir sözlü iletişimin ortaya çıkması için sözlü iletişime dayalı ilkelerin bir beceri haline gelmesi gerekir. Etkili bir sözlü iletişim için söylemek ve iletmek istediği düşünce, duygu, tasarım ve izlenimlerini en etkili şekilde yansıtabilecek semboller (sözcükler) uygun bir şekilde alıcıya iletilmesi; alıcı (dinleyen-izleyen) de bu simgelerin ne anlama geldiğini anlama ve bu ifadeleri vericinin iletmek istediği duyguya uygun olarak yorumlama sorumluluğuna sahiptir (5, 6). Etkili iletişimin özünde çok yönlü düşünmenin gerekliliği de belirtilir ve farklılıklar arasındaki benzerlikleri bulmanın önemli olduğu söylenir.

ARAŞTIRMANIN AMACI

İletişim becerileri bireylerin, özellikle sporcuların özgüvenlerini sağlama, öz-yeterliklerini artırma gibi performanslarını direkt etki edebilmektedir (7). Bu doğrultuda araştırmanın amacı, yüzme antrenörlerinin iletişim becerilerinin yüzme sporu ile uğraşan bireylerin, performansları üzerinde etkisinin olup olmadığının incelenmesi olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın Önemi

Bu araştırma yüzme sporuyla uğraşan sporcularının, antrenörleri ile iletişim becerilerinin motivasyonları ve güdülenme düzeyleri üzerindeki etkilerin bilinmesi açısından önem arz etmektedir. Sporcuların motivasyonel eğilimlerinin bilinmesi performans grafiğini olumlu yönde etkileyecek tutum ve davranışların gelişimine katkı sağlamaktadır. Sporcuların davranışlarının gelecekte bu ve buna benzer faktörlere etkisinin bilinmesi, sporcuların spor performanslarına katkı sağlayacak olup, stratejilerin geliştirilmesi açısından önemlidir.

Araştırmanın Problemi

Motivasyon davranışları yüzme sporuyla uğraşan sporcularda; antrenman performanslarına ve müsabaka performanslarında etkilidir. Motivasyon seviyesi yukarılarda olan sporcular antrenmanlara motive olmuş bir şekilde isteyerek giderler, yorulsalar da antrenmana devam ederler ve konsantrasyonunu bozmazlar, hedefe ulaşılan bu yolda oldukça mücadelecidirler, her türlü zorluğu daha kolay çözebilirler ve ani gelişen sorunlar karşısında yeni çözümler üretebilirler. Sporcuların antrenörleri ile iletişimlerinin performanslarına etkilerinin incelenmesi araştırmanın problem durumunu oluşturmaktadır. Araştırma konusuna ilişkin alt problemler aşağıda sıralanmıştır.

Alt Problemler

1. Antrenörlerin iletişim becerileri ile yüzücülerin öz yeterlikleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
2. Antrenörlerin iletişim becerileri ile yüzücülerin sosyal kaygıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

3. Antrenörlerin iletişim becerileri ile yüzücülerin mükemmeliyetçilikleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
4. Antrenörlerin iletişim becerileri ile yüzücülerin özgüvenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
5. Antrenörlerin iletişim becerileri ile yüzücülerin sürekli kaygıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
6. Yüzücülerin performans kaygıları ile cinsiyetleri arasında fark var mıdır?
7. Yüzücülerin performans kaygıları ile yüzme süreleri arasında fark var mıdır?
8. Yüzücülerin antrenör iletişim beceri ile cinsiyetleri arasında fark var mıdır?

Araştırmanın Hipotezleri

Hipotez1: Antrenör iletişim becerisi performansı etkileyen bir faktördür.

Hipotez2: Sporda iletişim becerisinden kaynaklanan davranışsal düzenlemeler sportif performansı etkileyen bir faktördür.

Sınırlılıklar

Bu araştırmada evren ve örneklem grubunun yalnızca yüzme sporu ile uğraşan sporculardan oluşması ve araştırma verileri ölçekler sonucunda elde edilen bilgiler ile ulaşılabilen kaynaklar ile sınırlıdır.

Varsayımlar

1. Bu çalışma yapılırken yüzme sporcuları ölçekleri samimi ve içten bir şekilde cevaplamıştır.
2. Yüzme sporcularına sorulan soruların geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.
3. Seçilen araştırma yöntemi yüzme sporcularının antrenör iletişim becerileri düzeylerini ölçebilecek yeterliliktedir.
4. Araştırma için gerekli olan veriler ve ulaşılan kaynakların yeterli olduğu düşünülmektedir.

GENEL BİLGİLER

YÜZME SPORU

Yüzme, suda tüm kas gruplarını çalıştıran, fiziksel performansın en üst düzeyde gelişmesine yardımcı olan spor dallarından biridir. Yüzme, dünyanın çoğu ülkesinde en çok kullanılan egzersiz biçimlerinden biridir. Yüzme her yaşta tercih edilirken, ağırlık çalışmasına gerek kalmadan kas-iskelet sisteminde stres oluşturan fiziksel hareketler iyi bir kardiyovasküler dayanıklılığa neden olur (8).

Yüzme, kişinin; esneklik, kondisyon, dayanıklılık, koordinasyon, el becerisi ve hız gibi motorik yeteneklerini de geliştirir. Yüzme yatay olarak yapıldığından dolaşım ve kalp sistemleri rahat çalışır (9). Ancak diğer spor dallarına göre çok daha fazla kalori kullanılmasını sağladığı için kasların simetrik ve dengeli bir şekilde gelişmesine yardımcı olur (10).

Su içerisindeki basıncın nefes almayı zorlaştırıcı bir gücü vardır, bu sebeple belirli mesafeyi yüzebilmek için gerekli enerji, aynı mesafeyi koşabilmek için gerekli enerjinin dört katına karşılık gelir (11).

Yüzme ayrıca fizyoterapi ve rehabilitasyon amaçlı da uygulanabilir. Sudaki derzler üzerindeki baskıyı hafifleterek ve harekete dayalı direnç uygulayarak, derze zarar vermeden güç elde edilir. Bu nedenle boyun düzleşmesi, skolyoz, sırt ağrısı, sinir sıkışması gibi farklı omurga rahatsızlıkları sonucu hareket kabiliyetini kullanamayan eklemlerin rehabilitasyonunda sıklıkla kullanılmaktadır (12).

Yüzme, kişilerin su içerisinde belirlenmiş bir mesafeyi geçebilmek için yaptığı anlamlı ve sistematik hareketler bütünüdür. Sportif yüzme, sporcunun serbest stil, sırt, kurbağalama, kelebek ve karışık tekniklerle suda belirli mesafeleri en kısa sürede kat edebilmesi olarak tanımlanmaktadır (13).

Yüzme bireysel ve aynı zamanda eğitici bir amaç olmakla birlikte, geliştirdiği fiziksel ve psikolojik özellikler ile esneklik, spor, kuvvet ve dayanıklılık gibi fiziksel özellikleri en üst düzeyde geliştiren bir spordur. Yüzme, doğası gereği reaksiyon süresini ve koordinasyonu önemli ölçüde geliştirir. Aynı zamanda toplumda ihtiyaç duyulan paylaşım, iş birliği ve sorumluluk gibi toplumsal olguları geliştirir. Tüm bu özellikler spora başlama çağından itibaren düzenli ve kademeli olarak antrenörler ve antrenörler tarafından kazanılmaktadır (14).

Yüzme Sporunun Tarihsel Gelişimi

Arkeolojik bulgular sonucunda yüzme sporu ile ilgili ilk bilgilerin M.Ö. 9000 yıllarına kadar dayandığı bu arkeolojik çalışmalarda ortaya çıkmıştır. Bu alandaki en eski kaynaklar, Sori vadisindeki mağaralarda yapılan kazılarda bulunmuştur. Bu resimler incelendiğinde kurbağalama yüzme tekniğinin uygulandığı anlaşılmaktadır (15). Ayrıca bu kadim zamanlara ait onlarca yüzme resmine, hikayesine ve makalesine de ulaşabilirsiniz. Atina ve İran gibi uygarlıkların kabartma resimleri incelendiğinde küçük yaşlardan itibaren bireylere yüzmeyi öğretmeye çalıştıkları görülmektedir.

Açık havuzun 1828'de Liverpool'da inşa edilmesinden bir süre sonra, ilk uluslararası yüzme yarışları 1837'de Londra'da, ardından 1846'da Avustralya'da yapıldı. 1875'te İngiliz Mathew Webbe, Mani Denizi'ni kurbağalama tekniğiyle yüzdü. Bu gelişmelere paralel olarak 1882 yılından sonra bazı Avrupa ülkelerinde yüzme federasyonları kurulmaya başlanmış, ardından 1896 yılında kurulan Londra Metropolitan Yüzme Kulübü daha sonra Amatör Yüzme Derneğine dönüşmüştür. Yüzmenin ABD'de organize bir spora dönüşmesi 1888'de Amatör Sporlar Birliği'nin (AAU) kurulmasıyla olmuş, 1896'da modern olimpiyat oyunlarının yeniden başlamasıyla düzenlenen ilk olimpiyatlara yüzme yarışları da dahil edilmiştir. 1900 yılında yüzme sporlarından biri olan sırtüstü yüzme olimpiyatlara dahil edilmiştir. 1908'de kurbağalama stili olimpiyatlara dahil edildi. Kelebek olimpiyatlara eklenen son yüzme stilidir. O dönemde organize bir spor olarak yüzmenin tüm dünyada yaygınlaşması ve olimpik programa alınmasıyla bu spor için uluslararası bir federasyon kurulması gerekliliği ortaya çıktı. Uluslararası Amatör Yüzme Federasyonu FINA (Federation Internationale de

Natation Amatör), 19 Temmuz 1908'de Londra, İngiltere'de Yaz Olimpiyatları sonunda, Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin desteğiyle, Belçika, İngiltere ve Danimarka'nın katılımıyla kurulmuştur (16). Finlandiya, Fransa, Almanya, Macaristan ve İsveç Yüzme Federasyonları kuruldu.

Türkiye'de modern anlamda yüzmeye yönelik ilk adım 1873 yılında Galatasaray Sultanisi 'nde atılmıştır. Yine o yıllarda Heybeliada'daki Mekteb-i Fünun-u Bahriye (Deniz Harp Okulu) yüzme sporunun yapıldığı okullardan biriydi. Yüzmeyi faaliyetleri arasına ilk alan kulüp Fenerbahçe oldu. İlk uzun mesafe yüzücümüz Said Salahaddin Bey'dir. Kemal Akşi Bey de ilk hız şampiyonumuz oldu. Yine bu dönemde Galatasaray Kulübü'nde yüzme sporunun başlamasıyla birlikte sarı-kırmızılı ekip, başta Hüsameddin Bey olmak üzere birçok yetenekli yüzücüyü ortaya çıkardı (17). İlk İstanbul Yüzme Şampiyonası 1928 yılında Kalamış'ta yapılmıştır.

Yüzme Sporunun Nitelikleri

Yüzme, kol ve ayakların uyum içinde yaptığı hareketler ile su üzerinde kalarak ilerleme becerisidir. Yüzme, kulvar taşından atlamakla başlayan, kol ve el ile suyu kavramak, itmek, çekmek, ayaklarla vurmak gibi çoklu ve karmaşık hareketleri içeren sistematik bir spordur. Üstelik bu hareketlerin sıralı ve eşzamanlı düzeni, yüzmeyi daha da karmaşık bir hareketler dizisi haline getiriyor. Yüzme, uygulanan su kütlesi ile kişinin suda yükselmesi veya hareketin uygulandığı su kütlesi ile kişinin yer değiştirmesi esasına dayanır. Sportif yüzme, serbest stil, sırtüstü, kurbağalama, kelebek ve hepsinin karışımından oluşan bireysel karışık teknik ile sistemli bir akış düzeninde, belirlenen kurallara uygun hareketler yaparak sporcunun belirli mesafeleri en kısa sürede tamamlamasını amaçlar (18). Bu nedenle, hareket ve ritim algısını içeren karmaşık bir dizi motor beceriden oluşur.

Yüzmeyi diğer sporlardan ayıran birçok benzersiz özellik vardır. Yüzmenin en belirgin özelliği, kolların ve bacakların aynı anda veya ayrı ayrı su üzerinde kalmak için kullanılması ve yatay hareket sağlamak için enerji harcanmasıdır. Diğer farklılıklara baktığımızda ise sıvıda hareketi engelleyen sürtünmeyi yenmek veya en aza indirmek için gerekli olan faktörlerdir. Ayrıca suyun nefes alma üzerinde basınç etkisi vardır, bu da nefes almayı zorlaştırır. Dinamik güç, yüzme performansının önemli bir belirleyicisidir. Buna ek olarak, "araştırmalar, vuruş mekaniğinin hız ve yüzme başarısını belirlemede üst vücut gücünden daha önemli olabileceği sonucuna varıyor" (19). Yüzme, kişinin sıvı içinde belirli bir mesafe kat etmek için yaptığı anlamlı ve sistematik hareketler bütünüdür (20). Spor alanında

ise yüzme, serbest, sırtüstü, kurbağalama, kelebek ve karışık tekniklerle sporcunun sıvı içerisinde belirli mesafeleri en kısa sürede kat edebilmesi olarak tanımlanmaktadır.

Yüzmenin Yararları

Yüzme sporunun bireyler ve sporcular açısından pek çok farklı alanda faydası bulunmaktadır. Bu yararlar aşağıda yer almaktadır:

- Kalp ve akciğeri güçlendirir ve kalbin ve akciğerin kapasitesini üst seviyeye taşır.
- Dayanıklılık ve esneklik gibi özelliklerin gelişmesine katkı yapar.
- Kas ve denge özelliklerinin gelişmesine katkı yapar.
- Postürün görünümünde değişikliğe neden olur ve dolaşım sisteminin sağlıklı çalışmasına katkı sunar.
- Varis gibi dolaşım hastalıklarından korunmaya katkı sunar.
- Vücudun enerji kullanma kapasitesini düzenlemekte ve kilo vermeye katkı sunmaktadır.
- Bireylere sakin ve düzenli bir hayat sunarak stres ve gerilimden uzak kalmaya katkı sunar.
- Eklemler ve bağlar üzerinde yoğun bir baskı oluşturmaması nedeniyle eklem hastalıklarına iyi gelmekte ve bu hastalığa sahip olan bireylere önerilmektedir.
- Fizik tedavi ve rehabilitasyon amacıyla kasların zayıf yönlerini güçlendirmede yararlanılabilir.
- Hamile ve sedanter bireylerde kilo kontrolü açısından yarar sağlamaktadır (8)

Yüzme Teknikleri

Yüzme, olimpiyatlarda ve uluslararası seviyede FINA (Federasyon Internationale de Natation) tarafından organize edilmektedir. Bununla birlikte FINA senkronize yüzme, sutopu, açıksu yüzme ve atlama yarışmalarını da yönetmektedir. Ülkeler içerisinde de yüzme kuralları ulusal FINA kuralları doğrultusunda belirlenmektedir.

Olimpik yüzme alanında dört ana yüzme stili ya da vuruş tekniği bulunmaktadır. Bunlar; kelebek yüzme, kurbağalama, sırtüstü stil ve serbest stil şeklinde adlandırılmıştır.

Kelebek yüzme: Kelebek teknikleri arasında en çok güç ve belirli bir koordinasyon yeteneği gerektiren, vücudun fazlaca zorlanmaya maruz kaldığı bir yüzme tekniğidir. Bu yüzme tekniği eş zamanlı olarak kolları kendine doğru çekiş hareketi gerektirmektedir. Bu yüzme tekniğinde ayak hareketleri vücut kuvvetini arttırırken ilerleyebilmek için daha fazla itici kuvvet meydana getirir. Bir kol hareketi sırasında iki ayak vuruş hareketinden meydana gelen bir oluşumun içerisinde bulunan kelebek tekniğinde en yüksek hıza ulaşabilmek, özellikle kol çekiş hareketi ile birlikte meydana gelen ikinci ayak vuruş hareketi ile sağlanır. Yüzme hızının en düşük olduğu yere odaklandığımızda ise kolların suyun içerisinde olduğu andır ve buradaki

hız kaybını giderebilmek için yüzücüler kulaç atarken bu hareketi sabit bir hızda ettirmeye gayret gösterirler. Kol çekiş hareketi ile birlikte meydana gelen ayak vuruşu sonrasındaki vücut ve baş belirli bir akış düzeninde tutulmaya devam ederken, hareket döngüsü kolun suya girişi esnasında yeniden baş ve vücudun suya temas etmesi ile sürekli hale gelmektedir. Yüzme teknikleri içerisinde en üst hıza ulaşılan bu tekniğin dayanıklılığının artmasında, serbest yüzme tekniği çalışmaları oldukça önemli bir yer tutmaktadır (21).

Kurbağalama yüzme: Kurbağalama yüzme tekniği, yüzme teknikleri içerisinde bilinen en yavaş ve en eski yüzme biçimidir. Kurbağalama yüzme tekniğinde kollar su yüzeyine kısmen çıkar fakat ayaklar daima suyun içinde kalmalıdır. Ayaklar diğer stillerden farklı olarak dışarıya doğru hareketini gerçekleştirirler. Kollar ise ileriye doğru hareket ettirildiğinde, bacaklar geriye doğru vuruş yapar ve kollar vücuda doğru çekiş hareketini gerçekleştirdiğinde bacaklar da kalça hizasına doğru çekilir. Kol hareketi tamamlandığında bir ayak vuruşu da tamamlanır ve kollar geri çekildiğinde baş suyun yüzeyine çıkması gerekir. Bacakların vuruş gücü kurbağalama yüzme tekniğinde çok önemlidir. Kurbağalama yüzme tekniğinde oluşan kuvvetin ortalama %70'i bacaklardan aracılığı ile sağlanır. Diğer tekniklerde bu %30 oranındadır (10).

Kurbağalama yüzme tekniği yüzme esnasında bedenimizin suya yatay bir şekilde bulunduğu süre diğer yüzme tekniklerine nazaran daha azdır. Kolların çekilmesi ve ayakların itilmesi sırasında vücudun yatay şekli bozulur bu durumda ise yüzme direnci artarken yüzme hızında önemli oranda düşüş meydana gelir. Yüzme esnasında vücudun pozisyonu, aşağıya doğru bakarken vücudun belli bir çizgi içinde ve ayakların kapalı bir şekilde ve başı kollar aracılığı ile saklamayı amaçlayan bir pozisyon içindedir. Kolların çekilişi sırasında vücudun aldığı şekil daha dikey bir şekle bürünürken ayakların itişi sırasında tekrar hareketin ilk baştaki haline geri dönmeye çalışılır (22).

Sırt üstü yüzme: Sırt üstü yüzme stili, serbest stilinin tam tersi şeklindedir. Vücudun su yüzeyine olabildiği paralel olması gerekmektedir. Sırt, bacaklar ve kalçaya nazaran daha fazla aşağı yönlü eğimli bir pozisyonda olmalıdır ve ayaklar yukarı ve aşağıya doğru su üstüne çıkmadan hareket ettirilmesi gerekmektedir. Çene, göğse olabildiğince yakın bir konumda olmalıdır. Kafanın arka tarafı hafif bir şekilde kalkık olmalıdır ve su kulak çizgisinin hemen altında bulunmalıdır. Sırt ve kalça kesinlikle düz bir şekilde olmalıdır. Sırt üstü yüzme tekniğinde kollar aynı bir uçak pervanesi gibi birbirini izlemelidir, kolların biri yukarıya doğru hareket ederken diğer kol aşağıya doğru inmelidir. Kişinin gövdesi, kollarını takiben 45 derece açıyla dönüş yapmalıdır. Bununla birlikte bireyin kolları suyun içerisinden başparmakları

çıkacak biçimde, suya giriş anında ise serçe parmak girecek biçimde olmalıdır. Ayakları ise gövde dönüşünü yaptığı yöne doğru hareket etmelidir. Fakat kafa bu kuralın bir istisnası olarak kabul edilir. Bireyin kafası geriye ve yukarı bakacak biçimde olmalıdır. Bununla birlikte dönüş anından sona kolun su üzerinde hareket ettiği bölüm, toparlanma bölümü olarak isimlendirilmektedir (23).

Sırtüstü yüzme stilinde yatay bir biçimde yüzülmektedir. Ayak vuruşlarına bakıldığında yüzücünün bacakları kapalı, dizleri biraz bükülmüş, ayakların ikisi de içeriye dönük olduğu görülmektedir. Ayaklar, aşağı ve yukarı hareketlerle hareket ettirilir. .kollar ise suyun dışarısından tek tek (bir kol suyun içerisinde girdiği anda diğer sudan çıkar) gerilmiş bir şekilde ileri doğru atılmakta ve ardından duyun içerisinden çekilmektedir. Yüzme stilinin idealine bakıldığında ise her bir kol devrinde iki ayak vuruşudur. Başın her zaman sabit olması bu yüzme stilindeki diğer önemli noktadır. Bu noktada sırtüstü yüzme, başın hareket halinde olmadığı tek yüzme biçimidir. Aynı zamanda yüzücünün ağzı dışarıda olduğu için yüzücü, nefes almakta da zorlanmamaktadır (10).

Serbest yüzme: Serbest yüzme tekniğinde sırt ve boyun düz, gözler ileri ve aşağı bakmalıdır. Bununla birlikte vücut yatay pozisyondadır. Serbest yüzmede su yüzeyi, saç ve alnın birleşim noktasında sabit olmalıdır. Bu yüzme stilinde kafanın pozisyonu oldukça önemlidir. Eğer ki kafa kalkık bir pozisyona geçerse bacaklar ve kalça batmakta ve yüzücünün ilerlemesi engellenmektedir. Bununla birlikte kafa çok fazla suyun içine batarsa da kalça yukarı kalkmakta ve bacak vuruşlarının etkili olmadığı görülmektedir (10). Yarışma teknikleri içerisinde en hızlı olan teknik, serbest yüzmedir. Bu yüzme stilinde yüzücüler çoğunlukla kol tekniğinde hata yapmaktadırlar. Doğru kol tekniği sayesinde yüzücüler en ileride olan suyu yakalayabilmekte ve yine aynı suyu en geri bölgeye atabilmektedirler. Bu, sürtünmenin en az olması durumunda gerçekleşebilmektedir (10). Bacaklar ise vücut genişliğini aşmayacak biçimde bir makasa benzer şekilde aşağı ve yukarı olacak şekilde hareket eder ve yüzücünün suyun üstünde kalmasını sağlar. Kol ile birlikte su en ileriden yakalanıp bacaklara itilmekte ve bu şekilde ileri doğru gidilmektedir (24).

İLETİŞİM BECERİLERİ

İletişim

İletişim kavramı, oldukça eski bir tarihe dayanmaktadır. Bu noktada iletişim ile ilgili oldukça farklı bakış açıları ortaya atılmıştır. Bu nedenle iletişim ile ilgili yapılan tanımlamaların farklılık gösterdiği görülmektedir. İletişim kavramı hem yapısal olarak ele alınmakta hem de sosyolojik, biyolojik veya psikolojik açıdan da ele alınabilmektedir. Bu doğrultuda değerlendirildiğinde iletişimin pek çok alanda ortak bir kavram olduğu görülmektedir (25). İletişim kavramı Latince'de "communis" sözcüğünden ortaya çıkmıştır. Kavram, bilgi, tutum, düşünce, duygu ve eylemlerin ana kaynaktan varacağı hedefe yönelik olarak gönderilmesi anlamına gelmektedir. İletişimin, kelime kökü olarak yalnızda "ileti" anlamına gelmediği, toplumsal bir etkileşimi de içerisinde bulundurduğu görülmektedir. İletişim sayesinde gönderici ve alıcı arasında bir ortaklık durulması amaçlanmaktadır (26). Diğer bir tanımda iletişim; "gönderici ya da kaynak ve alıcı ya da hedef arasında belli bir konu ya da durumla ilgili düşünce birliği kurma süreci" olarak tanımlanmaktadır (27).

İnsanlık tarihinin başından bugüne dek uygarlığa evirilme sürecinde iletişimin oldukça önemli bir rolü olduğu bilinmektedir. Bireylerin düşünce, inanış ve bilgilerinin diğer bireyler ve uygarlıklar ile paylaşmaları sırasında ortaya çıkan etkileşim, iletişim olarak isimlendirilmektedir. İletişim ile kişiler, farklı davranışları ve davranış örüntülerini öğrenmektedirler. Bununla birlikte kültürlerini, duygularını, fikirlerini, gelenek ve göreneklerini diğerlerine aktarabilmekte ve bunları diğerlerinden öğrenerek gelişebilmektedirler (28). İletişim, insanlık tarihindeki en önemli gereksinimlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Çünkü insan sosyal bir varlıktır ve çevresi ile sürekli olarak etkileşim halindedir. İletişim, sosyalleşme sürecindeki en temel unsundur. Kişi, karşısındakini anlamak istemekte ve anlaşılmak istemektedir. İletişim sürecinde kişi, konuşması, davranışları, mimikleri, duruşu ve oturuşu ile iletişimi sürdürmektedir (29).

İletişim, "dinleyenin ya da konuşanın algılarından, tutumlarından ve eğilimlerinden ortaya çıkan duygu, düşünce veya bilgilerinden akla gelen tüm iletişim araçlarıyla diğerlerine aktarılması, birden fazla kişiyle paylaşılıp anlamlarının yaratılması, ortak paydada buluşulması süreci" şeklinde tanımlanmaktadır (4). İletişimin amacı ise gönderiyi alan birey ve gönderici arasındaki duygu, bilgi, tutum ve düşünce noktasında bir ortaklık sağlamaktır.

Kişilerin her birinin iletişim ile ilgili temel bilgilere sahip olması oldukça önemli ve gereklidir. İletişim insan yaşamının her alanında bireyin karşısına çıkmaktadır. Bununla birlikte iletişim bireylerin yaşamında sihirli bir değnek görevi de görmemektedir. Yani iletişimin insan yaşamının her alanında mucizeler gerçekleştireceği söylenemez fakat sağlıklı ve etkili bir biçimde kurulan iletişim, pek çok durumun üstesinden gelmede de bireye yarar sağlamaktadır. İletişim, sürekli olarak yeni gelişmelere açık ve dinamik bir kavram şeklinde karşımıza çıkmaktadır. İletişim, bireyleri bilgilendirme, eğlendirme veya ikna etme gibi amaçları taşıyabilmektedir. İletişim hangi seviyede olursa olsun, her seviyede ana amaç, paylaşmak ve ortak bir noktada buluşmaktır (29).

İletişimin unsurları: İletişim bireylerin yaşamında oldukça önemli bir kavramdır ve yaşamın devam etmesi için olmazsa olmaz olan unsurlardan bir tanesidir. Kişilerin bir araya gelmesi, grup kurması ve birlikte yaşamaları açısından iletişim temel bir ihtiyaçtır. Bununla birlikte iletişim, toplumsal düzenin sağlanması ve sağlıklı bir şekilde devam etmesi açısından kritiktir. İletişimin sağlıklı olarak kurulması için bireylerin ortak bir alan yaratmaları ve bilgi alışverişini süreli hale getirmeleri gerekmektedir (2).

İletişim kavramı, bir süreci kapsamaktadır. Bu süreç içinde de birtakım faktörleri içerisinde bulundurmaktadır. Bu faktörler, gönderici (kaynak), ileti (mesaj), kanal, alıcı (hedef) ve geri bildirim şeklinde isimlendirilmektedir (29). Aşağıda bu faktörlerin açıklamaları yer almaktadır.

1-Gönderici (kaynak): İletişim sürecini hazırlayarak gönderen bireydir. İletişimin en temel ve önemli ögesidir. Bunun nedeni, kaynak olmadan iletişim sürecinin başlamamasıdır. Bu noktada iletişim sürecindeki en temel sorumluluğun kaynağa ait olduğu görülmektedir. Düşünme, yorumlama, tercih etme ve algılama süreci içerisinde iletiyi gönderen kişi veya kişiler kaynaktır (2). İletişim süreci içerisinde kanalların sayısı fazlalaştıkça iletişimin etkililiği o denli artmaktadır. Örneğin, işitme aracılığıyla gerçekleştirilen iletişimde kanal kulaktır; konuşma aracılığıyla gerçekleştirilen iletişim de ise kanal sözlerdir. Bu noktada önemli olan unsur iletinin en doğru kanal ile aktarımın sağlanmasıdır (26).

Gönderici, toplu bir grup veya tek bir bireyde oluşabilmektedir. Tüm iletişim süreçlerinde kişi, birim veya bir kaynak bulunmaktadır (30). Kaynaktan kaynaklı iletişimin etkili bir biçimde gerçekleşmesi için dikkat edilmesi gereken bazı unsurlar bulunmaktadır. Bunlar; kelime dağarcığının zengin olması, söyleyiş şeklinin etkili olması, iyi cümle kurulması, uygun iletişim aracının seçilmesi ve iletinin titiz ve dikkatli bir biçimde düzenlenmesidir (26).

2-İleti (mesaj): Kaynak tarafından kodlanarak alıcıya aktarılana mesaj ismi verilmektedir. Bir diğer ifadeyle mesaj, gönderici ve alıcı arasında iletilmek istenen taleplere verilen isimdir. Kaynak tarafından bilindik tekniklerle kodlanan bilgi, düşünce ya da duygunun farklı kanallarla alıcıya ulaştırılan unsurlar iletidir. Mesaj yazılı olabileceği gibi sözlü ya da yüz hareketleri de birer mesaj olarak kabul edilmektedir (31).

Kişinin diğer bireylere iletmek istedikleri duygu, fikir veya düşüncelerini sözsüz ya da sözlü bir şekilde ifade etmektedir. İletişim süreci içerisinde gönderici tarafından iletilen mesajın ortak semboller aracılığıyla kodlanması şeklinde de ifade edilmektedir. İletişimin tam olarak gerçekleşmesi için uygun bir mesajın olması oldukça önemli bir gereksinimdir. Konuşma, yazma, emojiler, mimikler mesaja örnek olarak verilebilir. İletilerin içerisinde görsel ve sözel unsurları barındırması iletilerin daha ilgi çekici hale gelmesine katkı sunabilmektedir (29).

İleti, kaynağın istek, duygu ya da düşüncesini alıcıya yazılı, sözlü, sözsüz veya görsel bir biçimde iletilmesidir. Mesaj, kaynak ile iletinin en uygun duyular tarafından algılanma sürecidir. Mesajın doğru bir biçimde aktarılması adına uygun nokta, uygun zaman ve anlaşılır ve doğru bilginin iletilmesi kritik bir öneme sahiptir. İlk olarak ileti kaynak tarafından seçilmesi, sonrasında alıcının özellikleri kapsamında anlaşılır ve kolay bir forma getirilerek iletilmelidir (4).

Bireyler, diğerleriyle yüz yüze iletişim kurmakla birlikte, fotoğraf, resim veya işaretler aracılığıyla da iletişim kurmaktadırlar. Bu noktada iletinin kodlanmasında net ve açık olunması ve alıcının özelliklerine uygun olması oldukça kritiktir. İletinin, alıcıya uygun bir forma getirilerek aktarılması, iletişimin daha etkili ve kolay olmasını sağlamaktadır. Tüm bu unsurlar bir arada değerlendirildiğinde mesajın oldukça iyi bir biçimde tasarlanması gerekmektedir. Ancak bu şekilde iletinin doğru bir şekilde aktarımı gerçekleşebilmektedir. Bununla birlikte gönderici ve alıcının mesajları ortak sembollerle aktarılması da iletişim sürecini kolaylaştırmakta ve güçlendirmektedir (29).

3-Kanal: İletişim sürecinin en temel unsurlarından bir tanesi de kanaldır. Mesajın kaynak ile alıcı arasında yer alan geçide veya yola kanal ismi verilmektedir. Bu noktada her bir duyu organı için farklı bir kanaldan bahsedilebilir. Örneğin, ileti konuşarak yani kelimelerle alıcıya iletiliyorsa kanal, işitmedir. Mimikler veya el kol hareketlerinin olduğu iletide ise görsel kanal kullanılmaktadır. Bununla birlikte ileti, koklama ya da dokunma kanalı ile de iletilebilmektedir. Bir diğer ifadeyle iletişimde, her bir duyuma özgü ve uygun bir kanal

bulunmaktadır (32). Dışarıdan gelen uyaranları algılamamızı sağlaması bakımından beş duyu organı da iletişim sürecinde bir kanal işlevi görmektedir. Bununla birlikte eğitimin daha verimli hale gelmesi adına teknolojinin gelişimi ile birlikte yeni araçların kullanımı ve geliştirilmesi de kanala örnektir (30).

4-Hedef (alıcı): Kanaldan geçen mesajları alarak, merkeze gönderen unsur alıcıdır. Alıcı, her bir farklı ileti için farklı kaynaklardan yararlanmaktadır. Örneğin görsel bir mesajda görme sisteminden yararlanılırken sözlü mesajda işitmeden yararlanılmaktadır (32). İletişim süreci içerisinde alıcı da oldukça kritik bir öneme sahiptir. Alıcı tıpkı gönderici gibi iletişim sistemi içerisinde temel bir ögedir. Bunun nedeni göndericinin iletmiş olduğu iletinin alıcıya yani hedefe ulaşmasının iletişimin temel amacı olmasıdır (25). Kodlanmış olan iletilerin alınması ve yorumlanması hedef tarafından yapılmaktadır. Hedef, genel iletiyi algılayabilmelidir. Bununla birlikte bilgili olmalı, uyum sağlayabilmeli ve iletiyi koşullara uygun olarak değerlendirebilmelidir (26).

5-Geri bildirim: Gönderilen mesajın gönderenden çıkıp hedefe ulaşmasının ardından, hedefin almış olduğu mesajı gönderene iletmesine geri bildirim adı verilmektedir (33). İletişimde geri bildirimin olmaması, iletişimin tek taraflı gerçekleştiğini göstermektedir. Bu noktada kaynak, mesajın doğru ulaşıp ulaşmadığını, anlaşılıp anlaşılmadığını, mesajın derecesini ve alıcının mesaja tepkisini anlayamamaktadır.

Geri bildirimin varlığı ise iletişim sürecinin tamamlandığını ve tam manada gerçekleştiğini göstermektedir (25). Gönderici ve alıcı arasında ortaya çıkan geriye doğru bilgi akışı, geri bildirim sayesinde sağlanmaktadır. Bu sayede kaynak, iletinin alıcı tarafından ne ölçüde anlaşıldığı hakkında bilgi sahibi olmaktadır (26). Bu noktada geri bildirimin bireyler arası iletişim sürecinde önemli olduğu söylenebilir. İletişimin süresi, devamlılığı, sürekliliği ve içeriği gibi nitelikler, geri bildirim sayesinde anlaşılabilmektedir (34).

İletişim sürecinde geri bildirim 5 değişik biçimde gerçekleşebilmektedir. Bunlar;

- Olumlu Geribildirim; Kaynaktan gelen mesajın pozitif bir biçimde karşılanmasıdır. Mesajın, onaylandığını ve kabul edildiğini rotaya koymaktadır.
- Olumsuz Geribildirim: Kaynaktan gelen mesajın negatif bir biçimde karşılanmasıdır. Mesajın, kısmen kabul edildiğini ya da hiç kabul edilmediğini rotaya koymaktadır.
- Hemen Geribildirim: Bu geribildirim biçimi, iletişimin en önemli durumlarından bir tanesidir. İletinin devamlılığı bakımından önem arz etmektedir. Geribildirim anında

gerçekleşmiyorsa iletişimin etkisi azalmakta veya tamamen kopma gerçekleşebilmektedir.

- Eleştirel Geribildirim: Geribildirim sürecinde, mesajın kabul edilmesi ve desteklenmesi beklenilen durumdur. Ancak bazı durumlarda geribildirim, eleştirel olarak da görülebilmektedir. Eleştirel geribildirim, olumsuz geribildirimle karşılaştırıldığında daha istenilen bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu noktada mesaj doğrudan reddedilmemekte; kabul edilerek eleştirilmektedir.
- İleri Geribildirim: Bu geribildirim çeşidinde mesaja iletilen geri bildirim, temel mesajı tahmin edebilme durumunu ortaya çıkarmaktadır. Bu geribildirim, iletişim sürecini engelleyebilecek ya da bozacak olan durumları ortadan kaldırmaktadır. Bir diğer ifadeyle bu geribildirim sayesinde iletişim kolaylaşmaktadır (25).

İletişim Çeşitleri

Örgüt içi iletişim: İletişim, bireyler arasında veya küçük gruplarla gerçekleşebildiği gibi teşkilat ve örgüt grupları için de iletişim önemli bir süreçtir. Örgütsel iletişim hem örgütün dışında hem de örgütün içinde gerçekleşen bilgi akışını ve geri bildirim süreçlerini kapsayan iletişim biçimidir. Örgütler, farklı bilgi, fikir, düşünce ve görüşlere sahip ancak ortak amaç kapsamında bir araya gelen birbirlerini destekleyen kişilerden oluşmaktadır. Örgütler içerisindeki yöneticilerin doğru karar vermelerinde iletişim oldukça önemli bir faktör olarak ifade edilmektedir (30).

Kitle iletişimi: Kişilerin veya sosyal grupların toplanarak, yüz yüze gelmeden mesajlarını kamusal, tek yönlü veya dolaylı bir araç kullanarak seyirci ve dinleyici grubuna iletmeleri süreci, kitle iletişimi olarak tanımlanmaktadır. Kitle iletişiminde, belirli bir gönderiden alıcı kitlesine ileti, tek yönlü bir biçimde iletilmektedir. Bu noktada bu iletişim biçiminde mesaj, direkt olarak gönderiden çıkıp hedefe ulaşmaktadır (30). Kitle iletişimi, tüm bireylere açık ve kamusal bir iletişim biçimidir. Diğer iletişim biçimlerinde olduğu gibi geribildirim gelişmemiş ve oldukça sınırlıdır. Göndericiden uzakta bulunan oldukça fazla sayıda birey, bir araya toplanarak iletişim sürecini başlatabilmektedir. İletişim sürecinin tek yönlü olduğu bu iletişim biçiminde, kaynak ve hedef arasında cevap verme ihtimali oldukça düşüktür (35).

Bununla birlikte sosyal medyanın yaygınlaşması ile birlikte kitle iletişimi tek yönlü olmanın bir nebze de olsa dışına çıkmıştır. Gelişmiş toplumların, kitleleri yönlendirmek ve etkilemek adına teknolojik gelişmeler ve sosyal medya uygulamaları, daha hızlı iletişim

kurabilmenin önünü açmıştır. Bu nedenle kitle iletişimi, örgütlü ve kurumsal bir yapı şeklinde karşımıza çıkmaktadır (25). Kitle kavramı ile kast edilen ise dinleyen, okuyan ve izleyen; ekonomik ve sosyal anlamda ayrım yapılmadan meydana getirilen topluluklardır. Bir diğer ifadeyle kitle, sayısal açıdan birden fazla kişiyi, sınıfsal belirsizliği ve çokluğu tanımlamaktadır (35).

Kişi içi iletişim: Kişinin kendisiyle kurmuş olduğu iletişim biçimi, kişi içi iletişimdir. Bireyin kendi iç dünyası ile yaşamış odluğu etkileşim sürecidir. Kişinin kendisiyle diyalog kurması, iç çatışmaları, bu çatışmalara yanıtlar üretmesi, değişik duygular yaşaması, düşünmesi veya rüya görmesi kişi içi iletişime örnek olarak verilebilir. Bireyin diğerleriyle kurmuş olduğu iletişim oldukça değerli olmakla birlikte kendisi ile kurmuş olduğu iletişim de bir o kadar önemlidir. Bireyin iç dünyası ile iletişim halinde olması, birtakım mesajları iletmesi ve kendi kendine göndermesi ile mümkün olmaktadır. Bu mesajlar sonucunda da kişi, bir yanıt geliştirerek bazı davranış ve tutumlar sergilemektedir. Bu iletişim türünde iletişim ögelerinin tümünü gerçekleştiren bireyin kendisidir (30). Bireyin iç dünyasında kurmuş olduğu iletişim, bireyi motive etmekte, güdülemekte ve gereksinimleri yönünde kendisini değerlendirip algılamasına dair tüm süreçleri içermektedir (36).

Kişilerarası iletişim: Pek çok kişi arasında ortaya çıkan duygu, düşünce, haber ya da bilgi paylaşımıdır. Kişilerarası iletişimin gerçekleşebilmesi için, iletişim içerisinde olan minimum 2 kişinin olması gerekmektedir. Bu iletişim biçiminde bireyler ya da küçük gruplar olabilmektedir. Kişilerarası iletişimde karşılıklı güven oldukça önem taşımaktadır. Bu iletişim biçimi, duygu ve bilgi paylaşımını hedefleyen bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır (30). Bu iletişim biçimi, iki ya da daha fazla bireyin arasında gerçekleşen etkileşim şeklinde açıklanmaktadır. Kişilerarası iletişimin temelinde mesajın dönüştürülmesi ve anlam çıkarılması süreci hakimdir.

İletişime Engel Olan Faktörler

İletişim, kaynak ve hedef arasında gerçekleşen zor ve karmaşık bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu noktada sürecin hem kaynak hem de hedef arasında ortaya çıkan engeller, iletideki temel anlamı saptırabilmekte ve doğru, net ve açık bir iletişim kurulmasının önüne geçebilmektedir (37). Bireyler tarafından kurulan ilişkilerde sorun meydana getirebilecek sözel tepkiler kaynaklı ortaya çıkan iletişim engelleri aşağıda yer almaktadır. Bununla birlikte bu engellerin sık ve yoğun bir biçimde kullanılması iletişim sürecinde

beklenmeyen sonuçlara neden olabilmektedir. Ancak aşağıda yer alan iletişim engellerinin her koşulsa engelleyici olmadığı da alan yazına vurgulanmaktadır.

- Yönlendirmek, emir vermek
- Gözdağı vermek, uyarmak
- Ahlak dersi vermek
- Öneri ve çözüm getirmek, nasihat etmek
- Nutuk çekmek, öğretmek
- Yargılamak, eleştirmek, suçlamak
- İsim takmak, alay etmek
- Yorumlamak, analiz etmek, tanı koymak
- Övmek, aşırı olumlu değerlendirme yapmak
- Avutmak
- Denemek, soru sormak, sorguya çekmek
- Oyalamak, sözünü tutmamak, konuyu saptırmak, alaycı davranmak
- Kıyaslamak (7, 37).

İletişim Becerisi

İletişim toplumsal ve kişisel bir süreci kapsamaktadır. Bir diğer ifadeyle iki kişinin ilişki içerisinde bulunmasını sağlayan psikososyal bir süreç olarak kabul edilmektedir. Bireylerin büyük çoğunluğu yaşamlarından keyif alma ve doyum sağlama hedefiyle yaşamlarını sürdürmektedirler. İletişim problemlerinin bulunduğu bir toplumsal düzenle yaşamdan doyum sağlamak neredeyse imkansızdır. Bu noktada yaşam doyumu için iletişim oldukça önemli bir araç olarak karşımıza çıkmaktadır (32).

Bireylerin toplumsal ve sosyal yapıları bakımından diğer bireylerle iletişim kurmak bir ihtiyaçtır. İletişimin ortaya çıkmasında karşılıklı olarak amaçlara erişme ve ilişki içerisinde olma temel güdülenme kaynağıdır. Bu kaynak, ortak hedefler kapsamında belirli grupları meydana getirmektedir. Gruplarda ortaya çıkan bilgi aktarımı da sağlıklı bir iletişim süreci içinde gerçekleştirilmektedir (38).

Kişilerin iletişim becerileri, yaşamın erken yıllarında başlamaktadır. Çocuklar gözlemlendiğinde ilk olarak ağlayarak ve birtakım sesler çıkartarak iletişim kurdukları görülmektedir. Örneğin çocuk canı yandığında ağlamakta, mutlu olduklarında ise gülmektedirler. Büyüdükçe ise toplumsal iletişim becerilerini kazanarak toplumun bir parçası haline gelmektedirler (32).

İletişim süreci, bireyin tutum ve algılarından etkilenmekte ve yaşamı boyunca devam etmektedir. Bu nedenle bireylerin değişiklik gösteren fizyolojik, psikolojik ve toplumsal özellikleri de iletişim sürecini etkilemektedir. Aynı zamanda bu gibi durumlar, iletişim kurma becerileri üzerinde de etkili olmaktadır. Kişilerin bazıları düşündüklerini rahat ve kolay bir şekilde karşı tarafa iletebilirken bazıları ise bu gibi durumlarda zorlanabilmektedirler. Bu noktada iletişim becerileri gelişmemiş olan bireyler, diğer kişilerden uzak durmayı ve arka planda kalmayı tercih ederek toplumsal konularda sıkıntı yaşayabilmektedirler (39).

Bireylerin düşüncelerini ve bilgilerini iletişim kanalıyla iletme, geliştirme ve değiştirme imkanları bulunmaktadır. Bununla birlikte iletişim sayesinde bireyler, bilgi aktarmak, bilgi edinmek ve bu bilgilerden yararlanabilirler. İletişim kurma konusunda becerilerini geliştirmiş olan kişiler, yaşamlarında daha başarılı ve rahat bir biçimde devam ettirebilirler. Bireylerin davranış, duygu ve düşüncelerini bir bütün olarak aktarılabilmesi, etkili bir iletişim sayesinde gerçekleşmektedir. Bu noktada bütünlüğün olması, etkili bir iletişimin varlığını yansıtmaktadır (40).

Granvold (1994) iletişim becerisi ve sosyal beceriyi aynı çatı altında değerlendirmektedir. Bu doğrultuda bireylerin sağlıklı iletişim becerileri sergilemeleri için beş farklı davranışsal dört farklı bilişsel beceriye sahip olmaları gerektiğini belirtmektedir.

Davranışsal beceriler:

- Kendini gösterme becerisine sahip olmak (kişinin sosyal bir ortamda kendisini diğerlerine fark ettirebilme ve karşısındakilerden olumlu tepki görme beklentisi)
- Sosyal ilişkiyi başlatabilme becerisine sahip olmak (diğer bireyler ile konuşmayı başlatmak, yakınlaşmak ve kurulan ilişkiyi sürdürme adına yeni yollar üretebilme becerisi)
- Kurulan ilişkiyi devam ettirme becerisine sahip olmak (sahip oluna ilişkiyi devam ettirme ve diğer bireyler ile derin ve anlamlı ilişkiler kurabilme yeteneğine sahip olunması)
- Çatışma çözme becerisine sahip olmak (iletişim sürecinde yaşanılan çatışmaları en uygun yöntemlerle analiz ederek çatışma durumunun çözülebilmesi)

Bilişsel beceriler:

- Diğer insanlarla iletişim kurmak hakkında giriş bilgilerine sahip olmak (kişilerarası ilişki ne demektir, niçin önemlidir, nasıl geliştirilir, bu konudaki sosyal normlar nelerdir gibi konularda bilgi sahibi olunması)
- Algılama konusunda yeterlilik geliştirmek (iletişim sürecinde karşıdaki kişinin göndermiş olduğu sözsüz ya da sözlü iletilerin anlaşılması ve yorumlanması)
- Karar verme becerilerine sahip olmak (karşıdaki kişi ile iletişim sürecinde karşıda bulunan bireyin sosyal iletişime ne derece açık olduğunun değerlendirilmesi)
- Bilişsel yeniden yapılandırma ve yerine koyma konusunda yeterlilik geliştirmek (kişinin hem kendisinin hem de etrafındakilerin tepki ve eylemlerine alternatif anlamlar ve açıklamalar koyabilmesi ve bunu düşünebilmesi)
- Düşünme ve yerine koyma becerisi (Kişinin karşısındaki birey ile sosyal olarak ilişki içerisinde olmasına ket vuran düşünce ve inançların bulunmaması)

PERFORMANS KAYGISI

Performans

Performans veya bir diğer ifadeyle başarı, bireylerin yaşamında çalışma yaşamında ve günlük yaşamda oldukça önemli bir kavramdır. Bununla birlikte performansın, açıklanması, karşılaştırılması, ölçülmesi ve tanımlanması oldukça zordur. Bu noktada performans ile ilgili karşılaştırma ve ölçümlerin gerçekleştirilebilmesi için performans kavramının amacı doğrultusunda tanımlanması ve açıklanması gerekir. Performans genel olarak planlanmış ve amacı olan bir aktivite ya da etkinlik neticesinde ortaya çıkan veya bireyin elde etmiş olduğu nicel veya nitel olarak açığa çıkan bir kavramdır (41). Geçmişte kazanılan beceri ve yeteneklerin belirli bir zaman diliminde, genellikle seyirci önünde ve sosyal bir ortamda sunulduğu durumlara temsil denir.

Performans, belirlenen bir amaca ulaşmanın dış etkenler tarafından değerlendirilmesidir (42). Diğer bir deyişle öğrenilenlerin gözlenebilir hale dönüştürülmesidir (43). Bu kavram performans veya performans olarak da ifade edilmektedir. Bireyin yaptıklarının tamamı onun performansını oluşturmaktadır (44). Özellikle belirli alanların eğitiminde performans büyük önem taşımaktadır. Bu alanlar arasında sanat eğitimi, beden eğitimi, teknik eğitim gibi alanlar sayılabilir.

Kaygı ve Performans İlişkisi

Bu kaygı, performansın gerekli olduğu alanlarda insanları etkileyebilen çeşitli psikolojik rahatsızlıklar olarak tanımlanabilir. Performans kaygısı, kişinin eğitsel başarı gösterilerinde, ele alınması gereken durumlarda, performansı içeren sanat dallarında ve sınavlarda duyduğu kaygı durumu olarak açıklanmaktadır. Bu kaygının belirtileri 3 başlık altında incelenebilir:

a) Fiziksel belirtiler

b) Zihinsel belirtiler

c) Operasyonel semptomlar (45, 46).

Bu kaygı kapsamında oluşturulan literatürde yaşam koşullarını tehdit edici olarak algılayan kişinin bilişlerinin kaygıda etkili olduğu görülmüş ve bu nedenle performans kaygısının zihinsel yönü üzerinde durulmuştur.

Performans kaygısı çeşitli alanlarda performans gösteren kişilerde görülür. Bu kaygı; Topluluk, konuşma öncesi, sınav anları ve performans sanatlarında birçok zihinsel ve fiziksel huzursuzluğun tetiklediği psikolojik bir rahatsızlık olarak tanımlamaktadır (47). Fehm ve Schmidt'e (2006) göre herhangi bir nedenle toplumdan ayrılma çoğu insanda kaygı yaratır (48). Bu, uzun bir çalışma süresinden sonra performans ortaya çıktığında daha da belirginleşir. Cox ve Erkendy (1993) performans kaygısını, insanların farklı kişiler karşısında veya hata yapma korkusu nedeniyle kendilerini kontrol edemediklerinde ortaya çıkan bir gözlem türü olarak tanımlamaktadır (49).

Kaygı performanstan önce, performans sırasında ve sonrasında ortaya çıkabilir. Kaygı nedenleri arasında ebeveyn tutumları, sosyo-kültürel faktörler, bilişsel, duygusal, işlemsel ve biyolojik özellikler sayılabilir (50, 51). Performans kaygısı, müzisyenler, aktörler, dansçılar, sporcular ve konuşmacılar için icracıları etkileyen yoğun bilişsel ve bedensel baskı ile şekillenen bir deneyimdir. Bu sorun, öğrencilerden profesyonellere kadar çeşitli düzeylerde insanlarda görülmektedir.

LeBlanc ve ark. (1997) yaş, sağlık, geçmiş performans deneyimleri, ezber, performans süresi, hazırlık, icra edilen enstrüman, kayıttaki enstrümanlar, sahnedeki koşullar, seyircilerdeki insanlar, medyanın ilgisi, akran grupları, icracının görünüşü, gerçekleştirilen eylem olarak belirtmiştir (52). Zorluk algısı ve izleyici desteğinin de performans kaygısına neden olabileceğini belirtmektedir (45). Krüger (1993), performans kaygısı veya sahne

korkusunun esasen yaşam korkuları olduğunu vurgulamıştır (53). Krüger'e göre performans kaygısı, bazı yoğun durumlar dışında riskli bir duruma verilen normal bir tepkidir, çünkü bireyler kendilerini ifade ederken karşılaşacakları başarısızlıklar için olası bir riskli durumu varsayarlar.

Performans Kaygısının Semptomları

Performans kaygısının semptomlarını Özevin Tokinan ve Palancı, Dinç ve Doğan (2015) bilişsel, davranışsal ve fizyolojik olmak üzere üç başlık altında ele almışlardır. Aşağıda bu semptomlar ile ilgili açıklamalar yer almaktadır (46).

Bilişsel semptomlar: Hafıza hataları, konsantrasyon ve özgüven kaybı, yetersizlik duyguları, hata yapma korkusu, hataların sonuçları hakkında endişeler, statü kaybı beklentisi ve performanstan kopma duygularıdır.

Davranışsal semptomlar: İleriki boyutlarda gözlenen titreme, belirsiz mimikler, hatalı performanslar, halsizlik, titreme, performansta bozulma gibi belirtiler ve otomatik davranışları bozma eğilimi.

Fizyolojik semptomlar: Solunumda hızlanma, nabız artışı, terleme, nefes darlığı, baş dönmesi, mide bulantısı, yüz, boyun, el ve parmaklarda aşırı gerginlik, ağız kuruluğu, titreme, avuç içlerinde terleme, bulanık görme gibi belirtilerdir.

Performans Kaygısı ile İlişkili Kavramlar

Sürekli kaygı: Sürekli kaygı, çevreye bağımlı olmadan endişeli, karamsar, huzursuz, aşırı heyecanlı ve aşırı duyarlı olma ve bu şekilde tepki verme olarak tanımlanabilir. Bu kaygının etki düzeyi, tehdit olarak algılanan durumlar bağlamında ortaya çıkabilecek durumluk kaygının etki düzeyini, gücünü ve süresini de belirleyebilir (54, 55). Bu kaygı, tehdit edici ve tehlikesiz durumları tehditkâr ve tehlikeli bir şekilde algılamayı ve farklı düzeylerde durumluk kaygı göstermeyi içerir (56). Ancak durumluk kaygı gibi bireylerin mizaç ve karakter nitelikleri ile doğrudan ilgili bir durum veya durumla ilgili değildir. Kişilerin sürekli kaygı düzeylerinin yüksek olması pek çok sorunu bünyesinde barındırmaktadır. Bu sorunlar, düşük eğitim başarısı, iletişim kurmada güçlük ve odaklanma sorunlarıdır (57).

Sosyal kaygı: Kaygının kişisel boyutunun yanı sıra sosyal çevreyle ilgili yönü de MPK için oldukça önemli bir belirleyici olmuştur. Amerikan Psikoloji Derneği (APA) (1994) sosyal kaygıyı "utanma, değer kaybetme, sosyal ortamlarda başkaları tarafından olumsuz algılanma korkusu ve bu korkudan kurtulma çabası" olarak tanımlamaktadır. Antony ve

Swinson'a (2000) göre bu kaygı, insanların ürün üretme yeteneklerini, performanslarını ve kişilerarası etkileşimlerini azaltan, yaşam boyu süren bir sorun olarak kendini göstermektedir (58). Sosyal kaygısı yüksek olan kişiler, diğer insanlar tarafından olumsuz algılanacaklarını, olumsuz etkileneceklerini, değersizleşeceklerini ve mahcup olacaklarını düşünürler ve bu nedenle genellikle kaçınan kişilerdir.

Öz yeterlilik: Sosyal öğrenme kuramının en önemli kavramlarından biri kişinin kendi düşüncelerini eleştirme yeteneğidir. İnsan önce kendi planlarını hayata geçirir, sonra uygulamaların tüm sonuçlarını değerlendirir. Bireyin yaptığı bu değerlendirmeler ne yapıp ne yapmadığının bilincinde olarak yaşaması açısından oldukça önemlidir. Çünkü öğrenme sürecinin temel unsuru, bireyin yapacağı işi değerlendirebilme yeteneğidir. Bu durum öz yeterlik kavramı ile açıklanmaktadır (59).

Öz yeterlik kavramı, bireylerin nasıl hissettiği, düşündüğü ve davrandığı ile ilgilidir. Bireyin öz yeterlik düzeyi, herhangi bir duruma karşı harekete geçme duygusunu tetikler veya tam tersine bu duyguyu engeller. Özgüven eksikliği hissetmek, kişinin kendi gelişimi ve başarıları ile ilgili olumsuz düşüncelerinin artmasından kaynaklanır. Bu, öz yeterliliği düşük olan kişilerde görülür. Yüksek düzeyde öz-yeterlik, bireylerin akademik performanslarındaki artışı etkiler. Ayrıca, yüksek hedefleri olan bireylerin öz-yeterlikleri genellikle yüksektir. Bu tip insanlar amaçlarına ulaşmak için her türlü çabayı göstermeleri gerektiğinin farkındadırlar (60).

İnsanlar başarılı olmak için öz-yeterliklerine ikna olduktan sonra, bir performansa cesaret etme davranışı sergileyebilirler (61). Öz-yeterlik inançlarının davranışsal kontrolünde, bireyler rahatsız edici olayları önlemek için bir şeyler yaparlar. Bilişsel kontrollerde, insanlar tehdit olarak algılanan durumları yönetme kapasitesine sahip olduklarına inanmaya çalışırlar. Gerçek ve algılanan kontrol arasında genellikle önemli farklılıklar vardır ve algılanan öz yeterlik kaygıyı düzenlemeye çalışır (60). Diğer bir deyişle, öz-yeterlik algısı kişinin kaygı durumunu etkiler.

Mükemmeliyetçilik: Mükemmeliyetçilik, 1950'lerin başından itibaren psikoloji literatüründe pek çok farklı araştırmacı tarafından ele alınan ve açıklanmaya çalışılan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (58). Mükemmeliyetçilik, en temel anlamda bireyin kendisine ve diğerlerine yönelik belirlemiş olduğu yüksek ölçüt ve standartlara erişmeye çalışması ve bu ölçüt ve standartları koruması şeklinde açıklanmaktadır (62). Farkı bir tanımda ise mükemmeliyetçilik, bireyin kendisine yönelik oldukça yoğun bir biçimde eleştirel

davranması, amacına ulaşmamaya yönelik hiçbir toleransının bulunmaması, yüksek ölçütlerle performans ortaya koymak için yoğun bir çaba harcaması şeklinde ifade edilmektedir (63).

Mükemmeliyetçilik kavramı farklı araştırmacılar tarafından değişik bakış açıları ile ele alınarak da açıklanmıştır. Burns (1980) mükemmeliyetçiliği, takıntılı bir biçimde en iyisi için uğraşmak, yanlış yapmaktan sürekli olarak kaçınmak ve bireyin kendisine yönelik değerini yalnızca başarılı olması ile belirleme eğilimi (64); Flett ve Hewitt (2002), kusursuzluğu yakalama ve kusursuz olmak için uğraş gösterme (65); Antony ve McCabet (2005) ise bireyin kendisi ve başkaları adına gerçekçi olmayan, yüksek standartlara katı bir tutum ile bağlı olması kapsayan bir kişilik özelliği şeklinde açıklamaktadır (66). Bu noktada mükemmeliyetçilik, bireyin çatışma yaşamasına, performansının zayıflamasına, psikolojik ve bedensel sorunlar yaşamasına yol açabilen patolojik bir durum olarak açıklanmaktadır (67).

Mükemmeliyetçilik hakkında yapılan açıklamalara bakıldığında yapılan ilk açıklamaların tek yönlü bir bakış açısıyla yapıldığı ve çoğu zaman mükemmeliyetçiliğin bireylerin hayatlarındaki olumsuz etkilerine odaklanıldığı karşımıza çıkmaktadır (68). Ancak daha sonraki açıklamalarda bu durumun değiştiği ve mükemmeliyetçilik kavramının değişik bakış açılarıyla farklı yönlerinin ele alınarak çok boyutlu bir biçimde açıklandığı görülmektedir. Bu bakış açısında mükemmeliyetçilik iki boyutlu bir kavram olarak açıklanmaktadır. Bunlardan normal ve birey için yararları olan; üst düzey çaba harcama ve bu çaba sonucunda tatmin olmayı içermektedir. Bu boyutta mükemmeliyetçi olan bireyler, kendileri için mantıklı ve ulaşılabilir amaçlar belirleyerek ilerlerler ve başarısız olmaları durumunda öz saygılarını kaybetmez ve kendilerini değersiz hissetmezler. Nörotik olan mükemmeliyetçilikte ise birey, beklediği ve belirlediği neticeye asla ulaşamayacak kadar kendi bireysel kaynaklarının oldukça üstünde, yüksek bir beklenti içerisindedir. Ve birey, asla tatmin duygusunu yaşamamaktadır (69).

Rice ve arkadaşları (1998) ise mükemmeliyetçiliğin değişik yönlerinin bulunduğunu ve bu noktada da mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve uyumsuz olmak üzere iki temel grupta ele alınabileceğini ifade etmektedir. Bir diğer açıklamada ise mükemmeliyetçiliğin dışsal ve içsel şeklinde iki grupta açıklandığı görülmektedir. Dışsal mükemmeliyetçilik, bireyin diğerlerine yönelik yüksek standartlar belirlemesi iken içsel mükemmeliyetçilik, kendisine yönelik yüksek standartlar belirlemesidir (70).

Mükemmeliyetçiliğin insan yaşamına yansımaları incelendiğinde, kişi iş hayatı gibi hayatının sadece bir alanında mükemmeliyetçi özelliklere hâkim olsa da bu özellik genellikle hayatın tüm boyutlarına yayılma eğilimindedir (71).

Mükemmeliyetçi tutuma sahip kişilerin kendilerine yüksek standartlar ve bazen de imkânsız hedefler koyan, onlara ulaşmak için çaba harcayan, bu süreçte kendilerini ve çevresindekileri değerlendiren, eleştiren ve onları yıpratan kişiler olduğu görülmektedir (58). Mükemmeliyetçi insanlar sadece çevrelerindeki insanları değil kendilerini de eleştirir, kendileri ile ilgili olmayan olaylar için bile kendilerini suçlarlar, belirsizliğe tahammül edemezler, yetersizlik duygusu yaşarlar ve bu nedenle güçlü olma çabası içinde her şeyi kontrol altında tutmaya çalışırlar, aşırı derecede düzenli ve titizdirler. Takım çalışmalarında problem yaşadıkları bilinmektedir (72). Olayları ya tamamen doğru ya da tamamen yanlış olarak gören, "siyah-beyaz" ya da "ya hep-ya hiç" şeklinde düşünen, davranışlarını ve sonuçlarını bu düşünce çerçevesinde değerlendiren, hata yapmaktan korkan ve olumsuz durumlara aşırı tepki gösteren kişilerdir (64, 65).

Mükemmeliyetçilik ayrıca bir dizi davranış ve uyum sorunuyla da ilişkilidir. Bunlardan en sık görülenleri anksiyete, depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk ve beslenme bozukluklarıdır (73, 74, 33, 75, 76). Bunların arasında kaygı sorunları; Kişinin performansını düşünmesinden, kontrolünü kaybetme korkusundan, koyduğu standartlara ulaşamama korkusundan kaynaklandığı, bu sorunların ancak mükemmeliyetçi tutumlarla aşılabileceği, aksi takdirde kişinin olumsuz yansımalarına rağmen mükemmeliyetçi özelliklerinin bozulma eğilimine gireceği ifade edilmiştir (71).

Öz güven: Öz güven kişinin kendini tanıma, kendisiyle barışık olma, kendisine yeterli olduğu düşünme, kendini ve olayları kontrol altına alabileceği inancı, kendi değerinin farkına varması, kendini olduğu gibi kabul edip sevme durumu gibi durumla alakalı bir kavramdır (77).

Özgüven "yüreklilik, cesaret" olarak da anılmaktadır; ancak özgüven aynı zamanda kişinin kendi yeteneklerine ve becerilerine olan inancını da içine alır. Humphreys (2002)'e göre özgüven kişinin kendini tanıması ve sevmesi, kendine yönelik olumlu yargılar beslemesi, kendini ve olayları kontrol edebileceğine inancı, kendi kendine yeterli olabileceği düşüncesi ve kendini olduğu gibi kabul etmesi gibi durumlarla alakalı bir kavramdır (78). Özgüven; kendini değerli hissetmek, ilgilerini, yeteneklerini, bilgi ve becerilerini ortaya çıkarmak, başarılı olmak, beğenilmek, başkaları tarafından kabul edilmek ve sevilmek, kendi bedensel ve ruhsal özelliklerini kabul edip benimsemek. Bireyin kendi benliğine olan sevgisi, hayranlığı, güveni ve kabulü sonucunda ortaya çıkan davranışıdır (79).

Bireylerde özgüven düzeyleri düşük, orta ve yüksek özgüven şeklinde belirtilir. Özgüveni yüksek olan bireyler iyimser, zorluklar karşısında pes etmeyen, başarma isteği ve azmi olan, yeni fikirlere ve deneyimlere açık, araştırmacı, sosyal ilişkilerde rahat ve sevecen, sorumluluk almayı seven ve girişimci kişilik özelliklerine sahiptirler. Ayrıca kendilerini saygı görmeye ve kabul edilmeye değer, yararlı, önemli kişiler olarak düşünen bireylerdir (80). Kendisini yeterli, iyi ve güçlü bulan özgüveni yüksek bireyler, çevresindeki bireyler ile olan ilişkilerinde daha kendine özgü, taklitten uzak davranışlarda bulunurlar (81).

Özgüveni düşük bireyler ise, kendilerini değersiz ve başarısız görür, günlük hayattaki problemleri çözemeyeceklerini düşünürler ve bu yüzden sürekli stres ve kaygı içerisindedirler. Reddedilme korkusu yaşarlar ve bu yüzden sevgi alışverişine girmezler. Olumsuzluklardan çabuk etkilenirler, başkaları üzerinde nasıl etki bıraktıklarını, onların kendisi hakkında neler düşündüklerini ve ondaki yetersizliği fark edip etmediklerini merak ederler. Düşük özgüvenli kişiler, kendilerini sürekli başkalarıyla kıyaslarlar ve başkalarına bağımlı bir yaşantı sergilerler (82). Aynı zamanda özgüven problemi yaşan bireyler, başarısızlıkların nedenlerini sürekli kendilerinde ararlar ve bunu değiştiremeyeceklerini savunurlar. Zorluklar ve olumsuz durumlar karşısında tüm umutlarını kaybederler, depresyona girerler, kaderci davranırlar ve çaresizlik içinde sızlanırlar. Hayatlarını devam ettirebilmek için bağımsız karar alma süreçlerinde kendi fikir ve düşünceleri çok önemli değildir, başkalarının fikir ve görüşlerine göre hareket ederler (79). Hayatlarına dair kendilerine ait ilke, görüş ve fikirleri olmadığı için önceliklerinin dışında hayatlarına yön verirler.

GEREÇ VE YÖNTEM

'Yüzme Antrenörlerinin Sporcularla İletişiminin Yüzücülerin Performansına Etkisi' isimli bu çalışmanın amacı ve önemi, araştırmanın modeli, kullanılan araçlar, ölçekler ve istatistikler ayrıntılı olarak aşağıda açıklanmıştır. Bu çalışma, Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kurulundan 26/12/2022 tarihinde TÜTF-GOBAEK 2022/254 Protokol numarası ile onaylanarak gerçekleştirilmiştir (Ek-1).

ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma betimsel bir araştırma olup, araştırmada genel tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılacaktır. Tarama modellerinde belirli bir evren hakkında genel bilgilere ulaşmak amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda evrenin tamamı üzerinde veya popülasyondan seçilen bir örneklem üzerinde araştırmalar yapılmaktadır. İlişkisel tarama modeli ise iki veya daha fazla değişkenin birlikte değişip değişmediğini, değişimin hangi yönde ve boyutta olduğunu açıklamayı amaçlayan bir araştırma modelidir. Bu model aracılığıyla bulunan ilişkiler gerçek bir neden-sonuç ilişkisi olarak yorumlanamaz ancak neden-sonuç ilişkisi hakkında ipucu verir. Aynı zamanda bir değişkendeki durumu bilmek diğeri hakkında tahminde bulunmayı sağlar (83). Araştırmanın bağımsız değişkeni antrenörlerin iletişim becerileri iken, bağımlı değişkeni yüzücülerin performans düzeyleridir. Performansın değerlendirilmesinde kullanılacak bağımlı değişkenler öz yeterlik, sosyal kaygı, özgüven, sürekli kaygı ve mükemmeliyetçilik düzeyleridir.

ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın evrenini İstanbul'da Ümraniye ilçesindeki gençlik spora kayıtlı ve yüzme sporu ile uğraşan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmaya katılacak bireylerin seçiminde olasılıklı olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme ve kartopu örnekleme kullanılmıştır. Uygun örnekleme zaman, para ve emek açısından sınırlı olması halinde katılımcılar kolay erişilebilir ve pratik yöntemlerle seçilmesidir (84). Bu örnekleme yönteminin seçilmesinin nedeni, araştırmacının katılımcılara kolay ve pratik bir şekilde ulaşmasını sağlamasıdır. Kartopu örnekleme yönteminde, araştırmaya katılan bireyler, araştırmaya katılabilecek bireyler önerirler (85). Kartopu örnekleme yöntemi, araştırmaya katılacak birey bulmanın zor olduğu durumlarda tercih edilen bir yöntemdir (86). Araştırmaya birkaç kişi ile başlanır ve katılımcıların önerdiği kişilerle görüşülür ve görüşülen kişilerin gönüllü olmasıyla bu kişiler araştırmaya dahil edilir (85, 87). İstenilen katılımcı sayısına ulaşılana kadar bu işleme devam edilir (87). İstanbul ili Ümraniye ilçesinde yüzme sporu ile uğraşan kayıtlı 420 kişi bulunmaktadır.

Hesaplama formülü şu şekildedir:

Evren büyüklüğünün bilinmesi durumunda; $n= (Nt^2\ pq)/(d^2\ (N-1)+t^2\ pq)$ N evren büyüklüğü, n örneklem büyüklüğü, p ilgili olayın gerçekleşme ihtimali, q veya 1-p (veya ilgili olayın gerçekleşmeme ihtimali), d kabul edilen ± örnekleme hata oranı, t_(α,sd) α anlam düzeyinde serbestlik derecesi üzerinden kritik t tablosu değeridir (88). İstanbul ili Ümraniye ilçesinde yüzme sporu ile uğraşan kişi sayısı (420 kişi evren sayısıdır) için %95 güven aralığında örneklem sayısı 201'dir. Bu araştırma kapsamında 203 bireye ulaşılmıştır

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Antrenörlerin İletişim Becerileri Ölçeği, Öz Yeterlik Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği, Özgüven Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği ve Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılarak veri elde edilmiştir. Veri toplama araçları ile ilgili bilgiler aşağıda yer almaktadır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan bireylerin demografik bilgilerine ulaşmak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Antrenörlerin İletişim Becerileri Ölçeği

Antrenörlerin iletişim becerilerini ölçmek amacıyla Yılmaz (2008) tarafından geliştirilmiştir. 48 Maddeden oluşmakta ve beşli likert tipinde cevaplandırılmaktadır (89).

Öz Yeterlik Ölçeği

Kişilerin kendi kapasitelerine yönelik inançlarını ölçmek amacıyla Riggs ve ark. (1994) tarafından geliştirilmiştir (90). Ölçeğin Türkçeye uyarlanma çalışması Öcel (2002) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 10 maddeden oluşmakta ve beşli likert tipinde cevaplandırılmaktadır.

Sosyal Kaygı Ölçeği

Kişilerin sosyal kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla La Greca (1999) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanma çalışması Aydın ve Sütçü (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 11 maddeden oluşmakta ve beşli likert tipinde cevaplandırılmaktadır (91).

Özgüven Ölçeği

Kişilerin özgüven düzeylerini ölçmek amacıyla Akın (2007) tarafından geliştirilmiştir. 32 Maddeden oluşmakta ve beşli likert tipinde cevaplandırılmaktadır (92).

Sürekli Kaygı Ölçeği

Kişilerin sürekli kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla Spielberger ve ark. (1970) tarafından geliştirilmiştir (93). Ölçeğin Türkçeye uyarlanma çalışması Öner ve Le Comte (1985) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 10 maddeden oluşmakta ve beşli likert tipinde cevaplandırılmaktadır (94).

Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Kişilerin mükemmeliyetçilik düzeylerini ölçmek amacıyla Frost ve ark. (1990) tarafından geliştirilmiştir (95). Ölçeğin Türkçeye uyarlanma çalışması Mısırlı Taşdemir (2004) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 35 maddeden oluşmakta ve beşli likert tipinde cevaplandırılmaktadır

VERİLERİN İSTATİSTİKSEL ANALİZİ

Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken istatistiksel analiz için SPSS 21.0 İstatistik paket programı kullanılmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel yöntemler (Frekans, Yüzde, Ortalama, Standart sapma) yönteminden faydalanılmıştır.

Nicel verilerin karşılaştırılmasında iki grup olması durumunda, gruplar arasında normal dağılan parametrelerin karşılaştırılmasında Bağımsız örneklem t-testi, Nicel verilerin karşılaştırılmasında ikiden fazla grup olması durumunda One-way Anova testi gruplar arasında normal dağılan parametrelerin karşılaştırılması ve grubun belirlenmesinde Tukey testi kullanıldı. Ölçekler arasındaki ilişkiyi belirlemek için korelasyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlar %95 güven aralığında, $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

BULGULAR

DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE İLİŞKİN BULGULAR

Araştırmaya katılım gösteren bireylere ilişkin demografik bulgular Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik bilgiler

Değişken	**f**	**%**
Cinsiyet		
Kadın	36	17,8
Erkek	166	82,2
Yüzme Yapılan Süre		
1 yıldan az	48	23,8
1-5 yıl	64	31,7
6-10 yıl	34	16,8
11 yıl ve üzeri	56	27,7
Antrenör ile Çalışma Süresi		
1 yıldan az	80	39,6
2-5 yıl	78	38,6
6-9 yıl	24	11,9
10 yıl ve üzeri	20	9,9
Antrenörün Cinsiyeti		
Kadın	36	17,8
Erkek	166	82,2
Antrenörün Yaşı		
25 ve altı	24	11,9
26-35 yaş	98	48,5
36-45 yaş	56	27,7
46 yaş ve üzeri	24	11,9
Toplam	202	100

Tablo 1'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan bireylerin %82,2'si erkekken %17,7'si ise kadındır. Bununla birlikte katılımcıların %23,8'i 1 yıldan az süredir yüzme sporunu yaptıklarını belirtirken %31,7'si 1-5 yıl arasında; %16,8' 6-10 yıl arasında ve %27,7'si ise 11 yıl ve üzeri senedir bu sporu yaptıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların %39,6'sı şu anki antrenörleri ile 1 yıldan az süredir; %38,8'i 2 ile 5 yıldır; %16,8'i 6 ile 10 yıldır ve %9,9'u ise 10 yıl ve üzeri süredir çalıştıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların antrenörlerinin %82,2'si erkek iken %17,8'i ise kadındır. Son olarak katılımcıların antrenörlerinin yaşlarına bakıldığında; %11,9'unun 25 yaş ve altında, %48,5'inin 26-35 yaş arasında, %27,7'si 36-45 yaş arasında ve %11,9'u ise 46 yaş ve üzerindedir.

Araştırmanın gerçekleştirildiği örneklem grubunda bulunan bireylerin iletişim becerileri, öz yeterlilik, sosyal kaygı, özgüven, mükemmeliyetçilik ve sürekli kaygı puanlarına ait ortalama, standart sapma, standart hata, ranj, minimum ve maksimum değerlerine Tablo 2' de yer verilmiştir.

Tablo 2. Değişkenlere ait betimsel istatistikler

Ölçekler	**n**	$\overline{X}$	**SS**	**Shx**	**Ranj**	**Maks**	**Min.**
İletişim Becerileri	202	205,30	34,40	2,42	168	240	72
Öz Yeterlilik	202	38,03	7,84	0,55	36	50	14
Sosyal Kaygı	202	36,97	11,67	0,82	40	55	15
Mükemmeliyetçilik	202	65,09	15,98	1,12	66	90	24
Özgüven	202	74,03	11,70	0,82	64	85	21
Sürekli Kaygı	202	34,60	8,90	0,62	40	50	10

Tablo 2'de görüldüğü gibi İletişim Becerileri Ölçeği'nin aritmetik ortalaması 205,30 (SS=34,40)'tir. Ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 240, en düşük puan ise 72'dir. Öz Yeterlilik Ölçeği'nin ortalaması ise 38,03 (SS=7,84)'dir. Bu ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 50 iken en düşük puan 14'tür. Sosyal Kaygı Ölçeği'nin aritmetik ortalaması 36,97 (SS=11,67)'tir. Ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 55, en düşük puan ise 15'tir. Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin aritmetik ortalaması 65,09 (SS=15,98)'tir. Ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 90, en düşük puan ise 24'tür. Özgüven Ölçeği'nin aritmetik ortalaması 74,03 (SS=11,70)'tir. Ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 85, en düşük puan ise 21'dir. Sürekli Kaygı Ölçeği'nin aritmetik ortalaması 34,60 (SS=8,90)'tir. Ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 50, en düşük puan ise 10'dur.

ARAŞTIRMA ÖLÇEKLERİNE İLİŞKİN BULGULAR

Araştırma kapsamında ele alınan değişkenler olan iletişim becerileri ile öz yeterlilik, sosyal kaygı, özgüven, mükemmeliyetçilik ve sürekli kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına Tablo 3'te yer verilmiştir.

Tablo 1. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
1.İletişim Becerileri	1,00					
2.Öz Yeterlilik	0,53**	1,00				
3.Sosyal Kaygı	-0,42**	-0,79**	1,00			
4.Mükemmeliyetçilik	0,39**	0,75**	-0,71**	1,00		
5.Özgüven	0,59**	0,43**	-0,17*	0,36**	1,00	
6.Sürekli Kaygı	-0,40**	-0,56**	0,61*	0,57**	-0,33**	1,00

**p<0,01; *p<0,05

Büyüköztürk (2011) korelasyon analizlerini incelerken 0,00 ile 0,30 arasındaki değerler "düşük"; 0,31 ile 0,70 arasındaki değerler "orta"; 0,71 ve üzeri değerlerin "yüksek" olarak yorumlanabileceğini belirtmiştir (84). Korelasyon analizi sonuçları bu doğrultuda incelendiğinde; Tablo 3'te de görüldüğü üzere, antrenörlerin iletişim becerileri ile yüzücülerin öz yeterlilik (r=0,53; p<0,01), mükemmeliyetçilik (r=0,39; p<0,01) ve özgüven (r=0,59; p<0,01) arasında pozitif yönde; sürekli kaygı (r=0,41; p<0,01) ve sosyal kaygı (r=0,42; p<0,01) arasında ise negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bir diğer ifadeyle antrenörlerin iletişim becerileri yükseldikçe yüzücülerin öz yeterlilik, mükemmeliyetçilik ve özgüven düzeyleri yükselirken; sosyal kaygı ve sürekli kaygı düzeyleri de azalmaktadır.

Araştırmada "Yüzücülerin performans kaygıları cinsiyetlerine göre farklılaşmaktadır" hipotezinin incelenmesi amacıyla bağımsız gruplar için t-testi yapılmıştır. Aritmetik ortalamalar arasındaki fark test edilmeden önce dağılımların varyanslarının homojen olup olmadığını test etmek için önce Levene 's testi yapılmış ve varyansların homojen olduğu bulunmuştur. Daha sonra bağımsız gruplar t-testi analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4'te verilmiştir

Tablo 2. Cinsiyete göre bağımsız gruplar için t testi sonuçları

	Cinsiyet	**n**	$\overline{X}$	**SS**	**Sd**	**t**	**p**
Öz Yeterlilik	Kadın	36	33,22	6,19	1,03	-4,231	0,000*
	Erkek	166	39,08	7,79	0,60		
Sosyal Kaygı	Kadın	36	21,22	9,99	1,66	-3,341	0,001*
	Erkek	166	38,21	11,66	0,90		
Mükemmeliyetçilik	Kadın	36	47,55	9,89	1,64	-8,439	0,000*
	Erkek	166	68,90	14,44	1,12		
Özgüven	Kadın	36	73,88	9,47	1,57	-0,085	0,932
	Erkek	166	74,07	12,16	0,94		
Sürekli Kaygı	Kadın	36	31,44	8,32	1,38	-2,374	0,019*
	Erkek	166	35,28	8,90	0,69		

Tablo 4'te görüldüğü gibi yüzücülerin özgüven düzeyleri, cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmamaktadır. Bununla birlikte öz yeterlilik, sosyal kaygı, mükemmeliyetçilik ve sürekli kaygı düzeylerine bakıldığında ise cinsiyet değişkeni açısından farklılaştığı görülmektedir. Aritmetik ortalamalar arasındaki farka bakıldığında erkeklerin öz yeterlilik, sosyal kaygı, mükemmeliyetçilik ve sürekli kaygı düzeylerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmada "Yüzücülerin performans kaygıları yüzme yaptıkları süreye göre farklılaşmaktadır" hipotezinin incelenmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Bireylere ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 5'te, ANOVA sonuçları da Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 3. Yüzme yapılan süreye göre aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri

	Yüzme Yapılan Süre	n	$\overline{X}$	SS
Öz Yeterlilik	1 yıldan az	46	40,41	5,14
	1-5 yıl	64	38,62	8,75
	6-10 yıl	34	37,41	9,71
	11 yıl ve üzeri	56	35,71	6,84
Sosyal Kaygı	1 yıldan az	46	40,41	7,81
	1-5 yıl	64	36,56	13,51
	6-10 yıl	34	35,29	13,78
	11 yıl ve üzeri	56	35,50	10,39
Mükemmeliyetçilik	1 yıldan az	46	66,66	12,14
	1-5 yıl	64	67,12	16,65
	6-10 yıl	34	65,11	21,64
	11 yıl ve üzeri	56	61,42	13,71
Özgüven	1 yıldan az	46	73,16	6,44
	1-5 yıl	64	78,31	7,69
	6-10 yıl	34	71,64	19,67
	11 yıl ve üzeri	56	71,35	11,50
Sürekli Kaygı	1 yıldan az	46	35,83	6,00
	1-5 yıl	64	32,43	8,90
	6-10 yıl	34	37,00	12,97
	11 yıl ve üzeri	56	34,57	7,56

Tablo 4. Yüzme yapılan süreye göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Öz Yeterlilik	*Gruplar Arası*	609,353	3	203,118	3,418	0,018*
	Gruplar İçi	11766,331	198	59,426		
	Toplam	12375,683	201			
Sosyal Kaygı	*Gruplar Arası*	797,346	3	265,782	1,980	0,118
	Gruplar İçi	26580,475	198	134,245		
	Toplam	27377,822	201			
Mükemmeliyet	*Gruplar Arası*	1135,109	3	378,370	1,492	0,218
	Gruplar İçi	50210,910	198	253,590		
	Toplam	51346,020	201			
Özgüven	*Gruplar Arası*	1802,645	3	600,882	4,622	0,004*
	Gruplar İçi	25741,039	198	130,005		
	Toplam	27543,683	201			
Sürekli Kaygı	*Gruplar Arası*	568,186	3	189,395	2,437	0,066
	Gruplar İçi	15388,131	198	77,718		
	Toplam	15956,317	201			

Tablo 6'da görüldüğü gibi tek yönlü varyans analizi sonucunda yüzücülerin sosyal kaygı, mükemmeliyetçilik ve sürekli kaygı puanlarında yüzme yaptıkları süre açısından anlamlı

bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte öz yeterlilik ve özgüven puanlarının yüzme yapılan süre açısından farklılaştığı görülmektedir. Gruplar arasındaki puan ortalamaları farkının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için Post-Hoc analiz teknikleri kullanılmıştır. Kullanacağımız tekniğin seçimi için grup dağılımlarının homojen olup olmadığını belirlemek için Levene testi kullanılmış ve varyansların homojen olduğu görülmüştür. Varyansların homojen olması durumunda genellikle tercih edilen Tukey Testi ile karşılaştırma analizi yapılmıştır. Öz yeterlilik puanları arasındaki farkın 1 yıldan az yüzme sporu ile ilgilenen bireyler ile 11 yıl ve üzeri süredir yüzme sporu ile ilgilenen bireyler arasında olduğu görülmüştür. 1 yıldan daha az yıldır yüzme sporu ile ilgilenen bireylerin öz yeterlilik puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özgüven puanları arasındaki farkın ise 1-5 yıldır yüzme sporu yapan bireyler ile 6-10 yıl ve 11 yıldan uzun süredir yüzme sporu yapan bireyler arasında olduğu görülmüştür. 1-5 yıldır yüzme sporu yapan bireylerin özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada "Yüzücülerin performans kaygıları antrenörü ile çalışma süresine göre farklılaşmaktadır" hipotezinin incelenmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Bireylere ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 7'de, ANOVA sonuçları da Tablo 8'de verilmiştir

Tablo 5. Antrenörü ile çalışma süresi aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri

Antrenörü ile çalışma süresi		**n**	$\overline{X}$	**SS**
Öz Yeterlilik	1 yıldan az	80	39,15	6,64
	2-5 yıl	78	38,71	7,97
	6-9 yıl	24	3050	8,95
	10 yıl ve üzeri	20	40,00	5,46
Sosyal Kaygı	1 yıldan az	80	37,80	70,63
	2-5 yıl	78	37,53	12,13
	6-9 yıl	24	32,83	12,04
	10 yıl ve üzeri	20	36,40	13,11
Mükemmeliyetçilik	1 yıldan az	80	63,30	15,85
	2-5 yıl	78	66,53	14,66
	6-9 yıl	24	58,16	20,97
	10 yıl ve üzeri	20	75,00	8,23
Özgüven	1 yıldan az	80	75,30	7,73
	2-5 yıl	78	74,53	10,38
	6-9 yıl	24	67,66	22,16
	10 yıl ve üzeri	20	75,40	10,43
Sürekli Kaygı	1 yıldan az	80	34,95	9,50
	2-5 yıl	78	33,87	6,45
	6-9 yıl	24	35,50	13,79
	10 yıl ve üzeri	20	37,40	7,27

Tablo 6. Antrenörü ile çalışma süresine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Öz Yeterlilik	*Gruplar Arası*	1575,688	3	525,229	9,629	0,000*
	Gruplar İçi	10799,995	198	54,545		
	Toplam	12375,683	201			
Sosyal Kaygı	*Gruplar Arası*	497,504	3	165,835	1,222	0,303
	Gruplar İçi	26880,318	198	135,759		
	Toplam	27377,822	201			
Mükemmeliyet	*Gruplar Arası*	3534,502	3	1178,167	4,879	0,003*
	Gruplar İçi	47811,518	198	241,472		
	Toplam	51346,020	201			
Özgüven	*Gruplar Arası*	1146,801	3	382,267	2,867	0,038*
	Gruplar İçi	26396,882	198	133,318		
	Toplam	27543,683	201			
Sürekli Kaygı	*Gruplar Arası*	236,999	3	79,000	0,995	0,396
	Gruplar İçi	15719,318	198	79,390		
	Toplam	15956,317	201			

Tablo 8'de görüldüğü gibi tek yönlü varyans analizi sonucunda yüzücülerin sosyal kaygı ve sürekli kaygı puanlarında antrenörü ile çalıştıkları süre açısından anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte öz yeterlilik, mükemmeliyetçilik ve özgüven puanlarının antrenör ile çalışılan süre açısından farklılaştığı görülmektedir. Gruplar arasındaki puan ortalamaları farkının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için Post-Hoc analiz teknikleri kullanılmıştır. Hangi tekniğin kullanılacağını belirlemek için grup dağılımlarının homojen olup olmadığını belirlemek için Levene testi kullanılmış ve varyansların homojen olduğu görülmüştür. Varyansların homojen olması durumunda sıklıkla kullanılan Tukey Testi ile karşılaştırma analizi yapılmıştır. Öz yeterlilik puanları arasındaki farkın 6 ile 9 yıl arasında antrenörü ile çalışmaya devam eden yüzücüler ile diğer gruplar arasında olduğu görülmüştür. 6-9 yıldır antrenörü ile çalışan grubun öz yeterlilik puan ortalamalarının diğer gruplara oranla daha düşük olduğu görülmüştür. Mükemmeliyetçilik puanları arasındaki farkın 10 yıl ve üzeri süredir antrenörü ile çalışanlar ile 1 yıldan az ve 6-9 yıldır çalışanlar arasında olduğu; 10 yıl ve üzerinde çalışanların mükemmeliyetçilik puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Son

olarak özgüven puanları arasındaki farkın ise 1 yıldan az süredir antrenörü ile çalışanlar ile 6-9 yıldır çalışanlar arasında olduğu; 1 yıldan az süredir antrenörü ile çalışanların özgüven puanlarının diğer gruba oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada "Yüzücülerin antrenörlerinin iletişim becerileri düzeyleri antrenörlerinin cinsiyetine göre farklılaşmaktadır" Hipotezi incelemek için bağımsız gruplar için t-testi yapılmıştır. Aritmetik ortalamalar arasındaki fark test edilmeden önce dağılımların varyanslarının homojen olup olmadığını test etmek için önce Levene testi yapılmış ve varyansların homojen olduğu bulunmuştur. Daha sonra bağımsız gruplar t-testi analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 7. Antrenörün cinsiyetine göre bağımsız gruplar için t testi sonuçları

	Antrenörün Cinsiyeti	**n**	$\overline{X}$	**SS**	**Sd**	**t**	**p**
İletişim Becerileri	Kadın	36	215,66	23,09	3,84	2,008	0,046*
	Erkek	166	203,06	36,05	2,79		

Tablo 9'da görüldüğü gibi antrenörlerin cinsiyetlerine göre iletişim becerilerinin farklılaştığı görülmektedir. Kadın antrenörlerin iletişim becerilerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada "Yüzücülerin antrenörlerinin iletişim becerileri düzeyleri antrenörlerinin yaşına göre farklılaşmaktadır" hipotezinin incelenmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Bireylere ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 10'da, ANOVA sonuçları da Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 8. Antrenörün yaşına göre aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri

	Antrenörün yaşı	**n**	$\overline{X}$	**SS**
İletişim Becerileri	25 ve altı	24	218,16	15,95
	26-35 yaş	98	212,08	34,75
	36-45 yaş	56	187,64	38,46
	46 yaş ve üzeri	24	206,00	18,11

Tablo 9. Antrenörün yaşına göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
İletişim Becerileri	*Gruplar Arası*	25951,433	3	8650,478	8,082	0,000*
	Gruplar İçi	211935,537	198	1070,382		
	Toplam	237886,970	201			

Tablo 11'de görüldüğü gibi tek yönlü varyans analizi sonucunda antrenörlerin yaşına göre iletişim becerileri puanlarında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Gruplar arasındaki puan ortalamaları farkının hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için Post-Hoc analiz teknikleri kullanılmıştır. Hangi tekniğin kullanılacağını belirlemek için grup dağılımlarının homojen olup olmadığını belirlemek için Levene testi kullanılmış ve varyansların homojen olduğu görülmüştür. Varyansların homojen olması durumunda sıklıkla kullanılan Tukey Testi ile karşılaştırma analizi yapılmıştır. İletişim becerileri puanları arasındaki farkın 36-45 yaşındaki antrenörler ile 25 yaş ve altındaki ve 26-35 yaş arasındaki antrenörler arasında olduğu görülmüştür. 36-45 yaşındaki antrenörlerin iletişim becerilerinin diğer gruplara oranla daha düşük olduğu görülmüştür.

TARTIŞMA

Bu araştırmanın sonucunda yüzme antrenörlerinin iletişim becerileri ile yüzücülerin öz yeterlilik, mükemmeliyetçilik ve özgüvenleri arasında pozitif yönde; sosyal kaygı ve sürekli kaygıları ile ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bir diğer ifadeyle antrenörlerin iletişim becerileri arttıkça yüzücülerin öz yeterlilik düzeyleri, mükemmeliyetçilik düzeyleri ve özgüven düzeylerinde artış meydana gelirken sosyal kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinde düşme meydana gelmektedir. Bu noktada yüzme sporcularının performanslarının antrenörlerinin iletişim becerileri ile doğrudan bir ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Bu konu ile ilgili yapılan çalışmalara genel olarak bakıldığında, liderlik, motivasyon, uyum, iletişim, norm, hedef belirleme gibi kavramların sportif başarıya etkisi olduğuna yönelik çalışmalar yapmaktadırlar (35, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102). Sportif anlamda bir başarının ortaya çıkması için öncelikle performans kaygılarının düşürülmesi gerekmektedir. Bu noktada araştırmanın bu bulgusunun literatür ile tutarlılık gösterdiği görülmektedir.

Literatür incelendiğinde yüzme sporcuları ve antrenörlerinin iletişim becerilerinin incelendiği çalışma sayısı oldukça sınırlıdır. Ancak İnkaya (2018) tarafından yapılan benzer bir çalışmada antrenörlerin iletişim beceri düzeyi ile performans kaygısı arasında ters yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (103). Sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde yüzme antrenörlerinin iletişim beceri düzeylerinde olumlu bir farklılaşmanın sporcuların performans kaygı düzeylerinin azalmasında etkili olacağını söylemek mümkündür. Performans kaygısının azalması durumunda da başarının artacağı düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda yüzücülerin öz yeterlilik, sosyal kaygı, mükemmeliyetçilik ve sürekli kaygı puanlarının cinsiyet değişkeni açısından farklılaştığı; erkeklerin puan ortalamalarının kadınlara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Erkeklerin sportif branşlara daha yatkın oldukları bilinmektedir. Bu noktada yetenekleri ve farkındalıkları doğrultusunda daha fazla yetkin hissetmelerinin muhtemel olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte mükemmeliyetçiliği de bu duruma bağlı olarak ortaya çıktığı söylenebilir. Erkek yüzücüler spora yatkınlıklarının ve yeterlilik duygularının birleşmesi ile birlikte mükemmellik arayışına girmiş olabilirler. Bu durumun da sosyal ve sürekli kaygıyı doğurduğu ve bu nedenle erkek yüzücülerin daha yüksek puan ortalamasına sahip oldukları düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde yüzücülerin öz yeterlilik ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin incelendiği oldukça sınırlı sayıda araştırma olduğu görülmüştür.

İnkaya (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada kadınların erkeklere oranla daha fazla öz yeterlilik, özgüven ve sürekli kaygı; erkeklerin ise kadınlara oranla daha fazla sosyal kaygı puan ortalamasına sahip oldukları ortaya koyulmuştur.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç, yüzücülerin öz yeterlilik ve özgüven puanlarının yüzme yapılan süre açısından farklılaştığı yönündedir. Öz yeterlilik puanları arasındaki farkın 1 yıldan az yüzme sporu ile ilgilenen bireyler ile 11 yıl ve üzeri süredir yüzme sporu ile ilgilenen bireyler arasında olduğu; 1 yıldan daha az yıldır yüzme sporu ile ilgilenen bireylerin öz yeterlilik puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özgüven puanları arasındaki farkın ise 1-5 yıldır yüzme sporu yapan bireyler ile 6-10 yıl ve 11 yıldan uzun süredir yüzme sporu yapan bireyler arasında olduğu görülmüştür. 1-5 yıldır yüzme sporu yapan bireylerin özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer ifadeyle yüzme sporuna yeni başlayan bireylerin öz yeterlilik ve özgüven düzeylerinin diğer gruplara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Herhangi bir sporla profesyonel bir şekilde uğraşmak o sporun tüm gerekliliklerini, zorluklarını ve en ileri seviyesini bilmeyi gerektirmektedir. Bu noktada yüzücülerin de yüzme sporu ile ilgili geçirdikleri süre arttıkça tüm detaylara ve gerekliliklere daha fazla hakim oldukları ve bu konuda bilgilerinin daha yoğun olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle de öz yeterlilik ve özgüvenlerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmış olabilir. Ancak literatürde farklı sonuçların da bulgulandığı, tam tersi olarak sporla uğraşılan süre arttıkça öz yeterlilik ve özgüvenin yükseldiğini ifade eden çalışmaların da bulunduğu görülmektedir (103, 104).

Araştırmada yüzücülerin öz yeterlilik, sosyal kaygı, mükemmeliyetçilik, sürekli kaygı ve özgüven puanlarında antrenörleri ile çalışma süreleri açısından anlamlı olarak farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Bu doğrultuda, öz yeterlilik, mükemmeliyetçilik ve özgüven puanlarının antrenör ile çalışılan süre açısından farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Öz yeterlilik puanları arasındaki farkın 6 ile 9 yıl arasında antrenörü ile çalışmaya devam eden yüzücüler ile diğer gruplar arasında olduğu; 6-9 yıldır antrenörü ile çalışan grubun öz yeterlilik puan ortalamalarının diğer gruplara oranla daha düşük olduğu görülmüştür. Mükemmeliyetçilik puanları arasındaki farkın 10 yıl ve üzeri süredir antrenörü ile çalışanlar ile 1 yıldan az ve 6-9 yıldır çalışanlar arasında olduğu; 10 yıl ve üzerinde çalışanların mükemmeliyetçilik puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Son olarak özgüven puanları arasındaki farkın ise 1 yıldan az süredir antrenörü ile çalışanlar ile 6-9 yıldır çalışanlar arasında olduğu; 1 yıldan az süredir antrenörü ile çalışanların özgüven puanlarının diğer gruba oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlardan hareketle 6-9 yılın antrenör ve yüzücü arasındaki iletişimde kritik bir öneme sahip olduğu söylenebilir. Bu süreç genel anlamda performans kaygısının arttığı bir süreç olarak görülmektedir.

Antrenörlerin cinsiyetlerine göre iletişim becerilerinin farklılaştığı görülmektedir. Araştırma sonucunda kadın antrenörlerin iletişim becerilerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde de kadınların iletişim becerilerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (35, 37, 105, 106). Kadınların iletişim becerilerinin daha yüksek olma sebebi, erkeklere göre daha kolay sosyalleşmeleri olarak gösterilebilir (35).

Araştırma sonucunda elde edilen son bulgu ise antrenörlerin iletişim becerilerinin yaşları açısından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığının tespit edilmesine yöneliktir. Araştırma sonucunda, 36-45 yaş aralığında bulunan antrenörlerin iletişim becerilerinin 25 yaş altındaki ve 26-35 yaş arasındaki antrenörlere oranla yüzücüler tarafından daha düşük olarak algılandığı görülmektedir. Orta yaş dönemine denk gelen 36-45 yaş, bireylerin genel anlamda sorumluluklarının arttığı ve yavaş yavaş performanslarının azalmaya başladığı bir dönemdir. Bu nedenle eski performans gücünü korumak adına işlerine daha büyük bir hırsla yaklaştıkları ve bu nedenle de sporcular tarafından iletişim becerilerinin düşük olarak algılanıyor olabileceği düşünülmektedir.

SONUÇLAR

Bu araştırmada antrenörlerin iletişim becerileri ile yüzücülerin öz yeterlilik, sosyal kaygı, özgüven, mükemmeliyetçilik ve sürekli kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına aşağıda yer verilmiştir.

1. Antrenörlerin iletişim becerileri ile yüzücülerin öz yeterlilik, mükemmeliyetçilik ve özgüven arasında pozitif yönde; sürekli kaygı ve sosyal kaygı arasında ise negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

2. Yüzücülerin özgüven düzeylerinin, cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmadığı, bununla birlikte öz yeterlilik, sosyal kaygı, mükemmeliyetçilik ve sürekli kaygı düzeylerinin ise cinsiyet değişkeni açısından farklılaştığı bulunmuştur. Erkeklerin öz yeterlilik, sosyal kaygı, mükemmeliyetçilik ve sürekli kaygı düzeylerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3. Yüzücülerin sosyal kaygı, mükemmeliyetçilik ve sürekli kaygı puanlarında yüzme yaptıkları süre açısından anlamlı bir farklılık olmadığı, bununla birlikte öz yeterlilik ve özgüven puanlarının yüzme yapılan süre açısından farklılaştığı bulunmuştur.

4. Öz yeterlilik puanları arasındaki farkın 1 yıldan az yüzme sporu ile ilgilenen bireyler ile 11 yıl ve üzeri süredir yüzme sporu ile ilgilenen bireyler arasında olduğu; 1 yıldan daha az yıldır yüzme sporu ile ilgilenen bireylerin öz yeterlilik puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

5. Özgüven puanları arasındaki farkın ise 1-5 yıldır yüzme sporu yapan bireyler ile 6-10 yıl ve 11 yıldan uzun süredir yüzme sporu yapan bireyler arasında olduğu; 1-5 yıldır yüzme sporu yapan bireylerin özgüven düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
6. Yüzücülerin sosyal kaygı ve sürekli kaygı puanlarında antrenörü ile çalıştıkları süre açısından anlamlı bir farklılık olmadığı, bununla birlikte öz yeterlilik, mükemmeliyetçilik ve özgüven puanlarının antrenör ile çalışılan süre açısından farklılaştığı bulunmuştur.
7. Öz yeterlilik puanları arasındaki farkın 6 ile 9 yıl arasında antrenörü ile çalışmaya devam eden yüzücüler ile diğer gruplar arasında olduğu; 6-9 yıldır antrenörü ile çalışan grubun öz yeterlilik puan ortalamalarının diğer gruplara oranla daha düşük olduğu görülmüştür.
8. Mükemmeliyetçilik puanları arasındaki farkın 10 yıl ve üzeri süredir antrenörü ile çalışanlar ile 1 yıldan az ve 6-9 yıldır çalışanlar arasında olduğu; 10 yıl ve üzerinde çalışanların mükemmeliyetçilik puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.
9. Özgüven puanları arasındaki farkın ise 1 yıldan az süredir antrenörü ile çalışanlar ile 6-9 yıldır çalışanlar arasında olduğu; 1 yıldan az süredir antrenörü ile çalışanların özgüven puanlarının diğer gruba oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
10. Antrenörlerin cinsiyetlerine göre iletişim becerilerinin farklılaştığı; kadın antrenörlerin iletişim becerilerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.
11. Antrenörlerin yaşına göre iletişim becerileri puanlarında anlamlı bir farklılaşma olduğu; iletişim becerileri puanları arasındaki farkın 36-45 yaşındaki antrenörler ile 25 yaş ve altındaki ve 26-35 yaş arasındaki antrenörler arasında olduğu bulunmuştur. 36-45 yaşındaki antrenörlerin iletişim becerilerinin diğer gruplara oranla daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonucunda antrenörlerin iletişim becerilerinin yüzücülerin performansları ile ilişkili olduğu görülmüştür. Yüzücülerin performanslarının arttırılması ve başarı düzeylerinin yükseltilmesi adına antrenörlere iletişim becerilerinin kuvvetlenmesi adına eğitim ve seminerler düzenlenebilir. Benzer şekilde bu gibi eğitim veya seminerler ile yüzücülerin kaygı düzeylerinin de azaltılmasına katkı sağlanabilir.

Araştırmadan elde edilen diğer bulgular değerlendirildiğinde erkeklerin performans kaygılarının genel anlamda daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç doğrultusunda erkeklerin performans kaygılarını düşürmek adına ekstra çalışmalar düzenlenebilir.

Bununla birlikte 6-9 yıl süre ile antrenörle çalışmanın öz yeterlilik ve özgüven noktasında kritik olduğu görülmektedir. Bu süre aralığında antrenörler ve yüzücüler arasındaki iletişim ele alınarak durumun nedenleri üzerine derinlemesine çalışılabilir.

Bu araştırma kapsamında yalnızca yüzme sporu ilgilenen bireyler ile çalışılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin çoğu erkeklerden oluşmaktadır. Bu araştırma kapsamında dahil edilen değişkenlerin ilişkisi başka bir betimsel araştırmada farklı alandaki sporcularla veya kadın yüzücülerle incelenebilir. Farklı örneklem gruplarında aynı değişkenlerle fark olup olmadığı incelenebilir.

Araştırma eğitim düzeyi, algılanan ekonomik durum gibi farklı demografik değişkenler açısından incelenebilir.

Yüzücülerin performans kaygıları ve antrenörlerin iletişim becerilerindeki değişimlerin incelendiği boylamsal araştırmalar planlanabilir.

Bu araştırma nicel araştırmalar taslağında hazırlanarak, yüzücülerin ölçme araçlarına verdikleri cevaplar doğrultusunda sonuca ulaşılmıştır. Antrenörlerin iletişim becerilerinin, yüzücülerin performansını ve performans kaygısını inceleyen nitel bir araştırma ile daha derin araştırılabilir.

ÖZET

Bu araştırma, yüzücülerin yüzme antrenörlerinin iletişim becerilerini algılama düzeyleri ile performans kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkeni, antrenörlerin iletişim becerileri iken bağımlı değişkeni ise yüzücülerin performans düzeyleridir. Performansın değerlendirilmesinde kullanılacak bağımlı değişkenler ise, öz yeterlik, sosyal kaygı, özgüven, sürekli kaygı ve mükemmeliyetçilik düzeyleridir. Araştırma kapsamında yüzücülerin performans kaygılarının cinsiyet, yüzme ile uğraşılan süre, antrenör ile çalışma süresi değişkenleri açısından anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığı; antrenörlerin iletişim becerilerinin ise antrenörün cinsiyeti ve yaşı bakımından anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırmanın evreni İstanbul İlinde yer alan ve yüzme sporu ile uğraşan bireylerdir. Araştırmaya katılacak bireyler seçilirken olasılıksız örnekleme yöntemlerinden olan uygun örnekleme ve kartopu örneklemeden yararlanılmıştır. Bu araştırma kapsamında 203 bireye ulaşılmıştır. Araştırma genel tarama modellerinden, ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Antrenörlerin İletişim Becerileri Ölçeği, Öz Yeterlik Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği, Özgüven Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği ve Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılarak veri elde edilmiştir. Yüzücülerin yüzme antrenörlerinin iletişim becerilerini algılama düzeyleri ile performans kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla pearson momentler çarpımı korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda iletişim becerileri ile performans kaygısını belirleyen değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Yüzme, iletişim becerisi, performans

THE EFFECT OF COMMUNICATION OF SWIMMING TRAINERS WITH ATHLETES ON THE PERFORMANCE OF SWIMMERS

SUMMARY

This research was carried out to examine the relationship between swimmers' perception of communication skills of swimming coaches and their performance anxiety. While the independent variable of the research is the communication skills of the coaches, the dependent variable is the performance levels of the swimmers. The dependent variables to be used in the evaluation of performance are self-efficacy, social anxiety, self-confidence, trait anxiety and perfectionism levels. Within the scope of the research, whether the performance anxiety of swimmers differed significantly in terms of gender, swimming time, working time with the trainer; It was also examined whether the communication skills of the coaches differed significantly in terms of the gender and age of the coach. The universe of the research is the individuals who are in Istanbul and are engaged in swimming. While selecting individuals to participate in the research, convenient sampling and snowball sampling, which are non-probability sampling methods, were used. Within the scope of this research, 203 individuals were reached. The research was carried out with the relational scanning model, one of the general scanning models. In the study, data were obtained by using Personal Information Form, Coaches' Communication Skills Scale, Self-Efficacy Scale, Social Anxiety Scale, Self-Confidence Scale, Trait Anxiety Scale and Perfectionism Scale. Pearson product-moment correlation analysis was conducted to examine the relationship between swimmers' perception levels of swimming coaches' communication skills and their performance concerns. As a result

of the analysis, it was seen that there was a significant relationship between communication skills and the variables determining performance anxiety.

Key Words: Swimming, communication skills, performance

KAYNAKLAR

1. Johnson D. İnterpersonal Effectivenses and Self Actualization. Boston: 15.Baskı, 1993:23-7.

2. Zıllıoğlu M. İletişim Nedir? İstanbul: Cem Yayınevi, 1996: 28-30.

3. Dökmen Ü. İletişim Çatışmaları ve Empati. 28. Baskı, İstanbul: Sistem Yayıncılık, 2004: 128-144.

4. Yüksel A. İletişim Sureci ve Sistem Yaklaşımı Açısından İletişim Surecinin İncelenmesi. Kurgu, 1989:15-63.

5. Cüceloğlu D. Yeniden İnsan İnsana. İstanbul: Remzi Kitabevi, 35.Baskı, 2006:128-132.

6. West H. ve Turner L. Adapted Physical and Education and Sport. Fourth Edition, United States Of America, 2011:45-47.

7. Gordon T. Etkili Öğretmenlik Eğitimi. 17.Baskı, İstanbul: Sistem Yayıncılık, 2004:211-212.

8. Çelebi Ş. Yüzme Antrenmanı Yaptırılan 9–13 Yaş Gurubu İlköğretim Öğrencilerinde Vücut Yapısal ve Fonksiyonel Özelliklerinin İncelenmesi (tez). Erciyes: Erciyes Üniversitesi; 2008.

9. Urartu Ü. Yüzme Teknik Taktik Kondisyon. Birinci baskı. İstanbul, İnkılap, 1994:9-12.

10. Bozdoğan A. Yüzme: Fizyoloji, Mekanik, Metod. İlpress Basım ve Yayın, 2003:188-189.

11. Odabaş B. 12 Haftalık Yüzme Temel Eğitim Çalışmalarının 7-12 Yaş Gurubu Kız ve Erkek Yüzücülerin Fiziksel ve Motorsal Özellikleri Üzerine Etkisi (tez). Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2003.

12. Çifçi Ç. 8-10 Yaş Grubu Çocuklarda 12 Haftalık Yüzme ve Tenis Eğitiminin Yetenek ve Beceri Geliştirmelerine Etkisi (tez). Antalya: Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2012.

13. Maglischo E. W. Training Zones Revisited. J Swim Res 2012:19(2):18.

14. Dölek E. B. Yüzmenin Neden Olduğu Vücut Sıvı Dengesindeki Değişimlerin Yüzme Performansına Etkileri (tez). Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı; 2010.

15. Bozdoğan A, Özüak A. Stilleriyle Temel Yüzme. İlpress Basım ve Yayın, 2003:122.

16. Senn A. Power, Politics and The Olympic Games. USA: Human Kinetics Boks, 1999:345-351.

17. Atabeyoğlu C. Türk yüzme tarihi. İstanbul: Dünya Yayıncılık, 1999:32.

18. Birö M, Revesz L, Hidvégi P. Swimming History Technique Teaching. The Rector of Eszterházy Károly College: EKC Líceum Press Published, 2015:378.

19. Tanaka H, Swensen T. Impact of Resistance Training on Endurance Performance. Journal of Sports Medicine, 1998:25(3):191-200.

20. Hanula D. The Swim Coaching Bible. Human Kinetics, 2001:21-133.

21. Newell K. Constraints on the development of coordination. Motor development in children: Aspects of coordination and control, 1986:101.

22. Oung M. The complete guide to swimming breaststroke. 2nd edition. Welwyn Garden City, United Kingdom: Educate & Learn Publishing, 2010:62.

23. Luedtke D. Backstroke biomechanics. ASCA: World Clinic Yearbook, 1986:95.

24. Çetinkaya S. Yüzme ders notları. Trakya Üniversitesi BESYO, Eylül, 2006:101.

25. Aziz A. İletişime giriş. Hiperlink Eğit. İlet. Yay. San. Tic. ve Ltd. Şti. 2016:89.

26. Tutar H, Yılmaz M. Genel iletişim: Kavramlar ve modeller. Seçkin Yayıncılık, 2005.

27. Odabaşı Y, Oyman M. Pazarlama İletişimi Yönetimi, 9. Baskı, Eskişehir: Mediacat Yayınları, 2009:32-43.

28. Cihangir Z. Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 2009:7(3):691-711.

29. Küçük P. Müzik öğretmenliği anabilim dalı öğrencilerinin iletişim ve problem çözme becerileri. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2012:32(1):33-54.

30. Karaca M. Sosyolojik perspektiften iletişim. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 2016:15.

31. Demiray U. İletişim Ötesi İletişim (Meta-Communication). Eskişehir: Turkuaz Yayıncılık, 1994:212.

32. Cüceloğlu D. İletişim donanımları. 50. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2012:367.

33. Güngör N. İletişime giriş. Siyasal Kitabevi, 2011:65-69.

34. Türkmen İ. Yönetsel zaman ve yetki devri açısından yönetimde verimlilik. Mpm Yayınları, 1999:3.

35. Mutlu B, Bazarcı S. Marka iş birlikleri için yeni bir alan: YouTube içerik üreticileri ve kanal toplulukları üzerine netnografik bir araştırma. Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi, 2017:(27):28-45.

36. Usluata A. İletişim. İstanbul: İletişim, 1997:165.

37. Korkut F. Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma. Ankara: Anı Yayıncılık, 2004:222.

38. Hergüner G, Güven Ö, Yaman M. Sporun Üniversite Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeylerine Etkisi. Paü. Eğitim Fakültesi Dergisi, 1997:(3):93-101

39. Işık M. Genel ve teknik iletişim. Eğitim Yayınevi, 2013:65-68.

40. Sevindi T, Kumcagız H. Ortaöğretim öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki. Kastamonu Eğitim Dergisi, 2017:26(4):1335-1343.

41. Akal Z. İşletmelerde performans ölçüm ve denetimi. Ankara: MPM Yayınları, 1992:21, 64.

42. Altun A, Memişoğlu P. Performans değerlendirmesine ilişkin öğretmen, yönetici ve müfettiş görüşleri. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 2008:3(53):7-24.

43. Senemoğlu N. Sınıf Öğretmeni Bilgiyi Aktaran Kişi Değil, Bilgiye Ulaşma Yollarını Öğreten Kişidir, 2004:87.

44. Bacanlı H. Gelişim ve Öğrenme. 4. Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2001:104.

45. Miller J. Technological diversity, related diversification, and firm performance. Strategic Management Journal, 2006:27(7):601-619.

46. Ozevin B. Kenny muzik performans kaygisi envanteri'ni turkce'ye uyarlama calismasi [The adaptation study of Kenny music performanceanxiety inventory into Turkish]. Ahi Evran Universitesi Kırsehir Egitim Fakultesi Dergisi, 2013:14(1):53-65.

47. Kenny T. The role of negative emotions in performance anxiety. Handbook of music and emotion: Theory, research, applications, 2010:425-451.

48. Fehm L, Schmidt K. Performance anxiety in gifted adolescent musicians. Journal of anxiety disorders, 2006:20(1):98-109.

49. Cox W, Kenardy J. Performance anxiety, social phobia, and setting effects in instrumental music students. Journal of anxiety disorders, 1993:7(1):49-60.

50. Lang, A. The Schlaffhorst-Anderson Method for the prevention and treatment of stage fright. ISSTIP Journal, ed. Carola Grindea, 2000:408.

51. Gorges S, Alpers W, Pauli P. Musical performance anxiety as a form of social anxiety? 2007:183-184.

52. Leblanc G, Nguyen N. Searching for excellence in business education: an exploratory study of customer impressions of service quality. International Journal of Educational Management, 1997:42-45.

53. Kruger C. Peer collaboration:Conflict, cooperation or both? Social Development, 1993:2(3):165-182.

54. Alisinanoğlu F, Ulutaş İ. Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi . Eğitim ve Bilim, 2003:28(128):65-71.

55. Öner N, LeCompte A. Durumluk ve sürekli kaygı envanteri el kitabı. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi, 1983:15-17.

56. Konter E. Profesyonel futbolcuların bazı kişisel değişkenlerinin durumluk kaygı üzerine etkileri ve durumluk kaygının takım içi ilişkilerine etkisinin araştırılması (tez). Adana: Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1996.

57. Ergin A, Uzun U, Topaloğlu S. Pamukkale üniversitesi tıp fakültesi 5. ve 6. sınıf öğrencilerinin sürekli kaygı ve mesleki kaygı düzeyleri ve bunları etkileyen etkenler. Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Dergisi, 2016:3(3):16-21.

58. Antony M, Mccabe R. Perfectionalism. In A. Freeman (Ed.), Encyclopedia of cognitive behavior therapy, 2th edition, New York; Springer Science Business Media, Inc. USA, 2005:33-35.

59. Yeşilyaprak B. Eğitimde Rehberlik Hizmetleri, Ankara: Nobel Yayıncılık, 2002:124.

60. Bandura A. Self efficacy. V. S. Ramachaudran (Ed.). Encylopedia of human behavior. New York: Academic Press, 1994:71-81.

61. Bandura A. Exercise of personel and collective efficacy in changing socities. A. Bandura (Ed.) Self-efficacy in changing socities. Cambridge: Cambridge University Press, 1995:1-45.

62. Hill W, Zrull C, Turlington S. Perfectionism and interpersonal problems. Journal of Personality Assessment, 1997:69(1):81-103.

63. Frost O, Marten P, Lahart C, Rosenblate R. The Dimensions of Perfectionism. Cognitive Therapy and Research, 1990:14:449-468.

64. Burns D. The Perfectionist's Script for Self-Defeat. Psychology Today, 1980:34-51.

65. Flett L, Hewitt P. Perfectionism: theory, research, and treatment, American Psychological Association, Washington, DC, 2002:89–132.

66. Antony M, Swinson P. Mükemmeliyetçilik Dost Sandığımız Düşman. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık, 2000:78.

67. Pacht A. Reflections on perfectionism. American Psychologist, 1984:39:386-390.

68. Suddarth H, Slaney B. An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. Measurement and Evaluation in Counseling and development, 2001:34(3):157-165.

69. Hamachek E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. Psychology: A Journal of Human Behavior, 1978:57.

70. Siegle D, Schuler A. Perfectionism differences in gifted middle school students. Roeper Review, 2000:23(1):39-44.

71. Shafran R, Egan S, Wade T. Overcoming Perfectionism. Constable & Robinson Limited: Londra, 2010:297.

72. Erol E. Sınıf öğretmenlerinin sınıf yönetimine ilişkin (tez). Denizli: Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2014

73. Benk A. Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçi Kişilik Özelliğinin Psikolojik Belirtilerle İlişkisi (tez). İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2006.

74. Mızrak Y. Anksiyete bozukluğu ve/veya depresif bozukluk tanısı alan hastalarda çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği uyarlama çalışması (tez). Ankara: Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2006.

75. Halmi A, Sunday R, Strober M, Kaplan A, Woodside B, Fichter M, Kaye H. Perfectionism in anorexia nervosa: variation by clinical subtype, obsessionality, and pathological eating behavior. American Journal of Psychiatry, 2000:157(11):1799-1805.

76. Sassaroli S, Ruggiero M. The role of stress in the association between low self-esteem, perfectionism, and worry, and eating disorders. International Journal of Eating Disorders, 2005:37(2):135-141.

77. Eldeleklioğlu J. Çocuklarda özgüven gelişimi. Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2004:24(2):111-121.

78. Humphreys T. Çocuk Eğitiminin Anahtarı: Özgüven, Çev. Anapa T. İstanbul: Epsilon Yayınevi, 2002:144.

79. Göknar Ö. Özgüven kazanmak. 2. Baskı, Ankara: Arkadaş Yayınevi, 2010:66-69.

80. Mağden D, Aksoy A. Anne ve Babaların Çocuklarına Karşı Tutumlarını Etkileyen Etmenler, Ankara: Eğitim ve Bilim, 1993:217-218.

81. Öksüz B. İşveren Markası Yönetimi Sürecinde İletişimin Önemi Burcu Öksüz. Selçuk İletişim, 2012:7(2):14-31.

82. Altıntaş E. Kuramdan uygulamaya özgüven. Ankara: Nobel Yayınları, 2015:321.

83. Karasar N. Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayıncılık, 2018:54-62.

84. Büyüköztürk S, Çakmak E, Akgün E, Karadeniz S, Demirel F. Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi Yayımcılık, 2012:251.

85. Bailey D. Typologies and taxonomies: An introduction to classification techniques. Sage, 1994:16-22.

86. Dattalo P. Sample-size determination in quantitative social work research. Oxford University Press, 2008:199-202.

87. Christensen B, Johnson B, Turner A. Araştırma yöntemleri: Desen ve analiz. Anı, 2015:99-105.

88. Salant P, Dillman A. How to Conduct Your Own Survey. New York: John Wiley and Sons, Inc, 1994.

89. Yılmaz İ. Sporcu algıları çerçevesinde farklı spor branşlarındaki antrenörlerin liderlik davranış analizleri ve iletişim beceri düzeyleri (tez). Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2008.

90. Riggs L, Warka J, Babasa B, Betancourt R, Hooker S. Development and validation of self-efficacy and outcome expectancy scales for job-related applications. Educational and psychological measurement, 1994:54(3):793-802.

91. Aydın A, Sütçü T. Ergenler için sosyal kaygı ölçeğinin (ESKÖ) geçerlik ve güvenirliğinin incelenmesi. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 2007:14(2):79-89.

92. Akın A. Öz-Güven Ölçeği'nin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2007:7(2):167-176.

93. Spielberger D, Gorsuch L, Lushene E. Manual for State-Trait Anxiety Inventory. California: Consulting Psychologist Press, 1970:527-532.

94. Öner N, LeCompte A. State-trait anxiety inventory handbook. Istanbul: Bogazici University, 1985.

95. Frost O, Marten P, Lahart C, Rosenblate R. The development of perfectionism: A study of daughters and their parents. Cognit Ther Res 1991;15:469-490.

96. Alfermann D, Lee J, Wurth S. Perceived Leadership Behavior And Motivational Climate As Antecedents Of Adolescent Athletes` Skill Development, Athletic Insight. The Online Journal Of Sport Psychology, 2005:7(2):65-66.

97. Ateş E, Canyılmaz E, Çakır G, Yurtsever C, Yöney A. Kanser hastalarının ve onlara bakım veren kişilerin depresyon ve anksiyete durumlarının değerlendirilmesi. Ankara Medical Journal, 2018:18(1):61-67.

98. Keshtan H, Ramzaninezhad R, Kordshooli S, Panahi M. Relationship between collective efficacy and coaching behaviors in professional volleyball league of ıran clubs. World Journal Of Sport Sciences, 2010:3(1):01-06.

99. Körük E, Biçer T, Donuk B. Amatör futbol antrenörlerinin liderlik davranış tipleri kullandıkları motivasyon tekniklerinin belirlenmesi, İ.Ü. Spor Bilimleri Dergisi, 2003:11(3):53-57.

100. Laios A. Communication problems in professional sports: the case of Greece, Corporate Communications: An International Journal, 2005:10(3):252-256.

101. Selağzı S, Çepikkurt F. Antrenör ve Sporcu İletişim Düzeylerinin Belirlenmesi. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2014:9(1):11-18.

102. Widmeyer N, Brawley R, Carron V. The effect of group size ın sport. Journal of Sport And Exercises Psychology, 2002:(49):372-380.

103. İnkaya T, Armbruster D, Li H, Kempf G. Product variety strategies for vertically differentiated products in a two-stage supply chain. International Journal of Production Research, 2018:56(17):5930-5944.

104. Turgut M, Yasar M. Mental Training of College Student Elite Athletes. Journal of Education and Learning, 2020:9(1):51-59.

105. Pehlivan B. Öğretmen adaylarının iletişim becerisi algıları üzerine bir çalışma. İlköğretim Online, 2005:4(2):17-23.

ŞEKİLLER LİSTESİ

TABLOLAR

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik bilgiler 29

Tablo 2. Değişkenlere ait betimsel istatistikler 30

Tablo 3. Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi sonuçları 31

Tablo 4. Cinsiyete göre bağımsız gruplar için t testi sonuçları 32

Tablo 5. Yüzme yapılan süreye göre aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri 33

Tablo 6. Yüzme yapılan süreye göre tek yönlü varyans analizi sonuçları 33

Tablo 7. Antrenörü ile çalışma süresine göre aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri 34

Tablo 8. Antrenörü ile çalışma süresine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları 35

Tablo 9. Antrenörün cinsiyetine göre bağımsız gruplar için t testi sonuçları 36

Tablo 10. Antrenörün yaşına göre aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri 36

Tablo 11. Antrenörün yaşına göre tek yönlü varyans analizi sonuçlar 37

ÖZGEÇMİŞ

28 Mayıs 1996 doğumluyum. Eğitim hayatıma Şişli Terakki Vakfında başladım. İlköğretim 4.sınıfa kadar orda okudum ve okulun yüzme takımındaydım. Türkiye şampiyonasına katıldım 10 yaşımda 7 altın 1 gümüş madalya kazandım ve Fenerbahçe Spor Kulübü 'nün sporcusu olarak müsabakalara katıldım. 5. Sınıfa geçerken FMY Ayazağa Işık Okullarından teklif aldım ve hem okul hem kulüp olarak %80 sporcu bursu ile oraya transfer oldum. Okulumda pek çok kez Türkiye Şampiyonu oldum. Lise son sınıfta milli takıma seçildim. Milli takımı 5 kez temsil ettim ve bir kez Avrupa 4.sü olarak kürsüye çıktım. Üniversite öğrenimimi Trakya Üniversitesi Kırkpınar Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde okuyarak tamamladım.

EKLER

EK-1

TRAKYA ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ DEKANLIĞI
GİRİŞİMSEL OLMAYAN BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU Edirne, Türkiye

ARAŞTIRMA BAŞVURUSU ONAYIBAŞVURU BİLGİLERİ	PROTOKOL KODU	TÜTF-GOBAEK 2022/254	
	PROTOKOL ADI	Yüzme Antrenörlerinin Sporcularla İletişiminin Yüzücülerin Performansına Etkisi	
	SORUMLU ARAŞTIRICI ÜNVANI / ADI	Dr. Öğr. Üyesi Cüneyt TAŞKIN	
	ARAŞTIRMA MERKEZİ		
	DESTEKLEYİCİ		
	ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	Tek Merkez Ulusal	Çok Merkez Uluslararası

KARAR BİLGİLERİ	**Karar No:25/20** **Tarih:26.12.2022**
	Üniversitemiz Kırkpınar Spor Bilimleri Fakültesi Dr. Öğr. Üyesi Cüneyt TAŞKIN'ın sorumluluğunda yapılması planlanan ve yukarıda başvuru bilgileri verilen Yüksek Lisans Öğrencisi Ege Mert BALCI'nın tez çalışmasının araştırma başvuru dosyası ve ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş; araştırmaya ilişkin giderlerin gönüllüye ve/veya bağlı bulunduğu sosyal güvenlik kurumuna ödetilmediği koşullarda ve veri toplanacak yerlerden gerekli izinler alındıktan sonra gerçekleştirilmesinde etik bilimsel standartlar açısından sakınca bulunmadığına mevcudun oy birliği ile karar verilmiştir.
ETİK KURUL BİLGİLERİ	
ÇALIŞMA ESASI	Helsinki Bildirgesi, İyi Klinik Uygulamalar Kılavuzu, TÜTF-GOBAEK Yönergesi

ÜYELER

Ünvan/Ad/ Soyadı	Uzmanlık Dalı	Kurumu	Cinsiyeti	İlişki(*)	Katılım (**)	İmza
Dr. Öğr. Üyesi Fatma Gülsüm ÖNAL Başkan	Tıp Tarihi ve Etik	T.Ü.T.F. Tıp Tarihi ve Etik A.D.	K	E H	E H	
Prof. Dr. Hakan GÜRKAN Başkan Yardımcısı	Tıbbi Genetik	T.Ü.T.F. Tıbbi Genetik A.D.	E	E H	E H	
Doç. Dr. Selçuk KORKMAZ Üye	Biyoistatistik	T.Ü.T.F. BiyoistatistikA.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Mehmet Erdal VARDAR Üye	Ruh Sağlığı ve Hastalıkları	T.Ü.T.F. Ruh Sağlığı ve Hastalıkları A.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Hasan ÜMİT Üye	İç Hastalıkları	T.Ü.T.F. İç Hastalıkları A.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Sernaz TOPALOĞLU Üye	İç Hastalıkları	T.Ü.T.F. İç Hastalıkları A.D.	K	E H	E H	
Doç. Dr. Sezgi SARIKAYA SOLAK Üye	Deri ve Zührevi Hastalıklar	T.Ü.T.F. Deri ve Zührevi Hastalıklar A.D.	K	E H	E H	
Doç. Dr. Oktay KAYA Üye	Fizyoloji	T.Ü.T.F. Fizyoloji A.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Galip EKUKLU Üye	Halk Sağlığı	T.Ü.T.F. Halk Sağlığı A.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Filiz TÜTÜNCÜLER KÖKENLİ Üye	Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları	T.Ü.T.F Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları A.D	K	E H	E H	
Öğr. Gör. Dr. Sinan ATEŞ Üye	Kadın Hastalıkları ve Doğum	T.Ü.T.F. Kadın Hastalıkları ve Doğum A.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Sevtap HEKİMOĞLU ŞAHİN Üye	Anestezi ve Reanimasyon	T.Ü.T.F. Anestezi ve Reanimasyon A.D.	K	E H	E H	
Doç. Dr. Doğan ALBAYRAK Üye	Genel Cerrahi	T.Ü.T.F. Genel Cerrahi A.D.	E	E H	E H	
Doç. Dr. Burhan Can ÇANAKÇI Üye	Endotonti	T.Ü. Diş Hekimliği Fakültesi	E	E H	E H	
Doç. Dr. Hilal KEKLİCEK Üye	Protez-Ortez ve Biyomekani	T.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi	K	E H	E H	
Avukat Emine NURLU Üye		T.Ü. Rektörlüğü	K	E H	E H	
Emekli Öğretmen Sinan SEÇKİN Üye	Emekli Öğretmen	Serbest Üye	E	E H	E H	

*Araştırma ile ilişki
**Toplantıda Bulunma

EK-2

İsim:..... Cinsiyet:.....

Yaş:..... Meslek:..... Tarih:...../...../.....

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

		Hemen hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
21.	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
22	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
23	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
24	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
25	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçırırım	(1)	(2)	(3)	(4)
26.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
27.	Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
28	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
29	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
30.	Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)
31	Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
32	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
33.	Genellikle kendimi emniyette hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
34	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
35	Genellikle kendimi hüzünlü hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
36.	Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
37	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
38	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
39.	Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
40	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)

EK-3

ERGENLER İÇİN SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ

Bu bir test değildir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Bütün maddeleri olabildiğince içtenlikle cevaplamaya çalışınız. Her bir maddenin yanında yer alan rakamlardan size uygun olanı işaretleyin.

1= Hiçbir zaman
2= Nadiren
3= Bazen
4= Genellikle
5=Her zaman

Örnek:

a- Yaz tatilinde seyahat etmeyi severim. 1 2 3 4 5

b- Ispanağı severim. 1 2 3 4 5

1- Başkalarının önünde yeni bir şeyler yapmaya çekinirim.	1	2	3	4	5
2- Arkadaşlarımla bir şeyler yapmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
3- Bana satışılmasından tedirgin olurum.	1	2	3	4	5
4- Tanımadığım insanların yanında utanırım.	1	2	3	4	5
5- Sadece çok iyi tanıdığım insanlarla konuşurum.	1	2	3	4	5
6- Yaşıtlarımın arkamdan benim hakkımda konuştuklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
7- Kitap okumayı severim.	1	2	3	4	5
8- Başkalarının benim için ne düşündüğünden endişelenirim.	1	2	3	4	5
9- Başkalarının benden hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5
10- Çok iyi tanımadığım yaşıtlarımla konuşurken heyecanlanırım.	1	2	3	4	5
11- Spor yapmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
12- Başkalarının benim hakkımda ne söyleyeceğinden endişelenirim.	1	2	3	4	5
13- Yeni insanlarla tanışırken tedirgin olurum.	1	2	3	4	5
14- Başkalarının benden hoşlanmayacağından endişelenirim.	1	2	3	4	5
15- Bir grup insanla beraberken durgunumdur.	1	2	3	4	5
16- Kendi başıma bir şeyler yapmak hoşuma gider.	1	2	3	4	5
17- Başkalarının benimle dalga geçtiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
18- Birisiyle tartışmaya girersem onun benden hoşlanmayacağından endişe ederim	1	2	3	4	5
19- Hayır derler diye başkalarına benimle bir şeyler yapmayı teklif etmeye çekinirim.	1	2	3	4	5
20- Bazı insanların yanındayken tedirgin olurum.	1	2	3	4	5
21- İyi tanıdığım yaşıtlarımın yanındayken bile utanırım.	1	2	3	4	5
22- Başkalarından benimle bir şeyler yapmalarını istemek bana çok zor gelir.	1	2	3	4	5

EK-4

ÖZ YETERLİLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda eğitim- öğretim sürecine ilişkin ifadeler yer almaktadır. Çalışmanın amacı, eğitim-öğretimle ilgili bu cümlelere ilişkin düşüncelerinizi belirlemektir. Ölçekte bulunan ifadelerin size ne ölçüde uygun olduğunu ilgili seçeneğe **X** işareti koyarak belirtiniz. Lütfen boş bırakmayınız.

HKM: Hiç Katılmıyorum K : Katılıyorum

KM : Katılmıyorum TK: Tamamen Katılıyorum

BK : Biraz Katılıyorum

		Hiç Katılmıyorum				**Tamamen Katılıyorum**
		HKM	**KM**	**BK**	**K**	**TK**
1	Eğer bir öğrenci genelde sergilediğinden daha iyi davranışlar sergiliyorsa, bu benim daha uygun bir yaklaşım kullanmış olmamdandır.					
2	Eğer bir öğrenci bir kavramı hızlıca kavrıyorsa, bu muhtemelen benim o kavramı öğretmede gerekli basamakları bilmemdendir					
3	Bir öğrenci genelde yaptığından daha iyi yapıyorsa, bu çoğunlukla benim biraz daha fazla çaba sarf etmiş olmamdandı.					
4	Eğer sınıfımdaki öğrenci faaliyeti engelleyecek bir davranışta bulunursa, onu sakinleştirmeye ilişkin birkaç teknik bildiğimden eminim.					
5	Öğrencilerin davranışları düzeliyorsa, bu çoğunlukla benim daha etkili yaklaşımlar kullanmamdandır.					
6	Eğer öğrencilerimden biri bir etkinliği yapamıyorsa, etkinliğin uygun güçlükte olup olmadığını doğru olarak değerlendirebilirim					
7	Bir öğrenci bir etkinlikle ilgili problem yaşadığında, bu etkinliği onun seviyesine göre tekrar ayarlayabilirim					
8	Eğer gerçekten çabalarsam, en güç ve güdülenmemiş öğrencilere bile ulaşabilirim					
9	Eğer bir öğrenci önceki gün kazandırdığım davranışı sergileyemezse, sonraki gün öğrencinin davranışı sergilemesini nasıl sağlayacağımı bilirim.					

EK-5

	ÖZGÜVEN ÖLÇEĞİ	Hiçbir Zaman	Nadiren	Sık Sık	Gönüllükle	Her Zaman
1	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.					
2	Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.					
3	Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir					
4	Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.					
5	Benim için aşılamayacak sorun yoktur.					
6	Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm					
7	Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım					
8	Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.					
9	Verdiğim kararların arkasında dururum.					
10	Kendi kendime yetebileceğime inanırım.					
11	Aktif birisi olduğumu düşünürüm.					
12	Öz-eleştiri yapabilirim.					
13	Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.					
14	Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.					
15	Kendimle barışık bir insanım.					
16	Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.					
17	İstediğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim					
18	Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.					
19	Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.					
20	Çevremde yeteri kadar güvenebileceğim insan vardır					
21	Sorumluluk almaktan çekinmem.					
22	Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.					
23	Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.					
24	On plana çıkmaktan korkmam					
25	Başarısız olduğumda hemen pes etmem.					
26	Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.					
27	Değerli birisi olduğuma inanırım.					
28	Kolay arkadaş edinebilirim.					
29	Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem					
30	Kolay karar verebilirim.					
31	Sosyal bir insan olduğuma inanırım.					
32	Kendimi severim.					
33	Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.					

EK-6

FMPS

Yönerge: Aşağıda kişilik özellik ve davranışlarına ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Her ifadeyi dikkatle okuduktan sonra o görüşe ne kadar katıldığınızı belirtiniz. Sizi en iyi yansıttığını düşündüğünüz rakamı yuvarlak içine alınız.

1... Kesinlikle Katılmıyorum
2... Katılmıyorum
3... Kararsızım
4... Katılıyorum
5... Kesinlikle Katılıyorum

1. Ebeveynlerim benim için çok yüksek standartlar belirler.	1	2	3	4	5
2. Düzen (plan) benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
3. Çocukken, bir şeyi mükemmel olarak gerçekleştirmediğimde cezalandırıldım.	1	2	3	4	5
4. Kendim için en yüksek standartları belirlemezsem, muhtemelen ikinci sınıf bir insan olurum..	1	2	3	4	5
5. Ebeveynlerim hatalarımı asla anlamaya çalışmadılar.	1	2	3	4	5
6. Yaptığım her şeyde tam anlamıyla yeterli olmak benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
7. Düzenli (temiz) bir insanım.	1	2	3	4	5
8. Düzenli (temiz) bir insan olmaya gayret ederim.	1	2	3	4	5
9. Okulda (işte) başarısız olursam, kişi olarak da başarısızımdır.	1	2	3	4	5
10. Hata yaparsam sinirlenirim.	1	2	3	4	5
11. Ebeveynlerim her şeyde en iyi olmamı istemişlerdir.	1	2	3	4	5
12. Kendime çoğu insandan daha yüksek standartlar koyarım.	1	2	3	4	5
13. Eğer biri okulda (işte) bir işi benden daha iyi yaparsa, kendimi bütün işlerde başarısız hissederim.	1	2	3	4	5
14. Kısmen başarısız olmam bütünüyle başarısız olmak kadar kötüdür.	1	2	3	4	5
15. Ailemde sadece mükemmel performans yeterince iyidir.	1	2	3	4	5
16. Bir amaca ulaşmada çabalarımı odaklaştırmada çok iyiyimdir.	1	2	3	4	5
17. Bir şeyi çok dikkatli bir şekilde yapmış olsam bile, çoğu zaman yeterince doğru olmadığı hissine kapılırım.	1	2	3	4	5
18. Yaptığım şeylerde en iyiden daha azını gerçekleştirdiğimde öfkelenirim.	1	2	3	4	5
19. Çok yüksek hedeflerim vardır.	1	2	3	4	5
20. Ebeveynlerim benden mükemmellik beklemektedirler.	1	2	3	4	5
21. Eğer hata yaparsam, muhtemelen insanlar beni daha az düşüneceklerdir.	1	2	3	4	5
22. Asla ebeveynlerimin beklentilerini karşıladığını hissetmedim.	1	2	3	4	5
23. Diğer insanlar kadar iyi olamamam eksik biri olduğum anlamına gelir.	1	2	3	4	5
24. Diğer insanların kendilerine benden daha düşük standartlar belirlediğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
25. Her zaman iyi olamazsam insanlar bana saygı duymazlar.	1	2	3	4	5
26. Ebeveynlerim geleceğim konusunda daima benden daha çok beklentiye sahip olmuşlardır.	1	2	3	4	5
27. Düzenli ve temiz bir kişi olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
28. Daima her gün yaptığım basit şeylere ilişkin şüphelerim vardır.	1	2	3	4	5
29. Düzenlilik (temizlik) benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
30. Günlük işlerimde kendimden bir çok insanın gösterdiğinden daha yüksek bir performans beklerim.	1	2	3	4	5
31. Düzenli (temiz) bir insanım.	1	2	3	4	5
32. Yaptığım şeyleri tekrar tekrar yinelediğim için işim() 333de geri kalma eğilimindeyim.	1	2	3	4	5
33. Bir şeyi doğru olarak yapmam uzun zamanımı alır.	1	2	3	4	5
34. Daha az hata yaparsam, daha çok insan beni sevecektir.	1	2	3	4	5
35. Hiçbir zaman ebeveynlerimin standartlarını karşılayabildiğimi düşünmedim.	1	2	3	4	5

EK-7

ANTRENÖR İLETİŞİM BECERİ ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadelerden her biri, bir antrenörün sporcularıyla karşılıklı olarak girdiği iletişim süreçlerinde sergileyebileceği belirli bir davranışı tanımlamaktadır. Her bir ifade için 5 seçenek bulunmaktadır. **Lütfen antrenörünüzle iletişiminizde var olan durumu uygun boşluğa bir "X" işareti koyarak belirtiniz**. Hiç birinden emin olmasanız bile bütün maddeleri yanıtlayınız. Burada doğru ya da yanlış cevap bulunmamaktadır. Bu çalışmanın amacına ulaşabilmesi için cevaplarınızın içinizden geldiği gibi ve dürüst olması önem taşımaktadır.

	ANTRENÖRÜM:	Her Zaman	Sıklıkla	Ara sıra	Nadiren	Hiçbir zaman
1.	Oyuncularını dinlemeye yeteri kadar zaman ayırır.					
2.	Dinlemeye yönelik tutumu ile oyuncularının kendisiyle iletişim kurmalarını teşvik eder.					
3.	Dinlemeye başlamadan önce iletişimin etkinliği için uygun yer düzenlemeleri yapar.					
4.	Olaylara oyuncularının açısından bakabilir.					
5.	Karşısındaki kişinin duygu ve düşüncelerini anladığını sözlü olarak ifade eder.					
6.	Anlattıklarını beden diliyle destekler.					
7.	Konuşurken açık, sade ve düzgün cümleler kurar.					
8.	Söylediklerileyle yaptıkları tutarlıdır.					
9.	İletişim sürecinin amaçlanandan farklı boyutlara kaymasını önler.					
10.	Eleştirilerinde yargılayıcı ve aşağılayıcı ifadeler kullanmaz.					
11.	Kendisine iletilen mesajları kolayca anlar.					
12.	Mesajlarının bir amacı vardır.					
13.	Sorunlara farklı açılardan bakabilir.					
14.	Dinlerken anlamadığı bir ayrıntı olduğunda konunun açığa kavuşması için sorular sorar.					
15.	Takımda yaşanan olumsuzlukları ciddiye almama gibi bir eğilim sergilemez.					
16.	Oyuncularının düşüncelerine saygılıdır.					
17.	Bilmediği konular hakkında görüş bildirmekten kaçınır.					
18.	Mesajlarını mantıksal nedenlere dayandırır.					
19.	Gerekli görmedikçe dinlediği oyuncusunun sözünü kesmez.					
20	Karşısındaki kişinin içinde bulunduğu durumu dikkate alarak iletişimde bulunur.					
21.	Oyuncularının inanç ve değer yargılarına saygılıdır.					
22.	Mesajlarını karşısındaki kişinin gereksinimlerini karşılayacak şekilde oluşturur.					
23.	Oyuncularından gelen eleştiri ve önerileri dikkate alır.					
24.	Oyuncularını etkilemekte otoritesinden çok dostluğunu kullanmayı tercih eder.					
25.	Duygu ve düşüncelerini rahatlıkla ifade eder.					
26.	Oyuncularının sorularına açıklayıcı ve tatmin edici cevaplar verir.					
27.	Oyuncuların beklentilerinin, onlar için ne anlam ifade ettiğine önem verir.					
28.	Konuşurken göz teması kurmaya özen gösterir.					
29.	Oyuncularını ilgilendiren konular hakkında oyuncularını zamanında bilgilendirir.					