T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ELİT TAEKWONDOCULARDA KAYGININ SPORTİF PERFORMANS ÜZERİNE ETKİSİ

Bengü ALKAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

REKREASYON ANABİLİM DALI

Danışman

Prof. Dr. Metin ŞAHİN

KONYA-2019

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ELİT TAEKWONDOCULARDA KAYGININ SPORTİF PERFORMANS ÜZERİNE ETKİSİ

Bengü ALKAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

REKREASYON ANABİLİM DALI

Danışman

Prof. Dr. Metin ŞAHİN

KONYA-2019

ÖNSÖZ

Bu tez çalışmasında taekwondo branşında (kyorugi ve poomsae) yarışmalara katılan sporcuların, en az fiziksel performansları kadar önemli olan kaygı düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Sporculara yapılan ölçekler, psikolojik faktörlerden biri olan kaygının müsabaka performansları üzerine etkisini açıklamaktadır. Kaygı düzeyi yönetiminin, müsabakanın gidişatı ve sonuçları üzerinde etkisi önemlidir. Büyükler kategorisindeki yarışmacıların bu ölçeklere verdikleri cevaplar sadece onların maç günü ve yarışma haftasını kapsayan kaygı düzeyleri ve düşünceleri ile ilgilidir. Düşündüklerini uygulayıp uygulamadıklarının bir göstergesi değildir, sadece anlık hisleri doğrultusunda bu ölçeği cevaplamışlardır.

Kişiler, isteyerek katıldıkları bu yarışmalar sayesinde ruh ve beden sağlıklarını koruyabilirler. Taekwondo branşına yönelmek uzun vadede sağlıklı bir toplumun oluşmasına sebep olur çünkü taekwondo bireyin güven olgusunu geliştirmesi bakımından da önemli bir yere sahiptir ve olimpiyatlara giden bu yolda, özellikle taekwondo sporuna yeni başlayanların örnek aldıkları büyükler kategorisindeki sporculara kaygı yönetiminin müsabaka sonucunu ne denli etkilediğinin bilincinde olmaları ve fiziksel antrenman yaptıkları kadar psikolojik yönlerini de güçlendirici çalışmaların yapılmasının müsabakalar üzerine önemli etkisi sebebiyle bu çalışmada, onların kaygı düzeylerini belirlemek amaçlanmıştır.

Bu çalışmanın her safhasında araştırmama yön veren, fikirleri ile aydınlatan, yöntem ve teknik açıdan yardımını esirgemeyen danışmanım; Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı Sayın Prof. Dr. Metin ŞAHİN'e, çalışma süresince her türlü bilimsel destek ve yardımda bulunan Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekan Yardımcısı Sayın Doç. Dr. Mehmet ALTIN'a ve yine Selçuk Üniversitesi'nin çok kıymetli öğretim üyeleri; Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Anabilim Dalı Bölüm Başkanı Sayın Prof. Dr. Serkan REVAN'a ve Sayın Prof. Dr. İbrahim Bülent FİŞEKÇİOĞLU'na, çalışmama yardımcı olabilmek için vaktini ve yardımlarını esirgemeyen Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dr. Öğretim Üyesi Mehmet PENSE'ye, Türkiye Taekwondo Federasyonu'na, taekwondo camiamızdaki antrenör, hakem ve sporcularımıza, biricik aileme ve arkadaşlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ ii

SİMGELER VE KISALTMALAR v

ÖZET vi

SUMMARY vii

1. GİRİŞ 1

1.1. Spor 2

1.2. Taekwondo Sporu ve Tarihçesi 3

1.3. Kaygı ve Kaygıyı Etkileyen Faktörler 5

1.3.1. Durumluk Kaygı 6

1.3.2. Sürekli Kaygı 6

1.4. Performans 9

1.4.1. Taekwondoda Performansı Etkileyen Faktörler 9

1.4.2. Performans, Kaygı ve Psikoloji İlişkisi 10

1.4.3. Performansı etkileyen psikolojik faktörler 11

1.4.4. Stres 12

1.4.5. Sporda Stres Yaratan Faktörler 13

1.4.6. Heyecan 15

1.5. Araştırmanın Amacı 15

2. GEREÇ ve YÖNTEM 16

2.1. Araştırma Gurubu 16

2.2. Verilerin Toplanması 16

2.3. Kullanılan Ölçekler 17

2.3.1 Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterlerinin Geçerliliği 17

2.3.2. Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterinin Güvenilirliği 18

2.3.3. Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterlerinin Puanlanması 18

2.4. Verilerin Analizi 19

3. BULGULAR 20

4. TARTIŞMA 23

5. SONUÇ ve ÖNERİLER 25

6. KAYNAKLAR 26

7. EKLER 28

EK-A 28

EK-B 30

EK-C 31

8. ÖZGEÇMİŞ 34

SİMGELER VE KISALTMALAR

ANOVA : Varyans Analizi / F Testi

DKÖ : Durumluk Kaygı Ölçeği

SKÖ : Sürekli Kaygı Ölçeği

STAI : State Trait Anxiety Inventory

T TESTİ : Independent Student Sample

ÖZET

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Elit Taekwondocularda Kaygının Sportif Performans Üzerine Etkisi

Bengü ALKAN

Rekreasyon Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ / KONYA-2019

Bu çalışma ile elit taekwondocularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın evrenini Türkiye'deki elit taekwondo sporcuları, örneklem gurubunu ise 204 kadın, 183 erkek toplam 387 taekwondo sporcusu oluşturmuştur.

Verilerin elde edilmesinde kullanılan durumluk kaygı anketi Spielberg ve ark (1964) tarafından, sürekli kaygı anketi ise yine Spielberg ve ark (1970) tarafından geliştirilmiş olup, bu anketler Le Compte ve Öner (1983) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeklerin tamamı için güvenilirlik katsayıları; durumluk kaygı ölçeğinde 94 ile 96 arasında, sürekli kaygı ölçeğinde ise 83 ile 87 arasındadır. Verilerin normallik ölçüleri Kolmogorov - Smirnov testi ile belirlenmiş, verilerin analizinde tek yönlü varyans analiz (ANOVA) testi ve Independent Student Sample "t" Testi kullanılmıştır. Guruplar arasında belirlenen farklılıklar için ise LSD (post-hoc) testi uygulanmıştır.

Çalışmanın sonucunda cinsiyete bağlı olarak durumluk ve sürekli algı değerleri arasında istatistiksel bir değişime rastlanmamıştır. Uluslararası-Ulusal sporculuk durumuna bağlı olarak durumluk kaygı değerleri arasında istatistiksel bir değişim gözlenmezken, sürekli kaygı değerleri arasındaki değişimin istatistikî açıdan anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Taekwondocuların kategori durumlarına bağlı olarak durumluk ve sürekli kaygı değerleri arasındaki değişimin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Bu bulgular ışığında, elit taekwondocularda kaygının cinsiyete bağlı olarak değişmediği, durumluk kaygıda Poomsae'nin Kyorugi ve Kyo+Poom dan daha yüksek değere sahip olduğu, sürekli kaygıda ise Kyorugi'nin Poomsae ve Kyo+Poom'a nazaran daha yüksek kaygı değerine sahip olduğu söylenilebilir.

Anahtar Sözcükler: kaygı; rekreasyon; spor; taekwondo

SUMMARY

T.C.
SELCUK UNIVERSITY
HEALTH SCIENCES INSTITUTE

The Effect of Anxiety on Sportive Performance in Elite Taekwondo Athletes

Bengu ALKAN

Recreation Department

MASTER'S THESIS / KONYA-2019

The aim of this study is to investigate the state and trait anxiety levels of elite taekwondo players. The universe of the research elite taekwondo athletes in Turkey, while the sample group of 204 women, 183 men had a total of 387 taekwondo athletes.

The state anxiety questionnaire used to obtain the data was developed by Spielberg et al. (1964) and the continuous anxiety questionnaire was developed by Spielberg et al. (1970), and these questionnaires were adapted to Turkish by Le Compte and Öner (1983). Reliability coefficients for all scales; state anxiety scale is between 94 and 96, and continuous anxiety scale is between 83 and 87. The normality measures of the data were determined by Kolmogorov - Smirnov test, one - way analysis of variance (ANOVA) test and Independent Student Sample - t test were used. LSD (post-hoc) test was used for the differences between the groups.

As a result of the study, no statistical difference was found between state and trait perception values depending on gender. There was no statistical difference between state anxiety values depending on the international-national sports status, but the difference between trait anxiety values was found to be statistically significant ($p < 0,05$). The difference between state and trait anxiety values of Taekwondo athletes was statistically significant ($p < 0,05$). In the light of these findings, anxiety in elite taekwondo athletes did not change according to gender, Poomsae had higher value than Kyorugi and Kyo + Poom in state anxiety, and Kyorugi had higher anxiety value than Poomsae and Kyo + Poom in continuous anxiety. It could be said.

Key Words: anxiety; recreation; sport; taekwondo

1. GİRİŞ

Taekwondo Uzak Doğu kökenli bir spor dalı olup ülkemizde popülaritesi en yüksek spor branşlarından birisidir ve birçok kulüp tarafından da desteklenmektedir. Taekwondo branşına destek sağlayan kulüpler yaptıkları yatırımların karşılığını, sporcularının katıldıkları müsabakalarda başarı sağlayıp onları kürsüye çıkmış olarak görmek isterler. Başarı kazanmayı isteyen sporcular arasında son derece ciddi rekabetlerin yaşandığı da görülmektedir. Söz konusu rekabetlerin insan vücudunda kan basıncını sürekli olarak yüksek tuttuğu da bilinen gerçeklerdendir (Sevim 2007). Müsabakayı kazanmanın ve kaybetmenin sonuçları arasında büyük uçurumların olması ve bu geçişleri düşünmek bile kaygı düzeyini artırmaktadır. Yarışmacıların psikolojik durumları ve ortaya koyacakları performansları, onların kaygı seviyeleri ile yakından ilişkilidir. Aşırı stres, baskıcı yönetim, kişinin karşılaşacağı durumlar ile ilgili belirsizlik, hata yapma korkusu gibi sebepler taekwondocularda yetersizlik duygusu meydana getirmektedir.

Literatürde son zamanlarda yapılan çalışmalar spor ortamındaki fiziksel faktörlerin yanında kaygı, stres ve motivasyon gibi psikolojik faktörlerin de başarıyı pozitif yönde etkilediğini göstermektedir (Kuru 2000, Çetinkaya 2018, Doğan 2018). Motivasyon taekwondocunun en güçlü yanlarından biridir. Sporda üst seviye performans gösterilebilmesi için sporcunun yorucu ve uzun süreli yapmış olduğu idmanlara metanetle katlanması, ulaştığı üst performansı maç ortamının şartlarında (hava koşulları, rakip, seyirci vb.) gösterebilmesi kişinin motivasyonu ile yakından ilişkilidir.

Günümüzde spor kulüplerinde, gerekli motivasyonu sağlamak ve bir sporcunun güç sınırı olarak ifade edilen performansını artırmak için spor psikologlarının da bulunması gerekmektedir. Spor psikologunun sağlaması gereken en önemli desteklerden biri, performans yükseltme antrenmanlarıdır. Bunun yanında sporculara; günlük yaşamda karşılaştıkları sıkıntılarla nasıl baş edeceklerini, çalışmalarını daha verimli ve etkili yapabilmeleri için yaşam tarzlarını nasıl düzenlemeleri gerektiği ve zamanlarını etkili bir şekilde nasıl kullanacakları konusunda da yardımcı olabilmelilerdir.

Bunun sonucunda psikologların yaptığı yardımlar, sporcunun performansının yükselmesinde önemli rol oynayacaktır. Antrenörlerin de sporcularının kaygı

düzeylerini ve performanslarını artı yönde etki edecek biçimde kullanabilmeleri için onları yakinen tanımaları, gereksinimleri ya da neye ilgileri olduğu hakkında bilgilere sahip olmaları, yapmış oldukları spor dalında başarılı olabilmenin yollarını aramaları gerekmektedir. Bir antrenörün amacı sporcunun hedeflediği noktaya ulaşmasında aktif olarak onu yönlendirmek ve sporcudaki bedensel performans özelliklerinin yaptığı spor dalına uygun biçimde artırmasını sağlamaktır (Konter 1998).

Taekwondo bireye, fizyolojik gelişmelerin yanı sıra ruhen olgunlaşmayı da içine alarak zihin ve beden gelişimini en uygun ve üstün şekilde kullanılmasının yolunu öğretir (Kim ve ark 1999). Taekwondo maçlarında sporcuların fiziksel uygunlukları kadar, maç sırasında sporcunun uygulaması gereken aksiyonların ve tekniklerin sayısı, etkinliği ve oranı da önem arz etmektedir (Açak ve ark 2010, İmamoğlu 2010). Taekwondo bu özelliklerinden dolayı kaygı unsurunun oldukça yüksek olduğu bir spor branşıdır.

1.1. Spor

Spor, İngilizce kelime olmayıp Latince birbirinden ayırmak, dağıtmak anlamı taşıyan "*Disportare*" / "*Deportare*" kelimelerinden ortaya çıkmıştır. Anlam olarak bu kelimeler, Ortaçağ Latincesi'nde harekete geçmek, aktif olmak mânalarını kazanmıştır. Sonraları İngiltere'de "Disport" veya "Desport", Fransa'da "se Desporter" ve "se Deporter" şeklinde kullanılmaya devam edilen bu kelimeler zamanla aşınmış olup, 17.yy'dan itibaren "sport" şeklini almıştır. Dilimizde okunuşu gibi "spor" olarak kullanılmaya başlanmıştır (Erşen ve Kale 2003).

Spor, toplumun yüceltilmesinde önemli bir araç olduğu gibi, toplumsal ilişkilerin geliştirilmesinde sosyal ve bireysel yönden etkilidir. Bireyin topluma uyumunu sağlaması beden ve ruh sıhhatinde de koruma sağlar. Bu sayede, sağlıklı bir geleceğin yetiştirilip, geliştirilmesinde esas araç olarak kullanılır. Aynı zamanda, seyirci (izleyen) yönünden yarışmaya dayalı estetik bir süreç olup sporcu (spor yapan) yönünden de kazanmaya yönelik fiziki aynı zamanda teknik bir çabadır. Spor, bireysel sporlar ve takım sporları olmak üzere ikiye ayrılır. Bireysel sporlara; taekwondo, eskrim, atletizm, dart, takım sporlarına ise; basketbol, voleybol, hentbol örnek olarak verilebilir. Genel anlamıyla spor; sağlık, zevk, yarışma, eğlence, estetik,

meslek, reklam, oyun, rekreatif aktivite aracı ve de toplum ile kişiler arasındaki ilişkileri geliştiren bir eylemdir (Fişek 1998).

Sporun tanımını Erkal (1981); kişinin belli kurallar çerçevesinde araçsız veya araçlı, toplu ya da bireysel şekilde meslekleştirip ya da boş zamanlarında faaliyet olacak şekilde yaptığı, fiziği ve ruhu geliştiren, sosyalleştirici, kültürel ve rekabetçi olgular bütünü olarak yapmaktadır.

Keten (1974) ise sporu; insanın içindeki başarma ve mücadele azminin sosyal yapı ve tabiat ile ilişki kurarak, belirli kurallar içinde ve sistemli olarak, hayatı pahasına fizik, moral, karakter ve toplumsal kişiliğinin yarışmaya dönüşmesi olarak nitelendirir.

1.2. Taekwondo Sporu ve Tarihçesi

Kore Uzak Doğu ülkelerinden olup milli sporu taekwondodur ve bu spor branşı mantığın dövüş sanatı olarak tabir edilip, sözlük anlamı olarak çıplak ayak-elle uygulanan vuruşların felsefesi anlamını taşır. Başka bir ifade ile; tae; ayak teknikleri, kwon; el teknikleri, do; dövüş disiplininin uygulanması esnasında izlenilecek felsefenin ve yolun ismidir. Bu branşın en belirgin özelliği çıplak ayak ve ellerle sporcunun rakibine karşı geliştirilmiş savunma hamlelerini kapsayan bir karşı dövüş sporu olmasıdır. Bireysel spor dallarından olan taekwondo, bireylerin kendine güven olgusunu yükseltmesi bakımından önem arz etmektedir. Kendilerine güveni olan insanlar, kendilerinden daha zayıflara karşı hoşgörülü ve alçak gönüllü olarak yaklaşırlar. Taekwondocuların yalnız fiziksel güçleri değil, vücutları ile kendilerini savunmak için tekniklerle eğitilmiş olmaları ve kendilerine olan güvenleri, disiplinleri, herkese saygı göstermeleri ön plandadır (Şahin 2002).

Taekwondo sporunda dobok adı verilen beyaz kıyafetler giyilir ve vücudun bel bölgesine kuşak bağlanır. Kukkiwon'da taekwondo üniforma yönetmeliğine göre tüm sporcular kuşak takarlar. Bu kuşaklar yaşa göre; dan ve pum (16 yaş altı siyah kuşak) derecelerini ifade eder. Taekwondoya ilk başlayan kişi beyaz kuşak takar ve dört ayda bir yapılan kuşak sınavları ile sırasıyla sarı, yeşil, mavi, kırmızı ve siyah olarak kuşak derecelerinde yükselmeye devam eder. Mavi kuşak sporcular yarışmaya girebilecek seviyeye gelirler. Yurtdışı müsabakalarında ise siyah kuşağa ulaşmak ve bunun uluslararası onayı zorunludur.

Taekwondo aynı zamanda içerisinde; poomsae: Temel el-ayak teknikleriyle yapılan kompozisyonlar ve hayali mücadele anlamına gelen temel teknik kısmını, kyorugi: Karşılıklı mücadele ve kyok pa: Kırış bölümlerini bulundurur (Sakin Taekwondo 2019).

İnsan ve hayvan doğası gereği kendini savunmak için güçlü içgüdülere sahiptir. Beklenmeyen saldırılara karşı vücutlarının riskli bölgelerini korumak için içgüdüsel bir davranışla yana eğilir ya da kaçarlar. Taekwondo kişinin kendisini savunmak için, bunun gibi basit vücut hareketlerinin çeşitliğinden oluşmuştur (Kim 1986). Taekwondonun eskiden savunma sanatıyken şimdilerde saldırmaya yönelik bir sanata çevrilmesi sosyal değişimden kaynaklanmaktadır. Taekwondo akıl, hayal gücü, tecrübe esasına dayanan bir gelişmenin ardından şu anki savaş sanatı haline dönüşmüştür. Şimdiki ve geçmiş zamandaki tarihçilerin taekwondonun atası olarak kabul edilen Soobakhi, Soobyokta ve Taekyon'un detaylı hareketlerini anlayamamaları neticesinde taekwondonun tarihsel gelişimi ihmal edilmiştir.

Taekwondo geleneksel bir kültürü temsil ederek, Kore geçmişinin uzun dönemlerinden geçmiştir. Taekwondonun ulusal bir savaş sanatı olarak kültürel özelliklerle birlikte kalabilmesi olağanüstü görülmektedir. Mooyongchong ve Kakjeochong anıtlarının duvarlarındaki resimlerde Kogoryo devrinde taekwondonun da izleri görülmektedir. Popüler bir spor olan taekwondo halk arasında duvar resimlerinde de bulunmaktadır. Taekwondonun duvarları şekillendirmesinden anlayabiliriz ki, bu resimler işlenmeden önce Kogoryo halkı geçmişinde de savaş sanatlarının farkındaydı ve taekwondo prensibi halkın zihninde derinlere kadar yer almıştı (Yalçınkaya 1986).

Taekwondonun varlığının başka bir kanıtı da Silla'nın başşehri olup Kyongjoo'da bulunan ve budistlerin tapınağı olarak kullanılan Seokkooram'ın taş kabartmalarında görülebilmektedir. Bigaksool sanatı olarak; Jewangoongi kayıtlarının bir kısmında rakiplerin birbirini çelmeledikleri ve tekmeledikleri kaydedilmiştir. Üç tekmeleme çeşidi bulunmaktadır. Bunlardan biri; rakibin vücut kısmına ayakla yapılan tekmelemedir. Bir diğeri ise; kişinin başına ve omzuna atılan tekmelerdir (Bezci 2007).

Kunk fu, Japon karatesi ve judo 1943 yılında Kore'ye tanıtılmış, 1945 tarihinde ise Korelilerin özgürlüğüne kavuşması süresince Kore'de geniş bir

yelpazeye ulaşmıştır. Bir kısım Koreli daha sonraları, taekwondo tekniklerini geliştirip sistemleştirmek için çaba sarf etmişlerdir. Taekwondo, Kore Amatör Sporlar Birliği ile 16 Eylül 1961 tarihinde birleşmiştir. İlk olarak Ekim 1962 de 43. ulusal oyunlar kapsamına alınması resmen kabul edilip, Kore taekwondo birliği başkanlığını Kim Unyong yürütmüştür. 30 Kasım 1972'de ise dünya taekwondosunun merkezi Kukkiwon açılarak ilk taekwondo şampiyonası 25 Mayıs 1973'de 17 ülkenin katılması ile bu merkezde yapılmıştır.

İlk taekwondo dünya şampiyonasının analizi ile taekwondonun sadece fiziksel gücü geliştirmek olmadığı, bunun yanında çağdaş ruh anlayışını ve kendini savunmayı öne süren bir branş olmasından dolayı liderler Dünya Taekwondo Federasyonu'nu oluşturmuşlardır. İlk Dünya Taekwondo Federasyonu Başkanı, Kore Taekwondo Birliği Başkanlığından seçilmiştir. 28 Mayıs 1973'te Kukkiwon'da 17 farklı ülkeden temsilcilerle kurulan Dünya Taekwondo Federasyonu Başkanlığı görevine Un Yong atanmıştır (Şahin 2002).

Türkiye Taekwondo Federasyonu, Judo Federasyonu'ndan 1981 yılında ayrılarak Başkanlığına Mithat KOR getirilmiştir fakat başkanlığı kısa sürmüş (1981-1982) ve 1982-1995 yıllarında da Taekwondo Federasyonu Başkanlığı görevini Prof. Dr. Esen BEDER üstlenmiştir. Prof. Dr. Esen BEDER başkanlığında oluşan federasyon kurullarının, 1982 yılında çalışmaları başarı grafiğini arttırmış ve bu çalışmalarda teknik direktörlük görevini üstlenen İsmet IRAZ'ın isabetli karar görüşleri ve disiplinli, bilinçli çalışması ile ülkemizde taekwondo branşının yapılması hızla devam etmiş, ulusal ve uluslararası alanlarda da çok büyük başarılara imza atılmıştır. Şuan ise Türkiye Taekwondo Federasyon Başkanlığı görevini Prof. Dr. Metin ŞAHİN yapıyor olup aynı zamanda Avrupa Ülkeleri Taekwondo Birliği Başkan Vekilliği, Balkan Ülkeleri Taekwondo Birliği Başkanlığı, Dünya Taekwondo Federasyonu Yönetim Kurulu Üyeliği gibi görevleri de yürütmektedir (Türkiye Taekwondo Federasyonu 2019).

1.3. Kaygı ve Kaygıyı Etkileyen Faktörler

Spor branşlarında psikolojik olgulardan, kişinin elde edebileceği en iyi dereceye etki edecek pek çok yön bulunmaktadır. Bu yönlerden en önemlisini de kaygı oluşturmaktadır. Öncül (2000) kaygıyı; ilerleyen zamanlarla ilgili kişiyi sıkan ve üzen, karışık heyecan durumu, beklemede olma hali ile kişinin kendini güvende

hissetmemesi olarak tanımlandırmaktadır. Kaygı İngilizcede anxiety ve Türkçede endişe olarak ifade edilmektedir. Kuşku ve tasa kelimeleri ile de özdeştir. Oysaki kaygı hepsinden farklı bir olgudur. Bu yönüyle kaygı bazen korku ile de karıştırılmaktadır. Ancak korku terimi nedeni bilinen durumlarda kullanılırken, kaygı nedeni belli olmayan korkudan ortaya çıkmaktadır (Biçer 1997).

Bir başka deyişle de kaygı; normal şartlarda korku duygusunu uyandırmayacak şekildeki uyaranların, bazı kimselerde tepkiler ve korku duygusu uyandırmasıdır. Bu sayede normalde korkulmaması gereken bir takım uyaranlar ya da olaylar karşısındaki korku tepkilerinde kaygıdan söz edilebilir, o halde net olarak belli bir neden olmaksızın duyulan korkudur (Konter 1996). Kaygı durumunda birey sanki bir şey olacakmış gibi kendisini bir alarm durumunda hisseder ve tedirgin olur (Nar 2005). Çok fazla önem arz eden gerekçelerinden biri de korkutucu bir uyaranla ilgili bilinçaltı durumudur.

Literatürde kaygı; durumluk kaygı ve sürekli kaygı olarak iki bölüme ayrılır:

1.3.1. Durumluk Kaygı

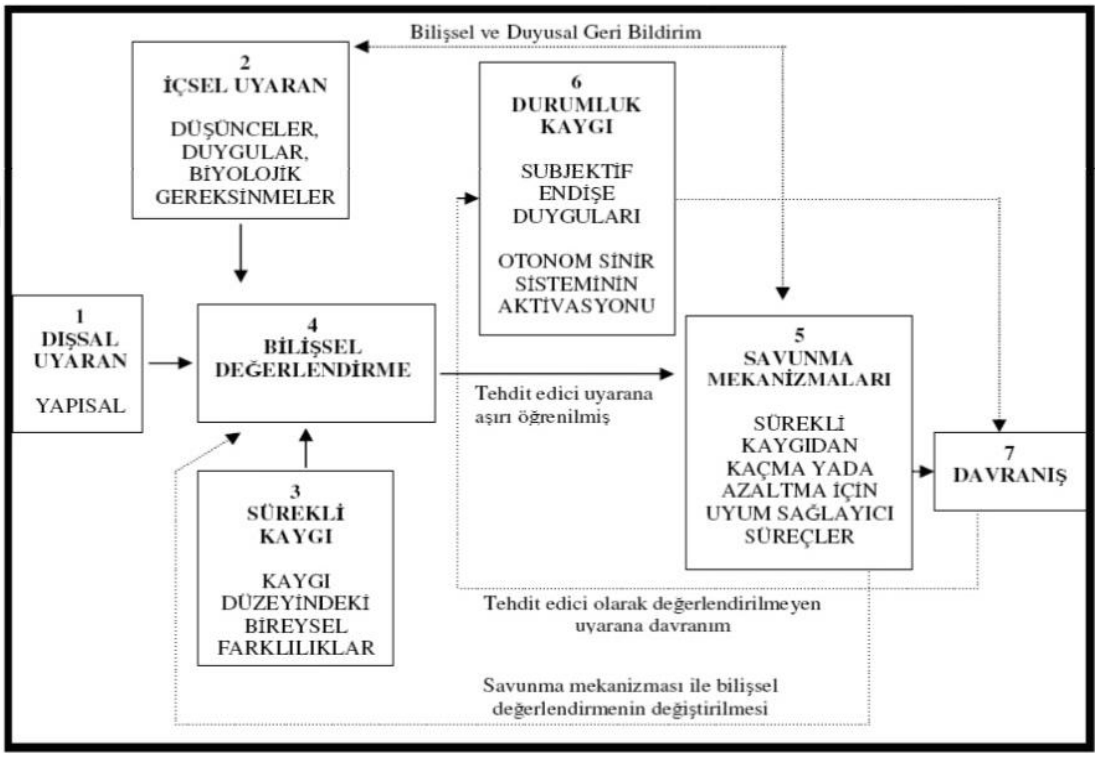
Kişinin hissettiği endişeli durumdan dolayı içinde bulunduğu öznel korku durumudur. Sinir sisteminin otonom merkezinde oluşan uyarılmalar sonucu fizyolojik olarak; titreme, kızarma, sararma ve terleme gibi fizyolojik değişimler, kişinin huzursuzluk ve gerilim duygularının göstergesidir. Durumluk kaygı düzeyinde artış, stresin çok yaşandığı vakitlerde olur, düşüş ise stres durumu yok olduğunda gerçekleşir (Ayhan 1983). Durumluk kaygı, yarışmacıyı anlamaya çalışma yolunda önem arz eden kıstastır ve sporcunun kişiliğiyle yakından ilgilidir.

1.3.2. Sürekli Kaygı

Özgüven (1994)' e göre sürekli kaygı; stres faktörü oluşturan durumun tehdit edici veya tehlike şeklinde algı oluşturması ve bu duruma karşı, duygusal durumluk reaksiyonların yoğunluğunun frekansının artmasıyla sürekli değer kazanması şeklindedir. Kaygının süresi ve şiddeti bireyin kişiliğine göre farklılık gösterir. Kişilik yapısında oluşan kaygıya yatkınlık, sürekli kaygı düzeyinde de etkilere sebep olur. Bireyin davranışlarında sürekli kaygısı doğrudan gözlenemez. Fakat farklı koşullarda ve zamanda saptanan durumluk kaygı reaksiyonlarının sıklığından ve şiddetinden yorumlarda bulunulabilir.

Stres karşısında sürekli kaygı düzeyi düşük olan bireyler, sürekli kaygı düzeyi yüksek olanlara kıyasla daha az ve zor incinirler. Bu bireyler durumluk kaygı düzeyini daha şiddetli ve daha sık bir halde yaşarlar (Miller 2002).

Sürekli kaygı düzeyleri fazla olan kişilerin, farklı ortamlarda (örneğin, bir müsabaka sonrası ve öncesi) çok daha sık ve çabuk durumluluk kaygısı belirtilerini yansıtacağı söylenmektedir. Bu kapsamda sürekli ve durumluk kaygı arasındaki ilişki aşağıdaki şekilde gösterilmektedir (Koç 2004).



Şekil 1.1. Sürekli ve durumluk kaygı arasındaki ilişki (Koç 2004).

Yarışmacının beklenen ya da istenilen performansı sağlamasında kaygı düzeyi önemli rol oynar. Bu şekilde kaygı düzeyi, performansı ve maç sonucunu olumsuz olarak şekillendirebilmektedir (Başer 1998). Sporcu, kaygı düzeyi arttıkça yeteneklerini sergileyebilmekten ve doğru kararlar vermekten uzaklaşır. Baskıyı yoğun hisseden sporcular bazı yanlış hareketlerde bulunabilmektedirler.

Her maç, sporcular için ekonomik ve sosyal yönden büyük önem arz etmektedir. Yarışma ortamında sporcunun fiziksel yönleri ve sürdürdüğü antrenman programı ne kadar mükemmel olursa, başarı için giden bu yolda kaygıyla başa çıkabilme yeteneği çok mühim bir kıstastır. Takım sporu yapanlara kıyasla bireysel spor yapanlarda, kaygının daha fazla olduğu söylenmektedir (Konter 1998).

Psikolojik becerilerden kaygı yönetimi de, fiziksel beceriler gibi deneyimlerle ve çalışılarak kazanılır. Sporcular amaçlarına daha iyi yoğunlaştırılmışlarsa, kaygı etkili bir şekilde yönetiliyor demektir ve etkili bir halde yönetildiğinde, dikkatte koordinasyon ve esneklik gelişerek dikkatsel becerileriler sporcuları eksi yöndeki düşüncelere odaklanmaktan korur (Başer 1998). 1968 olimpiyatlarında Micki King dalış branşında dördüncü olarak madalya kazanmıştır. 1972 yılında yani aradan geçen dört yıl sonra ise bu sefer şampiyonluğunu ilan etmiştir. Bu gelişmeyi Micki King zihinsel becerilerine bağlayarak, vücudundan daha da çok kafasını çalıştırmaya gereksinim duyduğunu ve fiziksel becerilerle birlikte psikolojik becerilerinde geliştirilmesi gerektiği aksi taktirde tam bir sporcu olunamayacağı yorumunda bulunmuştur (Tiryaki 2001).

Bilimsel ilkelere göre sporcuların antrenmanları nasıl yapması gerektiği daha önceki zamanlar çok bilinmezdi. Fakat son yarım asır içinde bilimsel çalışmalarla hangi yöntemlere dayanarak antrenmanların uygulanması gerektiği konusunda birçok çalışmalarda bulunulmuştur. Eskiden uzun atlama branşında 8 m 90 cm'lik dünya rekorunun yenilenemeyeceği, maraton koşusunda 2 saat 10 dk'nın altına inilemeyeceği gibi düşüncelere uzun bir süre inanılmıştır. Artık bu düşünceler yoktur. Dolayısıyla bu rekorlar psikolojik hazırlık çalışmalarının bulunmasıyla ve spor bilimlerindeki gelişmelerle birlikte teker teker tarih sahnesinden ayrılmışlardır (Kuru 2000).

Bugün stres, motivasyon, kaygı, konsantrasyon, zihinsel çalışmalar, dikkat ve bunların yönetimi gibi konuları kapsayan psikolojik beceri antrenmanları, fizyolojik - fiziksel çalışmaların 50 yıl önce var olduğu yerindedir. Yıllar geçtikçe spor psikolojisi ve egzersiz bilimindeki ilerlemelerle, fiziksel-fizyolojik çalışmalarla psikolojik beceri antrenmanları bir bütün şeklinde ele alınacak olup yarışmacılara çok daha bütünsel yaklaşımlar geliştirilecektir (Konter 1996).

Sevim (2007)'e göre çoğu çalıştırıcı, psikolojik hazırlığın maçlarda karşılaşılan stres ve kaygının üzerinde önem arz ettiğini söylemelerine rağmen bununla hangi yollarla başa çıkacaklarını bilememektedir. Bugün çoğu kişi sporcuların bazı zihinsel uygulamalarla otonom sinir sistemleri üzerinde etki kuramayacaklarını düşünebilirler fakat bu doğru değildir. Şöyle ifade etmek gerekirse; kendimizi bir arabayla veya yeni kalkan bir trenle birlikte hızlandığımızı hayal ettiğimizde kalp atışımız da hızlanacaktır. Bunun aksini ise kendimizi her

zamanki yatağımızda yayılarak yatmış veya bir kumsalda güneşin altında uzanmış olarak düşündüğümüzde elde edebiliriz.

Bazı psikolojik antrenman yöntemleriyle, deri sıcaklığını ve terlemeyi kalp atım sayısını kontrol eden otonom sinir sistemi kontrol altına alınabilmektedir. Stresin yönetiminde solunum sayısını, kalp atım sayısını, olumsuz düşünceleri, kan basıncını ve deri sıcaklığını kontrol altında tutmanın önemi uzun yıllardır bilinmektedir. Buna örnek olarak Hintlilerin cam ve çivilerin üzerlerine yattıkları, ateşin üzerinde yürüdükleri verilebilmektedir (Aybey 2005).

Yarışmacılar kaygı yönetim yollarını zihinsel çalışmalarla öğrenebilirler. Fakat bunun için yıllar süren sistematik çalışmalara gereksinimleri vardır. Bir kişi, bir kaç taekwondo antrenmanıyla ünlü bir taekwondocu olamayacaksa, hiç kimse de hemen bir kaç antrenmanla bu türden zihinsel becerileri elde edemez (Bezci 2007).

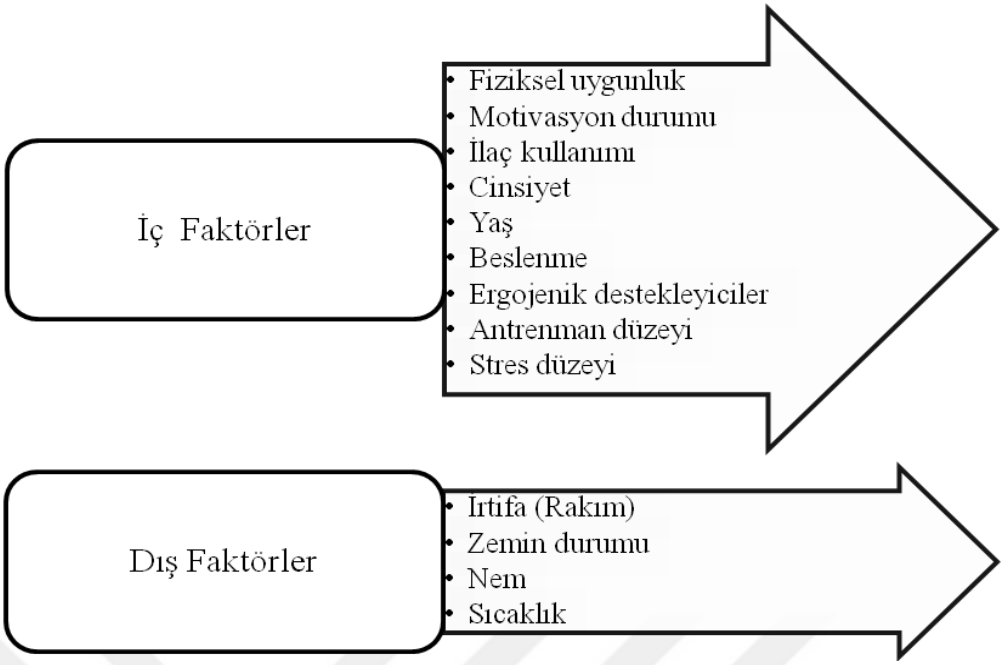
Yapılan bilimsel çalışmalarda, egzersizin kişisel ve sinirsel kaygı üzerine etkisi araştırılmaktadır. Bütün bu çalışmalarda kronikleşen ağır kaygının, yapılan antrenmanlar sonucu kaygı düzeyinde azalmaya neden olduğu görülmüştür (Aybey 2005).

1.4. Performans

Performans, bir fiziksel aktivitenin ihtiyaç duyduğu biyomekanik, fizyolojik ve psikolojik verimdir. Sportif performansın düzeyi hakkında ki bilgiyi ise bu verimi yarışma sırasında ortaya koyabilmek oluşturur (Kunter ve Öztürk 1997).

1.4.1. Taekwondoda Performansı Etkileyen Faktörler

Spielberger (1989)'e göre, fazla seviyede ki kaygı performansı olumsuz etkilemektedir. Bunun aksine az düzeyde kaygıya sahip olan bireyde motivasyon eksikliği görülmektedir. Performansı etkileyen farklı faktörler vardır bunlar sırasıyla dış ve iç faktörler olarak iki bölüme ayrılır;



Şekil 1.2. Performansı etkileyen faktörler

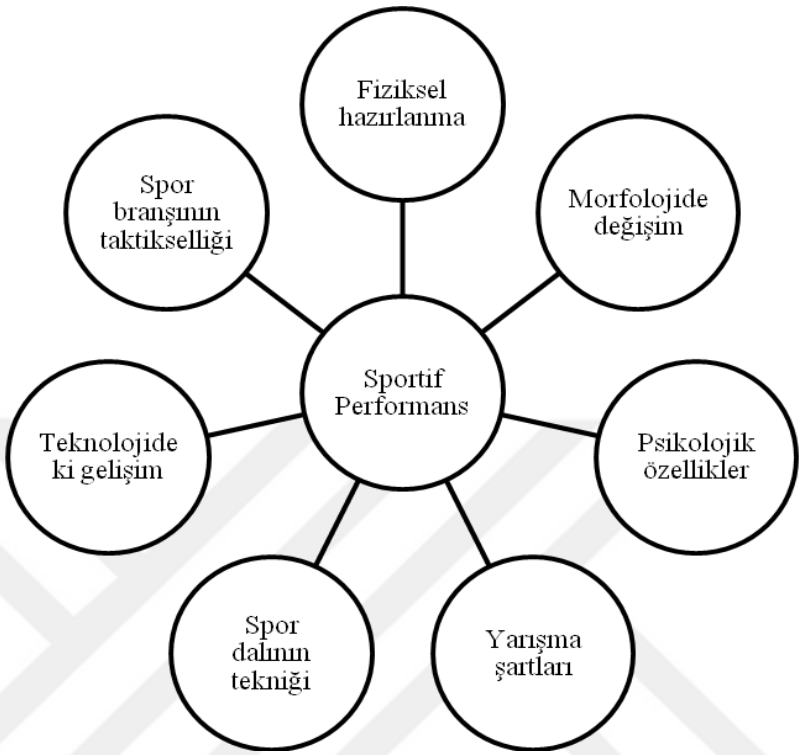
1.4.2. Performans, Kaygı ve Psikoloji İlişkisi

Günümüzde, fiziksel performanstaki mükemmellik, maçlarda sergilenen performansı üst düzeylere çıkarmada tek başına yeterli olmamaktadır. Sporcuların fiziksel yönü kadar önemsenmesi gereken psikolojik kapasitesi de vardır. Duygusal anlamda değişmeler sergileyen sporcuların, fizik yönünden hazır bulunmalarına karşın istenilen başarıya ulaşamamaları bu nedenle açıklanmaktadır (Erkan 1998, Tavacıoğlu 1999, Akarçeşme 2004). Üst düzeydeki birçok sporcunun fizyolojik ve fiziksel potansiyellerinin yanında; endişelerini yönetme, amaçlar belirleme, yoğunlaşma ve motive olma gibi psikolojik alanlarda da mükemmel becerilere sahip oldukları göz önüne alındığında, spor performansını yükseltmede psikoloji yönünün yok sayılmaması gerektiği ortaya çıkmaktadır.

Konter (1996)'e göre performans, gözlenebilir bir davranıştır. Motor alanda davranışlar; koşmayı, kovalamayı, bir futbol topuna vurmayı kapsamaktadır. Yapılan her topa vurma girişimi, hücuma kalkma, savunma yapma, kaçma, kovalama gibi girişimler performansı ifade eder.

Sportif performansın gelişmesi için yapılacak çalışmaların çok yönlü olma gerekliliği vardır. Uzun süreli, belirli amaçlara yönelik hazırlıklarla, psikolojik ve sportif yeterlilikle iyi bir performans durumuna erişebilmek mümkün olabilmektedir (Artok 1994).

Schröter ve Bauersfald (1986)'e göre, sporcuların performanslarının kapasiteleri aşağıdaki faktörlerden etkilenmektedir:



Şekil 1.3. Sportif performans kapasitesine etki eden faktörler

Yarışmacıların içinde bulundukları hissel durumları, sergiledikleri performanslarda önemli etken yerlere sahiptir. Bu etkiler negatif de olabilir pozitif de. Unutmamalıdır ki performansı sergileyen bireyin farklı kaygı seviyeleri, değişik konu ve beceri seviyelerinde de aynı sonuçlar oluşturmaz. Örnek olarak; kaygı seviyesi yüksek poomsae yarışmacısı ile kyorugi yarışmacısının performanslarının aynı yerlerde aynı şekilde etkilenmesi beklenilemez. Fakat bu açıklamalardan da anlaşılacağı üzere fiziksel performans ile kaygı arasında bir bağlantı görülmektedir.

1.4.3. Performansı etkileyen psikolojik faktörler

Sportif faaliyetler fiziksel ve psikolojik yüklenmeleri içinde barındırdığından bireyler bunlarla karşı karşıya kalır. Bu yüklenmelerin etkilerini azaltmak için yüklenmeye sebep olan faktörlere karşı egzersizler yapılmaktadır. Ancak bu egzersizlerde yoğunluk, genel olarak kondisyon antrenmanlarıyla, tekniksel ve taktiksel çalışmalara verilmekte ve bu nedenle de spor branşlarında başarıyı yakalamada psikolojik yönler çoğunlukla önemsenmemektedir (Ramazanoğlu 2004).

Wark ve Witting (1979) için performansı etkileyen psikolojik faktörler şunlardır:

- Yorgunluk
- Zihinsel eylem
- Stres
- Heyecan
- Seyirci
- Ağrı
- Kramp
- İsteksizlik
- Sürantrenman
- Kompleksler
- Kararsızlık
- Psikolojik savaş
- Sporcunun gününde olmaması
- Dış ve iç bedensel değişmeler.

1.4.4. Stres

Stres, genel olarak uyum gösteren bir fonksiyona hizmet veren fizyolojik ve nörolojik etkilerin yapıtaşı şeklinde görülebilir fakat bu tanım ile stres durumunun tam anlamıyla yararlı olduğu algılanmamalıdır. Canlının uyum sağlamasından, tehdit edici ya da mücadele gerektiren bir olayla karşı karşıya kaldığında, bu durum ile mücadele ederek iç dengeyi korumaya çalışması algılanmalıdır. Örnek olarak; sporcu, ay sonunda dahil olacağı bir müsabakayı tehdit unsuru olarak düşünürse bu olay canlıda değişik fizyolojik etkilere sebep oluşturacaktır. İlk olarak hipotalamus, hipofiz ve sempatik sinir sistemine iletiler gönderecek ve sempatik sinir sistemi adrenal bezleri uyararak acil enerjiyi sağlatacak, metabolizmasını arttırıp noradrenalin ve adrenalinin salınımına sebep olacaktır (Tiryaki 2001).

Selye (1952), stres uzun sürdüğünde üç safhanın ortaya çıkacağını belirtmektedir. Bunlar direnme safhası, tükenme safhası ve alarm safhasıdır. Bu yapıya da Genel Uyum Sendromu ismini vermiştir. Yine Selye (1952), bireylerde stres yaratan olguların farklı kaynaklardan doğduğunu ve özel olmadığını ifade etmektedir. Yani stresi oluşturan durumlar kişiden kişiye değişmekte olup şu başlıklar altında toplanmaktadır:

A. Dışsal stres yaratan faktörler

- Tehlikenin gerçek olduğu ya da sezildiği durumlar. Örneğin; kazalar, paraşütle atlama, kavga durumları, ameliyatlar.

- Kimyasal, elektriksel, termal lezyonların veya mekanik uyaranların sebep olduğu ağrı uyaranı.
- Aşırı uyarmaya neden olan duyusal girdilerdeki örneğin; ısı, ışık, titreşim, ses gibi değişikler veya dokunma, işitme, görme vb. duyulardan yoksunluk.

B. Birincil gereksinmelerin yoksunluğunun neden olduğu uyaranlar

- Egzersiz ve aktivite
- Uyku
- Yiyecek - İçecek
- Sabit ısı

C. Performansta stres yaratan faktörler

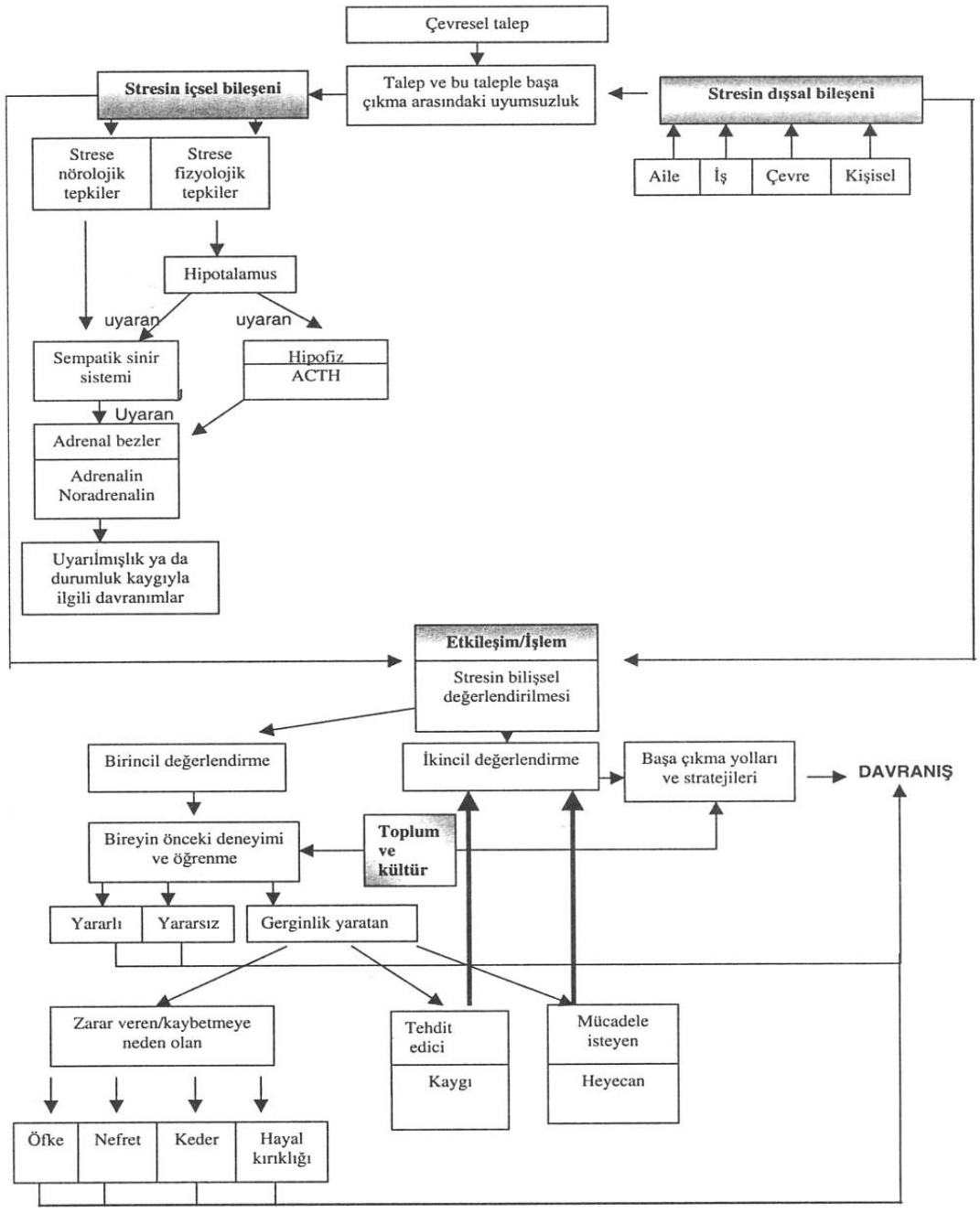
- Çok düşük talepler. Örneğin; monoton görevler.
- Sınavlar, performans durumlarında işten hoşlanmama, başarısızlık.
- Aşırı talepler. Örneğin; belirli bir zaman diliminde yerine getirilmesi gereken işler, zaman baskısı (Tiryaki 2001).

1.4.5. Sporda Stres Yaratan Faktörler

- Yüksek risk sporları (dalıcılık, dağcılık).
- Seyircinin tepkisi.
- Sakatlanma riski.
- Dalmada işitsel yoksunluk.
- Spordaki stresten dolayı aile ve okuldaki çatışmalar.
- İklim değişikliği, farklı ülkelerdeki müsabakalarda saat dilimi farklılığı ve çeşitli yiyecekler.
- Çalıştırıcı ile yapılan tartışmalar.
- Takım sporcularıyla olan çatışmalar.
- Spor branşında ki karmaşık hareketler sırasında karar vermedeki çatışmalar.

Stres yaratan faktörleri bu şekilde ele aldıktan sonra stresin belirtilerini de hemen açıklamakta yarar vardır. Stres kendini; zihinsel, davranışsal ve fiziksel olarak üç şekilde gösterir:

- Stresin zihinsel belirtileri
- Stresin davranışsal belirtileri
- Stresin fiziksel belirtileri



Şekil 1.4. Stresin biyopsikososyal modeli (Tiryaki 2001).

1.4.6. Heyecan

Hisler bazen çok şiddetli yaşanır ve insanın bütün benliğini, varlığını kavrarlar, düşüncelere ve hareketlere kadar hâkim olurlar. İşte bu coşkun hislere heyecan denir. Çok şiddetli sevinç, keder, öfke, korku, utangaçlık ümit edilen bir şeyin vuku'a gelmemesinden hâsıl olma, ümit edilmeyen bir şeyin vukuundan hâsıl olma, hayret, sürpriz heyecanlara örnektir (Taner 1938).

Heyecanın Fayda ve Zararları

Heyecan, akıl ve muhakemeyi zorlaştırdığından dolayı kişi gerçekleştirmek istediği faaliyetlerini yapmakta zorlanabilir. Fakat heyecanın insan hayatı için bazı kıymetli tarafları da vardır. Heyecanlı bir karaktere sahip kimseler büyük işler başarabilirler veya heyecanlı olan sanatkârlar, sanat eserlerini kolaylıkla gerçekleştirebilirler (Taner 1938).

Heyecan Eylemlerinin Oluşması

Baumann (1994)'a göre heyecan, eylemlerin belirli durumlarda veya kişisel şartlara bağlı olarak ortaya çıkmasına sebebiyet verebilir. Aşağıdaki faktörler, heyecan eylemlerine yol açabilecek etkileri göstermektedir.

- Aşağılık duyguları
- Psikolojik doygunluk, yorgunluk
- Korku
- İç ve dış beklenti
- Hayal kırıklığı

1.5. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada; büyükler kategorisinde aktif olarak yarışan taekwondocularda durumluk ve sürekli kaygı maç öncesinde yapılan anketlerle araştırılarak, sporcuların müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bununla beraber durumluk ve sürekli kaygı durumunun cinsiyet, kategori ve milli sporcu olup olmama gibi değişkenlere etkilerinin de incelenmesi bu çalışmanın amaçları arasında yer almaktadır.

2. GEREÇ ve YÖNTEM

Bu çalışma, taekwondocuların (kyorugi ve poomsae) müsabaka öncesi psikolojik durumlarından, durumluk ve sürekli kaygılarının ve cinsiyet, kategori, milli olup olmama durumları ile ilişkisinin incelenmesini amaçlayan ilişkisel tarama modelli bir çalışmadır. Kullanılan kaygı envanterleri ile sporcuların maç öncesi zihinsel kaygı ve kendine güven özellikleri ölçülüp, veriler anket ve kaynak tarama tekniği ile elde edilmiştir.

2.1. Araştırma Gurubu

Araştırmanın evrenini; Türkiye Taekwondo Federasyonu 2019 sezonu faaliyet programında bulunan ve büyükler (kyorugi ve poomsae) kategorilerinde aktif olarak müsabakalara katılan erkek ve kadın taekwondocular oluşturmuştur. Çalışmaya, yaş ortalamaları 25,50 ± 2,75 (yıl) olan, 185'i erkek, 205'i kadın olmak üzere toplam 390 taekwondocu gönüllü olarak katılım sağlamıştır. 3 taekwondocunun verileri gerekli titizlikte doldurulmadığı için iptal edilmiştir.

Ölçümler yapılmadan önce sporcuların katılımları için Türkiye Taekwondo Federasyonu'ndan yazılı izin alınmış ve sonrasında ölçekler uygulanmıştır (Bkz. EK A). Ölçeklerin uygulanabilmesi için Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi girişimsel olmayan klinik araştırmalar etik kurulundan 14.01.2019 tarih ve 05 sayı ile de gerekli izin alınmıştır (Bkz. EK B).

2.2. Verilerin Toplanması

Verilerin elde edilmesinde araştırma yapan kişi tarafından oluşturulan sosyo-demografik bilgi formu ve Spielberg ve ark (1964)'nın geliştirdiği durumluk ve sürekli kaygı ölçeği kullanılmıştır (Bkz. EK C). Spielberg ve arkadaşlarının normal olmayan ve normal kişilerin durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinin ölçülmesi amacıyla geliştirdikleri ölçek, Le Compte ve Öner (1983) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Kişinin kendini değerlendirme türü olan bu ölçek kısa ifadelerden oluşmuştur. Durumluk kaygı ölçeği (DKÖ) yalnızca kişinin o andaki hissettikleri ile alakalı bilgiler verirken, sürekli kaygı ölçeği (SKÖ) ise kişinin son yedi gündür hissettiklerini ölçmek için tasarlanmıştır.

Bu çalışmada ki demografik bilgiler incelenirken, yaş 18-24 (1) ve 25-30 (2) olarak ikiye bölünmüştür.

2.3. Kullanılan Ölçekler

DKÖ 20 sorudan oluşup, on adet tersine dönmüş ifadeden ve bir-dört arası derecelenen cevap seçeneğinden oluşan likert tip bir ölçektir.

SKÖ 20 sorudan oluşup, yedi adet tersine dönmüş ifadeden ve bir-dört arası derecelenen dört cevap seçeneğinden oluşan likert tip bir ölçektir.

2.3.1 Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterlerinin Geçerliliği

Türkçeleştirilmiş envanterin geçerliliği iki farklı teknikle bulunmuştur. Bunlar; kriter geçerliliği, yapı geçerliliği ve yapıda deneysel kavram geçerliliğidir. Yapı geçerliliği çalışmasında bir yıl ile on gün arasında değişen zaman zarfı içerisinde yapılan çoklu çalışmalarda, Le Compte ve Öner (1976) durumluk kaygı puanlarındaki düşme ve yükselmelerin tutarlı olduğunu saptamıştır. Puanlar hesaplanırken, doğrudan ifadeler için bulunan değerden, dolaylı ifade değerleri çıkarılır. Çıkan neticeye taban puan olarak belirtilen 50 (elli) eklenerek durumluk kaygı puanı bulunur.

Öner (1977)'de kriter ve yapı geçerliği tekniklerinin uygulandığı geçerlik çalışmalarında, sürekli kaygı ölçeği için elde edilen katsayılar, Cattell ve Scheiner'in IPAT Kaygı Ölçeğiyle 0,50, Taylor'un Açık Kaygı Ölçeğiyle 0,81 olarak saptanmıştır. Türkçeleştirilen ölçeklerin güvenirliği, Kuder Fichardsan 20 formülünün genelleştirilmiş bir şekli olan alpha korelasyonları ve madde analizi korelasyonları ile saptanmıştır. Alpha korelasyon katsayıları, sürekli kaygı ölçeği için 0,83 ile 0,87 arasında, durumluk kaygı ölçeği için ise 0,94 ile 0,96 arasında olup, ölçeklerinden İngilizce formlarından daha yüksek madde homojenliğine ve iç tutarlılığına ulaştığı görülmüştür.

Farklı uygulama ve zamanlarda Öner (1983), korelasyonların önem arz eden seviyede olduğunu bularak ikinci kuramsal beklentinin de doğrulandığını görmüştür. Bütün bu veriler durumluk ve sürekli kaygı ölçeklerinin kuramsal yapı geçerliliğini destekleyici nitelikte çıkmıştır.

2.3.2. Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterinin Güvenilirliği

Kuder-Richardson 20 formülünün geliştirilmiş formülü olan alpha kolerasyonları ile saptanan güvenilirlik katsayılarının SKÖ için 83 ile 87 arasında; DKÖ için 94 ile 96 arasında olduğu saptanmıştır.

Madde (Item Remainer) güvenilirliğinde formun güvenilirlik kolerasyonları SKÖ için 71 ile 86; DKÖ için 43 ile 86 arasındadır.

Testi-Tekrar-Test güvenilirliğin de ise güvenilirlik kat sayılarının durumluk kaygı ölçeği için 26 ile 68 arasında, sürekli kaygı ölçeği için 71 ile 86 arasında olduğu bulunmuştur. Türkçeye uyarlanmış maddelerin güvenilir olduğunu bu durumlar göstermektedir (Öner 1983).

2.3.3. Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterlerinin Puanlanması

Dört sınıfta toplanan cevap seçenekleri sürekli kaygı ölçeğinde (1) Hemen hiçbir zaman, (2) Bazen, (3) Çok zaman ve (4) Hemen her zaman, şeklinde olup durumluk kaygı ölçeğinde ise; (1) Hiç, (2) Biraz, (3) Çok ve (4) Tamamiyle şeklinde oluşmuştur.

Ölçek verilerinde iki farklı türde ifade vardır. Bu ifadelere (1) düz ya da doğrudan (direct) ve (2) (reverse) tersine dönük ifadeler olarak söyleyebiliriz. Tersine dönmüş ifadeler olumlu duyguları, doğrudan ifadeler ise olumsuz duyguları dile getirir.

Ölçek puanlama: Ölçek cevap anahtarı seçenekleri; tersine dönmüş ifadeler hesaplanırken 4 ağırlık değerinde olanlar 1‘e, 1 ağırlık değerinde olanlar ise 4’e dönüşür yani; 1 değerindeki cevaplar yüksek kaygıyı, 4 değerindekiler ise düşük kaygıyı gösterir. Doğrudan ifadelerde 4 değerindeki cevaplar kaygının yüksek olduğunu gösterir ve bu ifadelerde (olumsuz duygular); en kuvvetli olumsuz cevap 4 (4 Puan), en kuvvetli olumlu cevap ise 1 (1 puan) dir. Çok sinirliyim ifadesi doğrudan, kendime güvenim var ifadesi de terse dönük ifadelere örnek olabilir.

Tersine dönmüş ifadeler sürekli kaygı ölçeğinde yedi tanedir ve bunlar 21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39. maddeleri oluşturur. Durumluk kaygı ölçeğinde ise tersine dönmüş ifadeler 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20. maddelerdir ve on tanedir.

Puanlama iki türlü yapılabilmektedir; bilgisayarla ya da elle. Elle puanlama; tersine dönmüş (reverse) ve doğrudan (direct) ifadelerin her biri için iki farklı anahtar hazırlanarak olur. Bu yolla bir anahtarla tersine dönmüş ifadelerin, ikinci anahtar ile de doğrudan ifadelerin toplam ağırlık puanları hesaplanır. Düz ifadeler için bulunan toplam ağırlıklı puandan, ters ifadelerin toplam ağırlık puanları çıkartılır. Elde edilen sayıya değişmeyen ve önceden belirli olan değer eklenir. SKÖ için 35, DKÖ için ise bu değişmez değer 50'dir. Son çıkan değer kişinin kaygı puanını verir.

(Düz ifadeler için elde edilen toplam ağırlıklı puan) – (Ters ifadeler için elde edilen toplam ağırlıklı puanı) + (Değişmeyen değer 50v35) = Bireyin kaygı puanı

2.4. Verilerin Analizi

Toplamda elde edilen 390 adet veri sayısının, veri setinin z değerleri ve farklı analizler vasıtasıyla incelenmesi sonucunda 3 adet veri, veri setinden çıkarılmıştır. Sonuç olarak, kalan 387 veri sayısı ile istatistiksel analizlere devam edilmiştir.

Uç değerlerin veri setinden çıkarılmasının ardından bulunan verilerin normallik testleri, Kolmogorov - Smirnov testi ile kontrol edilmiş, Skewness ve Kurtosis değerleri ile belirlenmiştir. Değerlerin -2 / +2 değerleri arasında olduğu tespit edilmiş, bu sonuçlarla da verilerin normallik ölçütlerini karşıladığı belirlenerek analizlere devam edilmiştir (George ve Mallery 2010).

Verilerin tanımlayıcı istatistikleri en alt değer, en üst değer, ortalama ve standart sapma ile belirlenmiştir.

İki etkenli verilerin analizinde Independent Student Sample "t" Testi uygulanırken, iki etkenden daha fazla etkenli verilerin analizinde ise, tek yönlü varyans analiz (ANOVA) testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

3. BULGULAR

Çizelge 3.1. Taekwondocularda vücut kompozisyon parametreleri ve diğer tanımlayıcı bilgiler çizelgesi (n: 387).

	Min.	Max.	X±Sd
Vücut Ağırlığı (kg)	42,00	130,00	63,36 ± 12,89
Boy (m)	152,00	196,00	171,76 ± 8,38

Çizelge 3.1.'de; Taekwondo sporcularının vücut kompozisyonlarından; boy ve ağırlığın açıklayıcı istatistiği yapılmıştır.

Çizelge 3.2. Taekwondocularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin cinsiyetlere göre karşılaştırılması.

Kaygı	Cinsiyet	N	X±Sd	T	p
Durumluk Kaygı	Kadın	204	38,92±11,21	1,64	0,10
	Erkek	183	37,08±10,89		
Sürekli Kaygı	Kadın	204	41,13±9,90	1,69	0,09
	Erkek	183	39,50±8,90		

*****= $p<0,05$

Çizelge 3.2'ye göre; cinsiyete bağlı olarak taekwondocularda durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark gözlenmemektedir ($p>0,05$).

Çizelge 3.3. Taekwondocularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin uluslararası sporculuk durumlarına göre karşılaştırılması.

Kaygı	Sporculuk Durumu	N	X±Sd	T	p
Durumluk Kaygı	Uluslararası Sporcu	172	37,62±10,46	-0,69	0,49
	Ulusal Sporcu	215	38,41±11,58		
Sürekli Kaygı	Uluslararası Sporcu	172	39,09±9,57	-2,38	**0,02***
	Ulusal Sporcu	215	41,38±9,28		

***= p<0,05**

Çizelge 3.3'e göre; taekwondocularda durumluk kaygı düzeyleri ile uluslararası sporcu olup olmama durumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar bulunmazken (p>0,05), sürekli kaygı düzeyleri için istatistiksel yönden anlamlı farklılıklar bulunmuştur (p<0,05).

Çizelge 3.4. Taekwondocuların kategori durumlarına bağlı durumluk ve sürekli kaygı değişimleri

Kaygı	Kategori	N	X±Sd	F	p
Durumluk Kaygı	Kyorugi	267	36,50±0,66 [b]	13,81	**0,00***
	Poomsae	92	43,19±1,12 [a]		
	Kyo+Poom	28	36,00±2,03 [b]		
Sürekli Kaygı	Kyorugi	267	41,24±0,57 [a]	4,19	**0,02***
	Poomsae	92	38,85±0,98 [b]		
	Kyo+Poom	28	36,96±1,77 [b]		

***=** Gruplar arası farklılık. [a,b] = Farklılık kaynağı (p<0,05)

Çizelge 3.4'e göre; taekwondocularda durumluk kaygı düzeyleri ile kategori durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05).

Kategori faktörüne bağlı olarak poomsae durumluk kaygı ortalama değerinin diğer iki kategoriye nazaran istatistikî anlamda yüksek olduğu belirlenmiştir

($p<0,05$). Sürekli kaygı düzeyinde ise, kyorugi kategorisinin diğer iki kategoriden istatistikî anlamda daha yüksek ortalama değere sahip olduğu ve bu değişimin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

4. TARTIŞMA

Taekwondo sporu ile uğraşan büyükler kategorisindeki sporcuların müsabakadaki cinsiyet, kategori, uluslararası temsil durumları ile sürekli kaygı ve durumluk kaygı puanları arasındaki etkileşimi araştıran bu çalışmada, taekwondocuların cinsiyetleri ile kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılığın çıkmadığı tespit edilmiştir (Çizelge 3.2). Ortaya çıkan bu netice, taekwondo sporcularının cinsiyetlerinin kaygı düzeylerini etkilemediği şeklinde yorumlanabilir.

Karabulut ve Var (2017)'ın, Kırşehir ilinde düzenlenen Üniversitelerarası Türkiye Taekwondo Şampiyonası'na katılan 135 gönüllü yarışmacı üzerinde yaptıkları ve taekwondo sporu ile uğraşan üniversite öğrencilerinin müsabakadaki cinsiyet, biyolojik yaş, spor yaşı, yaralanma durumları ve başarı değişkenleri ile durumluk ve sürekli kaygı puanları arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmada, taekwondocuların cinsiyetleri ile kaygı puanları arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Engür (2002), "Elit Sporcularda Başarı Motivasyonun Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi" isimli araştırmasına dahil olan 224 erkek ve 55 kadın yarışmacının araştırma sonucunda, cinsiyetleri ile durumluk kaygı seviyeleri kıyaslandırıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Yine Develi (2006) araştırmasında; beden eğitimi öğretmenlerinde sürekli kaygı düzeylerini cinsiyetleri ile karşılaştırmış ve sonuçta, cinsiyet ile sürekli kaygı puanı arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır. Bingöl ve ark (2012)'nın ise üniversite eğitimi alan taekwondo branşındaki milli takım yarışmacılarının maçtan önceki kaygı seviyelerinin saptanması amacıyla yaptıkları çalışma, sporcuların maç öncesi kaygı seviyelerini belirlemek ve farklı değişkenlere göre incelenmesi amacındadır. Araştırma grubunu ise Ordu'da düzenlenen üniversiteler arası Türkiye Şampiyonası'na katılan 50 milli takım taekwondo sporcusu oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin cinsiyetleri ve yarışma öncesi kaygı seviyeleri arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bu çalışmalar bizim sonuçlarımızla bir açıdan paralellik göstermektedir. Ancak Hacıcaferoğlu ve ark (2015)'nın yaptığı, taekwondo poomsae takım kategorisinin sporculardaki takımsal uyumu yakalama ve seyirciye kendini izletme gibi heyecan etkenleri bakımından benzerlik gösteren, halk oyunları branşına katılan sporculara yarışma öncesi düzenledikleri çalışmada cinsiyet ile durumluk ve sürekli kaygıları arasında ilişki tespit edilmiş olup, üzerinde çalıştığımız araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermemektedir. Sonuçlardaki bu

farklılıklara; sporculara özgü kişisel özelliklerin, takımdaki sporcu sayısının ve araştırma yapılan yarışmaların önem derecesinin de etki ettiği söylenebilir.

Müsabakada uluslararası (milli) sporcu veya ulusal sporcu olma durumuna göre taekwondocuların durumluk kaygı puan ortalamaları arasında anlamlı ilişkinin tespit edilememesine karşın sürekli kaygı puanlarında farklılık tespit edilmiş olması araştırmanın bir diğer bulgusudur. Puan ortalamalarına bakıldığında müsabakada ulusal sporcuların sürekli kaygı puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumda sporcuların sürekli kaygılarının yüksek olmasının müsabaka sonuçlarını olumsuz etkilediği söylenebilir. Bu sonuca neden ise ulusal sporcuların hedeflerinin; milli takıma katılmak, avrupa-dünya şampiyonalarında yarışmak ve derece elde etmek gibi disiplinli çalışma ve azim gerektiren uzun bir sürecin önlerinde olması düşünülebilir.

Kategori faktörüne bağlı olarak poomsae durumluk kaygı ortalama değerinin diğer iki kategoriye nazaran istatistikî anlamda yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$; Çizelge 3.4). Sürekli kaygı düzeyinde ise, kyorugi kategorisinin diğer iki kategoriden istatistikî anlamda daha yüksek ortalama değere sahip olduğu ve bu değişimin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$)

Daha önce hiçbir karşılaştırılması yapılmayan poomsae ve kyorugi arasındaki kaygının, bu çalışmada farklılıklar göstermesi dikkat çekicidir.

Yaptığımız araştırma doğrultusunda kadın ve erkek sporcuların büyükler kategorisinde olmalarına rağmen kaygı düzeylerinin bulundukları yaş grubuna göre yüksek çıkması beklenmeyen bir durumdur. Sporcuların gerek baskı altında, gerek ise yarışma öncesinde kendilerine duyulan güvenin ve baskıdan çıkabilmelerine olan inançlarının biraz zayıf olduğu gözlemlenmiştir. Fakat şu bir gerçektir ki, yarışma öncesi sporcuların birçoğunun genel anlamda kaygı düzeylerinin yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Büyükler kategorisinde edinilen tecrübelerin kaygıyı da azaltması gerektiği beklenirken, yüksek çıkmasının nedenleri arasında sporcuların üst düzeyde bu branşla uğraşmalarının ve dünya-olimpiyat şampiyonaları için milli takıma seçme niteliğinde olan bu Türkiye Şampiyonalarının sporcu için fazlasıyla önem arz ettiği ve bu nedenle kaygı düzeyini arttırdığı söylenebilir.

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak; elit taekwondocuların müsabaka öncesi durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada, sporcuların genel anlamda kaygılı olduğu fakat kadın ve erkek sporcular ile her iki kaygı seviye puan ortalamaları arasında farklılıkların olmadığı tespit edilmiştir. Sonuçlarda ayrıca uluslararası sporcu olup-olmama değişkeni ve kategori değişkeni ile sürekli kaygı puan ortalamaları arasında farklılık saptanmış olup, uluslararası sporcuların kaygı düzeylerinin ulusal sporculara oranla daha düşük seviyelerde olduğu gözlemlenmiştir.

Farklı yaş kategorileri ve guruplardaki, diğer dövüş sporları veya bireysel spor branşlarında sporcular üzerinde yapılacak olan farklı çalışmalarla, bu sporcuların stres ve kaygı düzeyleri belirlenerek geniş bir çerçeveden sorunlar belirlenip başa çıkabilme yöntemleri geliştirilebilir. Çalışmadaki örneklem grubunun yaş aralığı daha da genişletilerek (yıldızlar, gençler, ümitler vb.), ülke içindeki tüm aktif yarışan taekwondocuların katılacağı bir araştırma ile elde edilecek veriler daha da kapsamlı neticeler ortaya koyacaktır. Taekwondo sporu ile ilgilenenleri müsabaka öncesi yaşadıkları baskı ve stresten kurtarmak ve onların kaygı düzeylerinin yüksek olmasını engellemek amacıyla, illerde sporculara yardımcı olacak spor psikologlarının Türkiye Taekwondo Federasyonu yapısında görevlendirilmesinin önemli faydalar oluşturabileceği düşünülmektedir.

Stres ve kaygı gibi etkenlerin sporda performansı olumsuz yönde etkilememesi için sporcuların ve antrenörlerin stres ve kaygı ile başa çıkabilmeleri adına uzmanlardan eğitim almaları ayrıca sporcuların aktif spor süreçleri süresince spor psikologları ile birlikte çalışmalarının faydalı olacağı gerçeğini ortaya çıkarmaktadır.

Bu bulgular ışığında, elit taekwondocularda kaygının cinsiyete bağlı olarak değişmediği, durumluk kaygıda poomsaenin kyorugi ve Kyo+Poom dan daha yüksek değere sahip olduğu, sürekli kaygıda ise kyoruginin poomsae ve Kyo+Poom'a nazaran daha yüksek kaygı değerine sahip olduğu söylenilebilir.

6. KAYNAKLAR

Akarçeşme C, 2004. Voleybolda müsabaka öncesi durumluk kaygı ile performans ölçütleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Artok F, 1994. Üniversiteler arası basketbol müsabakalarına katılan basketbolcuların maç öncesi durumluk kaygı düzeylerini performanslarına etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Aybey HY, 2005. Türkiye süper lig takımlarından Gaziantep Spor'un müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası kaygı düzeyi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Gaziantep.

Ayhan NÖ, Le Compte, 1983. Durumluk Kaygı Envanteri El Kitabı, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, no: 333, İstanbul, s. 6.

Başer E, 1998. Uygulamalı Spor Psikolojisi. 3. Baskı, Bağırgan Yayınevi, Kültür Ofset, Ankara, s. 92-102.

Baumann S, 1994. Uygulamalı Spor Psikolojisi, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul, s. 6-21.

Bezci Ş, 2007. Elit taekwondocularda antrenman öncesi ve sonrası bazı hematolojik ve biyokimyasal parametrelerin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya.

Biçer T, 1997. Doruk Performans, 10. Baskı, Beyaz Yayınları, İstanbul, s. 4-6, 172.

Bingöl H, Bingöl Ş, Çoban B, Gündoğdu C, 2012. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14 (1), s.121-125.

Civan A, Arı R, Görücü A, Özdemir M, 2010. Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, cilt 7 sayı 1.

Cüceloğlu D, 2018. İnsan ve Davranışı. Geliştirilmiş 36. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, s. 36-54.

Çetinkaya T, 2018. Analysis of the relationship between body perception levels and social appearance anxieties in the students of school of physical education and sports. Journal of Education and Training Studies, 6(5), p. 194-200.

Develi E, 2006. Konya'da ilköğretim okullarında görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin sürekli kaygı durumlarının incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Doğan PK, 2018. Examining the relation between the fear of negative evaluation and the anxiety for social appearance in folk dancers. Journal of Education and Training Studies, 6(3), p. 59-65.

Engür M, 2002. Elit sporcularda başarı motivasyonun durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Erkal ME, 1981. Sosyolojik Açıdan Spor, İstanbul, s. 35-47.

Erkan U, 1998. Sporcular için zihinsel antrenör rehberi. Bağırgan Yayınevi, Ankara, s. 16-41.

Erşen E, Kale R, 2003. Beden eğitimi ve spor bilimlerine giriş, 2. Baskı, Karadeniz Teknik Üniversitesi Yayınları, Trabzon, s. 8-59.

Fişek K, 1998. Spor Yönetimi, 2. Baskı, Bağırgan yayınevi, Ankara, s. 144.

George D, Mallery M, 2010. SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.

Hacıcaferoğlu S, Hacıcaferoğlu B, Seçer M, 2015. Halk oyunları branşına katılan sporcuların yarışma öncesi kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. International Journal of Science Culture And Sport (Intjscs), 3(4), s. 288-297.

İmamoğlu O, Açak M, Bayram L, 2010. Taekwondo müsabaka kurallarında yapılan bazı değişikliklerin müsabakalardan kullanılan tekniklere olan etkisinin araştırılması. Journal of Sports and Performance Researches. 1(1), s. 30-37.

Karabulut EO, Var S, 2019. Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygılarının müsabaka performansı ve yaralanma durumu ile ilişkisi. Cilt 2, Sayı 1, s. 47-54.

Keten M, 1993. Türkiye'de Spor, Polat Ofset, Ankara, s.17-24.

Kim JR, 1986. Taekwondo. Seo Lim Publishing Company, c:1, Seoul – Korea, p. 23 – 33.

Kim SH, Chung KH, Lee KM, 1999. Taekwondo Kyorugi: Olympic Style Sparring. Turtle Press.

Koç H, 2004. Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeylerinin etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.

Konter E, 1996. Profesyonel futbolcuların bazı kişisel değişkenlerinin durumluk kaygı üzerine etkisi ve durumluk kaygının takım içi ilişkilere etkisinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Konter E, 1998. Sporda Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği, Bağırgan Yayınevi, Ankara, s. 62.

Kunter M, Öztürk F, 1997. Antrenör ve Sporcu El Kitabı. Bağırgan Yayınevi, Ankara s. 14-40.

Kuru E, 2000. Sporda Psikoloji. Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, Ankara, s. 82-83.

Miller WZ, 2002. The Physche Centered Zone Of Peak Performance; Depth Psychology Applied To Golf, Pasifica Graduate institute.

Nar E, 2005. Beni anlayın. 3. Baskı, Babıâli Kültür Yayıncılığı, İstanbul, s. 121.

Öner N, 1983. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul, s. 333.

Öner N, Compte Le A, 1976. Süreksiz Durumluk/Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. Boğaziçi Üniversitesi yayınları, İstanbul, s. 59-71.

Öncül R, 2000. Eğitim ve eğitim bilimleri sözlüğü. M.E.B. Yayınları, Ankara, s. 158-171.

Özgüven İE, 1994. Psikolojik testler. Pedrem Yayınları, Ankara, s. 81-85.

Ramazanoğlu F, 2004. Taekwondo Teorisi (Teknik ve Sosyo-Kültürel Eğitimi), Özal Matbaası, İstanbul, s. 205-209.

Sakin Taekwondo Web Adresi https://www.sakintaekwondo.com

Selya H, 1998. Stress without distress. (ed. Barbara Woods) Applying psychology to sport. Hodder & Stoughton. p. 98-109.

Sevim Y, 2007. Antrenman Bilgisi. 7. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, s. 126-128.

Spielberger C, 1989. Stress and anxiety in sport. USA: An International Perspective, Hemisphere Publising Corporation, p. 23-43.

Spielberger CD, Reheiser EC, 2004. Measuring anxiety, anger, depression, and curiosity as emotional states and personality traits with the STAI, STAXI, and STPI. Comprehensive handbook of psychological assessment, 2, p. 70-86.

Şahin M, 2002. Taekwondo Temel Teknikler ve Pumse, Birinci Baskı, Nobel Yayınları, Ankara, s. 11-20.

Tavacıoğlu L, 1999. Spor psikolojisi-bilişsel değerlendirmeler. Bağırgan Yayımevi, Ankara, s. 35-40.

Taner A, 1938. Psikoloji, Ankara, s. 94-95.

Tiryaki Ş, 2001. Spor Psikolojisi, Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama, Eylül Kitapevi, Ankara, s. 31-56.

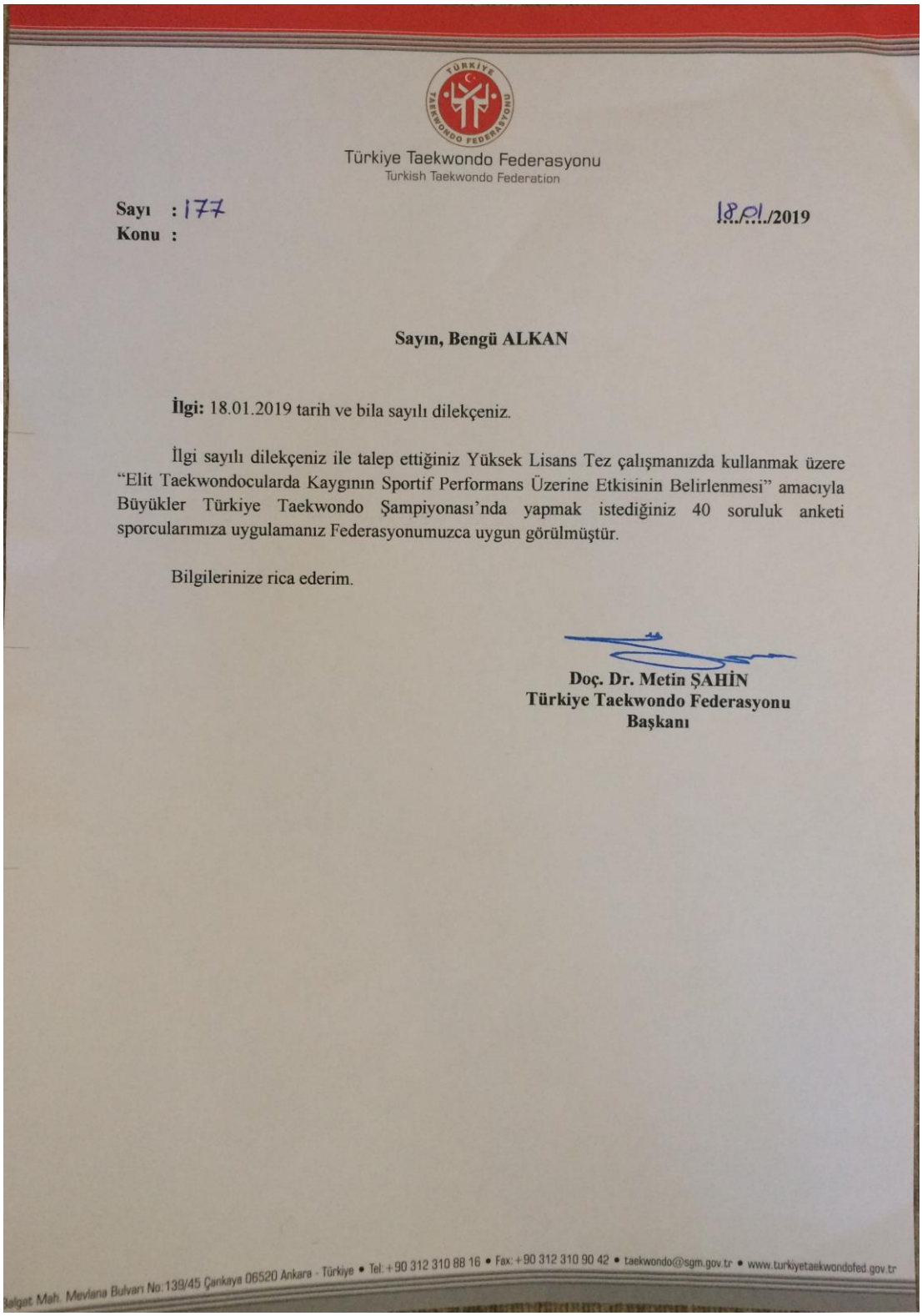
Türkiye Taekwondo Federasyonu Web Adresi. https://www.turkiyetaekwondofed.gov.tr

Yalçınkaya GZ, 1986. Taekwondo, Birinci Baskı, Hilal Matbaacılık, İstanbul, s. 44-45.

Wark KA, Witting AF, 1979. Sex Role and Sport Competition Anxiety, Journal Of The Sport Psychology, p. 248-250.

7. EKLER

EK-A



Türkiye Taekwondo Federasyonu
Turkish Taekwondo Federation

Sayı : 177
Konu :

18.01./2019

Sayın, Bengü ALKAN

İlgi: 18.01.2019 tarih ve bila sayılı dilekçeniz.

İlgi sayılı dilekçeniz ile talep ettiğiniz Yüksek Lisans Tez çalışmanızda kullanmak üzere "Elit Taekwondocularda Kaygının Sportif Performans Üzerine Etkisinin Belirlenmesi" amacıyla Büyükler Türkiye Taekwondo Şampiyonası'nda yapmak istediğiniz 40 soruluk anketi sporcularımıza uygulamanız Federasyonumuzca uygun görülmüştür.

Bilgilerinize rica ederim.

Doç. Dr. Metin ŞAHİN
Türkiye Taekwondo Federasyonu
Başkanı

Ihlamur Mah. Mevlana Bulvarı No:139/45 Çankaya 06520 Ankara - Türkiye • Tel: +90 312 310 88 16 • Fax: +90 312 310 90 42 • taekwondo@sgm.gov.tr • www.turkiyetaekwondofed.gov.tr

Türkiye Taekwondo Federasyonu
Turkish Taekwondo Federation

Sayı : 688
Konu :

07/03/2019

Sayın, Bengü ALKAN

İlgi: 07.03.2019 tarih ve bila sayılı dilekçeniz.

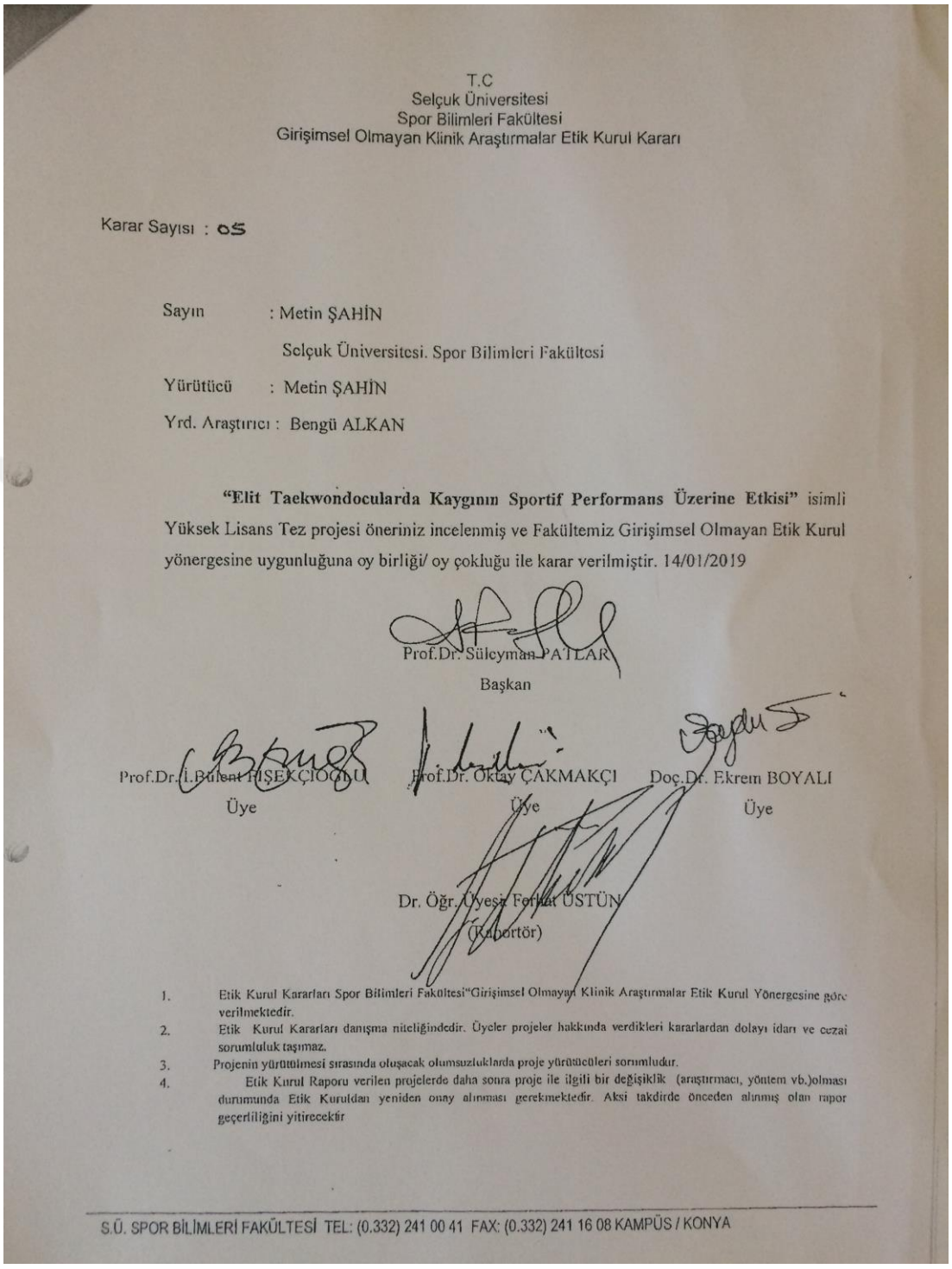
İlgi sayılı dilekçeniz ile talep ettiğiniz Yüksek Lisans Tez çalışmanızda kullanmak üzere "Elit Taekwondocularda Kaygının Sportif Performans Üzerine Etkisinin Belirlenmesi" amacıyla 13-17 Mart 2019 tarihleri arasında Ankara'da yapılması planlanan Poomsae Türkiye Taekwondo Şampiyonası'nda 40 soruluk anketi sporcularımıza uygulamanız Federasyonumuzca uygun görülmüştür.

Bilgilerinize rica ederim.

Doç. Dr. Metin ŞAHİN
Türkiye Taekwondo Federasyonu
Başkanı

Belget Mah. Mevlana Bulvarı No:139/45 Çankaya 06520 Ankara - Türkiye • Tel: +90 312 310 88 16 • Fax:+90 312 310 90 42 • taekwondo@sgm.gov.tr • www.turkiyetaekwondofed.gov.tr

EK-B



T.C
Selçuk Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul Kararı

Karar Sayısı : 05

Sayın : Metin ŞAHİN
Selçuk Üniversitesi. Spor Bilimleri Fakültesi
Yürütücü : Metin ŞAHİN
Yrd. Araştırıcı : Bengü ALKAN

"Elit Taekwondocularda Kaygının Sportif Performans Üzerine Etkisi" isimli Yüksek Lisans Tez projesi öneriniz incelenmiş ve Fakültemiz Girişimsel Olmayan Etik Kurul yönergesine uygunluğuna oy birliği/ oy çokluğu ile karar verilmiştir. 14/01/2019

Prof.Dr. Süleyman PATLAR
Başkan

Prof.Dr. İ.Bülent HİŞEKÇİOĞLU — Üye
Prof.Dr. Oktay ÇAKMAKÇI — Üye
Doç.Dr. Ekrem BOYALI — Üye

Dr. Öğr. Üyesi Ferhat ÜSTÜN
(Raportör)

1. Etik Kurul Kararları Spor Bilimleri Fakültesi"Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul Yönergesine göre verilmektedir.
2. Etik Kurul Kararları danışma niteliğindedir. Üyeler projeler hakkında verdikleri kararlardan dolayı idarı ve cezai sorumluluk taşımaz.
3. Projenin yürüttülmesi sırasında oluşacak olumsuzluklarda proje yürütücüleri sorumludur.
4. Etik Kurul Raporu verilen projelerde daha sonra proje ile ilgili bir değişiklik (araştırmacı, yöntem vb.)olması durumunda Etik Kuruldan yeniden onay alınması gerekmektedir. Aksi takdirde önceden alınmış olan rapor geçerliliğini yitirecektir

S.Ü. SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ TEL: (0.332) 241 00 41 FAX: (0.332) 241 16 08 KAMPÜS / KONYA

EK-C

Sayın Katılımcı;

Elinizde bulunan bu anket formu **"Elit Taekwondocularda Kaygının Sportif Performans Üzerine Etkisinin Belirlenmesi"** amacıyla hazırlanmıştır.

Elde edilen veriler sadece bu araştırma kapsamında kullanılacak olup veriler üzerinde bireysel olarak değerlendirme yapılmayacaktır. Bu nedenle anket formuna isim yazılması **GEREKMEMEKTEDİR**.

Yüksek Lisans Tezimi oluşturacak olan bu çalışmaya vereceğiniz samimi cevaplarınız için teşekkür eder, saygılar sunarım.

Bengü ALKAN

Yüksek Lisans Öğrencisi

Selçuk Üniversitesi / Rekreasyon Ana Bilim Dalı

1. **Cinsiyetiniz:**
   ( ) Kadın ( ) Erkek
2. **Yaşınız:**
3. **Eğitim Durumunuz:**
   ( )İlköğretim ( ) Ortaöğretim ( )Lise ( )Önlisans ( )Lisans ( )Y.Lisans ( )Doktora
4. **Mesleğiniz:**
5. **Boy / Kilo:**
6. **Yaşadığınız Şehir:**
7. **Taekwondo Kategori / Sıkletiniz:**
   ( ) Kyorugi / …… kg ( ) Poomsae
8. **Taekwondo Sporunu Yapmış Olduğunuz Süre:**
   ( ) 0-3 Yıl ( ) 4-7 Yıl ( ) 8-11 Yıl ( ) 12-15 Yıl ( ) 15 Yıl ve Üzeri
9. **( ) Milli Takım Sporcusuyum / ……** (A-B-C) Millilik Derecesi
   ( ) Milli Takım Sporcusu <u>Değilim</u>
10. **Taekwondo Dışında Lisansınızın Olduğu Diğer Spor Branşı(ları):**

Tarih: ..... /..... /.....

STAI FORM TX – 1 (DURUMLUK KAYGI ÖLÇEĞİ)

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.

		HİÇ	BİRAZ	ÇOK	TAMAMİYLE
1.	Şu anda sakinim	(1)	(2)	(3)	(4)
2.	Kendimi emniyette hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
3	Şu anda sinirlerim gergin	(1)	(2)	(3)	(4)
4	Pişmanlık duygusu içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
5.	Şu anda huzur içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
6	Şu anda hiç keyfim yok	(1)	(2)	(3)	(4)
7	Başıma geleceklerden endişe ediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
8.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
9	Şu anda kaygılıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
10.	Kendimi rahat hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
11.	Kendime güvenim var	(1)	(2)	(3)	(4)
12	Şu anda asabım bozuk	(1)	(2)	(3)	(4)
13	Çok sinirliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
14	Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
15.	Kendimi rahatlamış hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
16.	Şu anda halimden memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
17	Şu anda endişeliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
18	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
19.	Şu anda sevinçliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
20.	Şu anda keyfim yerinde	(1)	(2)	(3)	(4)

STAI FORM TX – 2 (SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ)

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
1.	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
2	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
3	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
4	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
5	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçırırım	(1)	(2)	(3)	(4)
6.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
7.	Genellikle sakin,kendine hakim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
8	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
9	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
10.	Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)
11	Herşeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
12	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
13.	Genellikle kendimi emniyette hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
14	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
15	Genellikle kendimi hüzünlü hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
16.	Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
17	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
18	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırımki hiç unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
19.	Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
20	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)

8. ÖZGEÇMİŞ

09.02.1991 tarihinde Almanya'da doğdu. İlk orta ve lise öğrenimini Muğla'nın Datça ilçesinde tamamladı. 2009 yılında Hacettepe Üniversitesi Fen Fakültesi Biyoloji Bölümü'nü kazandı. 2014 yılında lisans eğitimini şeref öğrencisi olarak tamamladı. Aynı yıl taekwondo a milli takımına seçilerek Meksika'da dünya üçüncüsü oldu. 2016 yılında Konya Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı'nda yüksek lisans eğitimine başladı. 2017 yılında Anadolu Üniversitesi Spor Yönetimi'ni bitirdi. Halen taekwondo branşında 4. kademe baş antrenör ve milli sporcu olarak görev almaktadır.