

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

Tez Yöneticisi

Prof. Dr. İlhan TOKSÖZ

**ELİT TAEKWONDO SPORCULARINDA DURUMLUK  
KAYGI VE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞININ  
İNCELENMESİ**

( Yüksek Lisans Tezi )

Referans no: 10625492

**Ayşe BAŞAK**

**EDİRNE-2024**

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

Tez Yöneticisi

Prof. Dr. İlhan TOKSÖZ

**ELİT TAEKWONDO SPORCULARINDA DURUMLUK  
KAYGI VE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞININ  
İNCELENMESİ**

( Yüksek Lisans Tezi )

**Ayşe BAŞAK**

**EDİRNE-2024**

# İÇİNDEKİLER

|  |     |
|--|-----|
| ONAY SAYFASI .....                               | İ   |
| ETİK BEYAN .....                                 | İİ  |
| İTHAF .....                                      | İİİ |
| TEŞEKKÜR.....                                    | İV  |
| SİMGE VE KISALTMALAR.....                        | V   |
| ÖZET .....                                       | VI  |
| ABSTRACT .....                                   | VII |
| 1. GİRİŞ VE AMAÇ.....                            | 1   |
| 2. GENEL BİLGİLER .....                          | 3   |
| 2.1.Spor .....                                   | 3   |
| 2.2.Sporun Faydaları .....                       | 3   |
| 2.2.1.Sporun Sosyal Açıdan Faydaları.....        | 4   |
| 2.2.2.Sporun Fiziksel Açıdan Faydaları.....      | 4   |
| 2.2.3.Sporun Genel Sağlık Üzerine Faydaları..... | 4   |
| 2.2.4.Sporun Psikolojik Açıdan Faydaları.....    | 5   |
| 2.3.Taekwondo Tanımı.....                        | 5   |
| 2.4.Kaygı.....                                   | 6   |
| 2.4.1.Kaygının Fiziksel Boyutu.....              | 9   |
| 2.4.2.Kaygının Zihinsel Boyutu.....              | 9   |
| 2.4.3.Kaygının Duygusal Boyutu.....              | 10  |
| 2.5.Spor ve Kaygı İlişkisi.....                  | 10  |
| 2.6.Sporda Kaygı ile Baş Etme Yolları.....       | 11  |
| 2.6.1.Duyarsızlaştırma Teknikleri.....           | 11  |
| 2.6.2.Yarışmanın Önemini Hafifletme Tekniği..... | 11  |
| 2.6.3.Sporcuları Seyirci Stresine Alıştırma..... | 12  |
| 2.6.4.Zihinsel Teknikler.....                    | 12  |

|   |             |
|---|-------------|
| 2.6.5.Nefes Alıp Verme Egzersizleri.....            | 12          |
| 2.6.6.Psikoterapiler.....                           | 12          |
| 2.7.Egzersiz Kavramı ve Egzersiz Bağımlılığı.....   | 13          |
| <b>3. GEREÇ VE YÖNTEMLER.....</b>                   | <b>15</b>   |
| 3.1.Araştırma Değişkenleri.....                     | 15          |
| 3.2. Araştırma Grubu.....                           | 15          |
| 3.3. Araştırma Modeli.....                          | 15          |
| 3.4. Çalışmaya Alınma Kriterleri.....               | 15          |
| 3.5.Verilerin Toplanması.....                       | 15          |
| 3.6.Veri Toplama Araçları.....                      | 16          |
| 3.6.1.Kişisel Bilgi Formu.....                      | 16          |
| 3.6.2.Durumluk Kaygı Ölçeği.....                    | 16          |
| 3.6.3.Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği.....              | 17          |
| 3.7. İstatiksel Analiz .....                        | 17          |
| <b>4. BULGULAR .....</b>                            | <b>18</b>   |
| <b>5. TARTIŞMA.....</b>                             | <b>25</b>   |
| <b>6.SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>                     | <b>29</b>   |
| <b>KAYNAKLAR.....</b>                               | <b>30</b>   |
| <b>EKLER .....</b>                                  | <b>I</b>    |
| EK 1:Kişisel Bilgi Formu.....                       | II          |
| EK 2:Durumluk Kaygı Ölçeği.....                     | III         |
| EK 3:Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği.....               | IV          |
| EK 4:Etik Kurul Kararı.....                         | V           |
| EK 5:Durumluk Kaygı Ölçeği Uygulama İzni.....       | VI          |
| EK 6:Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Uygulama İzni..... | VII         |
| <b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>                               | <b>VIII</b> |
| <b>BENZERLİK RAPORU.....</b>                        | <b>IX</b>   |

## ETİK BEYAN

“Elit Taekwondo Sporcularında Durumluk Kaygı Ve Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi” adlı bana ait olan tez çalışmamın bütün aşamalarında etik dışı davranışımın olmadığını, bütün verileri ve bilgileri akademik ve etik kurallar içerisinde elde ettiğimi, verilerde ve sonuçlarda herhangi bir tahrifat yapmadığımı, tezimin yazımında yapay zeka yazılımları kullanmadığımı, diğer kaynaklardan elde ettiğim bilgi ve yorumlara tezimde uygun şekilde kaynak gösterdiğimi ve kaynaklar bölümünde yer verdiğimi, patent ve telif haklarını ihlal edici herhangi bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

Ayşe BAŞAK

## İTHAF

Bu çalışmamı “Bana taekwondo sporunu sevdiren başarımın mimarı olan antrenörüm Erkan ÇAKIRTEPE’ ye, Ayrıca benim bugünlere gelemede büyük pay sahibi olan kıymetlilerim sevgili eşim Serkan BAŞAK’ a, canım babam Mustafa ASMA’ ya, koruyucu meleğim annem Şengül ASMA’ ya, biricik ablam Esra ASMA’ ya ve arkadaşlarıma” ithaf ediyorum.



## TEŞEKKÜR

İlk olarak bu çalışmada elinden gelen her tŸrlŸ desteği veren, tecrŸbe ve bilgilerini benimle paylaşmasından çok mutluluk duyduğum danışmanım Sayın Prof. Dr. İlhan TOKSÖZ' e, öneri, fikir ve yönlendirmeleriyle desteğini her zaman hissettiren Sayın Dr. Öğr. Üyesi Gamze YILDIRIM ARAZ hocama, istatistik alanındaki tecrübelerini benimle paylaşan ve yardımını esirgemeyen Sayın Prof. Dr. Necdet SÜT hocama teőekkŸrlerimi sunarım.



## SİMGE VE KISALTMALAR

**DKÖ:** Durumluk Kaygı Ölçeği

**EBÖ:** Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği



## ÖZET

“Elit Taekwondo Sporcularında Durumluk Kaygı ve Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi”, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Edirne, 2024.

**Giriş ve Amaç:** Spor; önemi her geçen gün artarak devam eden ve etki alanını genişleten bir unsur olarak yaşamımızda önemli bir yere sahiptir. Genişleyen etki alanı neticesinde de sporcular hem fiziksel hem psikolojik yoğun baskı altına girebilmekte ve bu zorlu süreçlerden geçerken performanslarını arttırabilmek için bilimsel araştırmalar sonucunda geliştirilen yöntemlere ihtiyaç duymaktadırlar. Bu çalışma da elit taekwondo sporcularının(ulusal ya da uluslararası derece sahibi) durumluk kaygı ve egzersiz bağımlılığı düzeyleri ve etkileşimleri incelenmiştir.

**Gereç ve Yöntemler:** Araştırmaya dâhil olan gönüllü sporculara ilk olarak araştırmanın amacı ve önemi ayrıntılı olarak anlatılmıştır. Sonrasında Kişisel Bilgi Formu, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Durumluk Kaygı Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin analizinde Statistical Packages for the Social Sciences (SPSS) programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı değer olarak sayı, yüzde, maksimum, minimum, ortalama ve standart sapma olarak belirtildi. Verilerin değerlendirilme aşamasında analiz yöntemleri olarak NPar Tests, Mann-Whitney Test, Wilcoxon W, t-testi, Spearman ve Pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır.

**Bulgular:** Çalışmaya ulusal veya uluslararası dereceye sahip 121 kadın ve 100 erkek olmak üzere toplam 221 elit taekwondo sporcusu gönüllü olarak katılmıştır. Egzersiz Bağımlılığı Ölçek toplam puanları açısından incelendiğinde sporcuların ‘bağımlı’ grupta yer aldığı görülmüştür. DKÖ ölçeği puanları ile EBÖ toplam ve alt boyut puanları arasında anlamlı korelasyon bulunamamıştır( $p>0,05$ ).

**Sonuç:** Elit taekwondo sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeyinin yüksek olduğu ve bağımlı grupta yer aldıkları görülmüştür. Ancak egzersiz bağımlılığı ve durumluk kaygı arasında anlamlı bir ilişki elde edilmemiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Egzersiz, egzersiz bağımlılığı, durumluk kaygı, taekwondo, elit sporcu

## ABSTRACT

“Investigation of State Anxiety and Exercise Addiction in Elite Taekwondo Athletes” Trakya University, Institute of Health Science, Physical Education and Sports Department, Master Thesis, Edirne, 2024.

**Background and Aim:** Sport has an important place in our lives as an element whose importance continues to increase day by day and expands its sphere of influence. As a result of the expanding sphere of influence, athletes can be under intense pressure both physically and psychologically, and they need methods developed as a result of scientific research in order to increase their performance while going through these challenging processes. In this study, the levels and interactions of state anxiety and exercise addiction of elite taekwondo athletes (national or international degree holders) were examined.

**Material and Methods:** The purpose and importance of the study were first explained in detail to the volunteer athletes included in the study. Afterwards, Personal Information Form, Exercise Addiction Scale and State Anxiety Scale were administered. Data were analyzed with Statistical Packages for the Social Sciences (SPSS) program. Descriptive values were expressed as number, percentage, maximum, minimum, mean and standard deviation. NPar Tests, Mann-Whitney Test, Wilcoxon W, t-test, Spearman and Pearson correlation coefficient were used as analysis methods in the evaluation of the data.

**Results:** A total of 221 elite taekwondo athletes (121 female and 100 male) with national or international ranking participated in the study voluntarily. When examined in terms of Exercise Dependence Scale total scores, it was seen that the athletes were in the 'dependent' group. There was no significant correlation between the total and sub-dimension scores of the EAS and the total and sub-dimension scores of the EAS ( $p>0.05$ ).

**Conclusion:** It was observed that elite taekwondo athletes had high levels of exercise addiction and were in the addicted group. However, no significant relationship was found between exercise addiction and state anxiety.

**Keywords:** Exercise, exercise addiction, state anxiety, taekwondo, elite athlete

## 1.GİRİŞ VE AMAÇ

Spor; gün geçtikçe önemi artan ve etki alanını genişleten bir unsur olarak yaşamımızda önemli bir yere sahiptir. Genişleyen etki alanı neticesinde de sporcular hem fiziksel hem psikolojik yoğun baskı altına girebilmekte ve bu zorlu süreçlerden geçerken performanslarını arttırabilmek için bilimsel araştırmalar sonucunda geliştirilen yöntemlere ihtiyaç duymaktadırlar (1,2).

Spor kavramı Fişek'e göre kişinin çevresi ile beraber sosyalleşmesi ve yeteneklerini geliştirmesini sağlayan, yarışmacı, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur (3). Tüm bu özelliklerin yanı sıra kişiye kurallar dâhilinde mücadeleyi öğretmeyi amaçlarken yarış, heyecan ve kazanma hazzını tattırarak fiziki ve ruhsal sağlığı da geliştirmeyi hedeflemektedir (4,5).

Günümüzde sportif performansı yükselten ya da düşüren birçok etken bulunmaktadır. Bu etkenlerden dışsal ve içsel(psikolojik) etkenler olarak bahsedebiliriz (6,7). Dışsal olarak sıcaklık, zemin durumu gibi faktörler etkili iken; içsel olarak psikolojik etkenler öne çıkmaktadır. Spor ortamındaki fiziksel çalışma ve etkenlerin yanında stres, kaygı ve motivasyon gibi psikolojik faktörlerde başarıyı etkileyebilir (8,9,10). Sporcuların psikolojik durumları ve gösterecekleri performansı, kaygı düzeyleri ile de yakın ilişki içerisinde (11).

Kaygı, spor yapan bireylerin karar mekanizmasında bazı etkilere sebep olabilir. Sporcular yeteneklerini ortaya koyarken stres ve kaygıları arttıkça hamleleri de olumlu ya da olumsuz olarak etkilenebilir. Çok yüksek kaygı, sporcuların yüksek teknik becerilerini ve antrenman esnasında tekrarı çok yapılmış hareketleri bile unutmaya sevk edebilir. Korku ve gerginlik ile tanımlanabilen anlık ve geçici olan durumluk kaygıdır ve sporda özellikle müsabaka anında etkili olan kaygı türüdür. Sürekli kaygı daha fazla kalıcı olan kişilik özelliğine dönüşmüş olandır (12). Sporcuların müsabaka öncesi veya müsabaka sırasında yüksek yoğunlukta hissettikleri kaygı ve stres durumu ele alındığında, kontrol edilemeyen kaygı seviyeleri, sportif performansı olumsuz olarak etkileyebilmekte ve başarısız durumlara sebep olabilir. Bu durumdan yola çıkılarak sporcuların kaygı seviyelerinin ve kaygı sebeplerinin bilinmesi bu durumla baş edecek olan sporcu ve antrenörler tarafından çok önemli olduğu anlaşılmaktadır (13).

Kişilerin gündelik sıkıntı ve kaygı durumlarını azaltmak açısından egzersiz kavramı oldukça önemlidir. Bireylere fiziki ve psikoloji yönünden fayda sağlayabilir. Ancak sağlık kazanmak amacıyla gerçekleştirilen aktivitelerin ilerleyen süreçlerde yüklenmenin arttığı, vücudun yorulduğu ve yıprandığı, hastalık seviyesinde bırakılmaz hale gelen egzersizlerin alması negatif etkilere sebep olabilmektedir. “Egzersiz Bağımlılığı” egzersizin olumsuz taraflarından bahsederken karşımıza çıkan anahtar kavramlardan biridir. Egzersizin kişinin kontrolünde olamama durumu, egzersizden daha fazla fayda sağlanması amacıyla şiddet, zaman ve sıklılığının daimi olarak yükseltilmesi, sosyal çevreye egzersiz sebebiyle vakit bulamama, kişinin yaşamını egzersiz alışkanlığı etrafında revize etmesi egzersiz bağımlılığı olarak ifade edilebilir (14,15). İnsan sağlığını olumsuz etkileyen ve egzersizin “karanlık yüzü” olarak nitelendirilebilecek bir hastalık olan egzersiz bağımlılığı günümüzdeki araştırmaların konusu haline gelmiştir (16).

Psikolojik etkenlerden durumluk kaygı ve egzersiz bağımlılığı performansa etki edebilir. Daha önce durumluk kaygı ve egzersiz bağımlılığı konularında ayrı ayrı olmak üzere birçok araştırma yapılmıştır. Fakat iki kavramın ilişkisi incelendiğinde bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma da elit taekwondo sporcularının(ulusal ya da uluslararası derece sahibi) durumluk kaygı ve egzersiz bağımlılığı düzeyleri ve etkileşimleri incelenmiştir. Sporculara “Kişisel Bilgi Formu”, “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” ve “Durumluk Kaygı Ölçeği” uygulanmıştır. Yapılan araştırma ile ulusal ya da uluslararası arenada ülkemizi temsil etmiş sporculardan yola çıkılarak tüm taekwondo camiasına fayda sağlanması, taekwondo sporunda gelecek nesillerin başarısının arttırılması ve psikolojik olarak yaşanan sıkıntıların ortaya çıkarılması amaçlanmıştır.

## 2.GENEL BİLGİLER

### 2.1.Spor

Spor; istek ve keyif ile gerçekleştirilen kendine özel kaideleri olan çoğunlukla yarışma şeklinde meydana gelen, düzenli bedensel hareketler bütünüdür. Bireylerin psikolojik ve fiziksel gelişimlerine katkı sağladığı gibi, kişiliğin gelişmesine ve bireyin sosyalleşmesine, iş hayatında performansının yükselmesine katkıda bulunur (17).

Profesyonel anlamda spor yapan bir kişinin hedefi kendi maksimum performansına maçlarda ulaşmaktır. Hedeflenen maksimum başarıya ulaşılabilmesi için branşa özgü bilgi, beceri, tecrübe ve iyi planlanmış bir çalışma programı yapılmalıdır. Sporsal performans, sporun bütün hazırlık evrelerinin en önemli unsurudur. İdmanlar ve maçlar, kişinin vücuduna yüklenme uyarıları etkisi yaratır. Spor yapan birey buna bir kuvvet sarf ederek tepki ortaya koyar, verim (performans) üretir (18).

Sağlıklı bir neslin yetiştirilip geliştirilmesinde spor temel eğitim faktörlerindedir. Beden ve ruh sağlığının eksiksiz ve devamlı olması refah ve mutluluğu artırır. Bireylerin yaşamlarını sağlıklı olarak devam ettirmesi, fiziksel ve psikolojik gelişmelerini sağlamada spor oldukça etkilidir. İnsanların kendi toplumları ve diğer toplumlarla ilişkilerini dostluk çerçevesinde devam ettirmesinde spor önemli bir araçtır (19). Spor; kültürel, ekonomik ve sosyal gelişmenin temel ögesi olan bireyin fiziki ve mental sağlığını, kişilik ve karakterinin gelişimini, yetenek ve becerisini arttırmasını, çevreye uyum ve sosyalleşme sürecini, barış ve mücadele ruhu kazandırmayı hedefleyen ve bununla beraber kuralları belirlenmiş, rekabet amacı ile heyecan, mücadele ve galibiyet amacı taşıyan aktiviteler şeklinde özetlenebilir (20).

### 2.2.Sporun Faydaları

Spor olgusu günümüzde insanların ilgisinin gün geçtikçe arttığı bir kavram durumunda olmuştur. Bunun sebebi sporun insanları mutlu, sağlıklı ve rahat bir yaşama ulaştırmadaki araç olmasıdır. Spor kavramının büyük öneme ulaşmasıyla birlikte bireylerin spor yapmasına imkân vermek modernliğin simgesi olmaya başlamıştır. Spor, insanları ruhen, beden ve mental olarak daha dengeli ve güçlü bir hayat tarzına kavuşturmaktadır. Aynı zamanda

kişilerin ekonomik ve sosyo- kültürel açıdan günümüz koşullarının gerektirdiği yaşam biçimi ve standartlarına ulaşmada desteği büyüktür (21,22).

Sporun insanların yaşamına faydalarını sıralayacak olursak; bireylerin gündelik yaşamlarında ve iş hayatlarında verimi artırır. Fiziksel olarak daha güçlü ve sağlıklı bir yapıda olmaya olanak sağlar. İnsanların hayat boyu karşılarına çıkan zor olaylara karşı daha dayanıklı mücadelede bulunmaya fayda sağlar. Bireylerdeki kültürel farkındalıkların gelişmesini sağlar. Boş zamanların daha etkili geçirilmesini sağlar. Bireylerin hoşgörülü olmasını, arkadaşlık ilişkilerinin güçlü olmasını ve liderlik özelliklerini geliştirir. Kişinin kendisine ve çevresine saygısını ve otokontrolünü geliştirir. Sosyal sorumluluk mekanizmalarının gelişmesine fayda sağlar. İşbirliği içinde birlikte çalışabilmeyi geliştirir. Belirli bir düzen içerisinde gerçekleştirilen spor aktiviteleri kişilerin iş performansının da yükselmesine faydalı olur (20).

### **2.2.1.Sporun Sosyal Açıdan Faydaları**

Spor; bireylerin hayatına çeşitli yollardan dâhil olmayı, insanları güçlü bir bağ ile kendine bağlamayı başaran, tarihsel süreç boyunca insanların dikkatini çeken, her zaman yaşamda yer alan bir kavramdır. Spor aktiviteleri sayesinde insanlar sosyal ihtiyaçlarını karşılama fırsatı bulur. İnsanların görüş, düşünce ve inançları ile ilgili simgeler sporun içinde barınır. Bu nedenle spor sosyal bir olgudur. Çağımızda spor aktivitelerinin içerisinde bulundurduğu özellikler sebebiyle sosyalleşmeye fayda sağlanmıştır (23).

### **2.2.2.Sporun Fiziksel Açıdan Faydaları**

İnsanlar ve canlıların en belirgin özelliklerinden biri daima hareket etmeleridir. Hareket becerisi canlılığı koruma ve devam ettirme açısından gereklidir. Fakat bu hareketliliğin bir amacının olması gerekir. Belirlenen hareketler düzenli ve daimi olarak gerçekleştirilirse yapılan spor sayesinde kas iskelet sistemi gelişir, güç, performans ve dayanıklılık artar, dolaşım ve solunum sistemi daha düzenli ve etkili çalışır. Fiziksel özellikler spor sayesinde gelişir ve daha etkili kullanılabilir. Bu değişiklikler gözle görülebilir ve ölçülebilirdir (24).

### **2.2.3.Sporun Genel Sağlık Üzerine Faydaları**

Bireylerin hareketli ve aktif bir hayat tarzlarının olması sağlıklarına pozitif yönde etki etmektedir. Yoğun fiziksel etkinlikler hastalıklara karşı koruyucu, neşeli ve enerjik yapıda olmaya, yaşlanmaya karşı koyabilmeye ya da belirtilerini aza indirmeye yardımcı olan,

psikolojik rahatlama ve hastalıklara karşı yenilmeyi zorlaştıran bir etki ortaya çıkarmaktadır (25).

#### **2.2.4.Sporun Psikolojik Açısından Faydaları**

Spor alıştırmalarının kişilerin psikolojisi üzerinde pozitif etkileri bulunmaktadır. Bazı psikolojik problemlerin spor etkinlikleri ile tedavi edilebileceği düşünülmektedir (26). Düzenli ve sistem dahilinde yapılan spor faaliyetleri mutluluk hormonlarının salgılanmasını artırır ve psikolojik olarak depresyondan uzak tutar. Liderlik becerilerini geliştirir. Geleceği şekillendirmeye ve ruh halini iyileştirmeye etki edebilir. Stres seviyesini azaltmayı ve günün içinde geçirmeyi sağlayarak bireylerin rahatlama sağlar (25).

#### **2.3.Taekwondo Tanımı**

20 yüzyıldan fazla süredir Kore de ortaya çıkmış ve gelişim göstermiş dünya çapında modern bir özellik kazanmış bir savunma sporudur (27,28). Taekwondo, Kore dilinde tae, kwon ve do kelimelerinin birleşmesiyle ortaya çıkmıştır (29).

Tae: Ayak teknikleri

Kwon: El teknikleri

Do: Vücut bilgisi, inanç, ahlak, nezaket, saygı demektir.

Taekwondo'nun en önemli noktalarından biri çıplak el ve ayak vasıtasıyla rakibe karşı kullanılan savunma ve hücum hareketlerini içeren bir branş olmasıdır (30). Uzakdoğu da ortaya çıkmış ve Kore'nin milli sporudur. Tarihi 13 asır öncesine dayanır. O zamanlarda Kore'de yaşamını sürdüren insanlar doğaya ve tehlikeli hayvanlara karşı kendileri savunmak amacıyla tamamen ayak hareketlerini içeren bir sistem ortaya çıkarmışlar. Yine aynı zamanda Kore'de sadece el vuruşlarını içeren bir sistem daha bulunmaktaydı. Daha sonra iki sistem birlikte uygulanarak taekwondonun ilk temelleri atılmıştır.1905 senesinde yarışma sporu olarak kabul görmüş ve 1966 ' da Uluslararası Taekwondo Federasyonu kurulmuştur.Bu federasyona 208 ülke üye olmuş ve taekwondo çok geniş bir kitleye yayılma imkânı elde etmiştir. Ülkemize 1960'lı senelerde ulaşmıştır. Taekwondo branşı ülkemizde popüler bir branştır. Ülkemizde 400 bine yakın lisanslı sporcu bulunmaktadır (31). Taekwondo ülkemizde amatör spor branşları arasında dünya çapında da ön plana çıkmış başarılar elde edilen bir

spordur. Türkiye’de futbol ve satranç branşının ardından en fazla lisanslı sporcu sayısını barındıran spordur (32,33).

Taekwondo birçok spor dalında olduğu gibi kişiye çeşitli özellikler kazandırmaktadır. Genel olarak taekwondo fiziksel becerileri içinde barındıran bir branştır (34). Taekwondo yaparken bedenin neredeyse tüm kas ve eklemleri hareket halindedir. Dünya üzerinde yaşamını sürdüren bireyler çeşitli nedenler yüzünden sağlığını koruma altına almak ve yaşamını devam ettirme isteğinden kaynaklı farklı sportif hareket ve becerilere katılım göstermektedirler. İnsan doğası gereği bazı şeylere ihtiyaç duyar. Taekwondo sporu bu ihtiyaçlara yanıt verebilen fiziken, sosyal yönden, zihin olarak ve ruhsal açıdan etkileşime fayda sağlayan bir branştır (35).

Taekwondo sporunda maçın kazanılmasında sporcuların fizik olarak uygunlukları ve antropometrik özellikleri kadar yarışma içerisindeki taekwondo sporcusunun psikolojik faktörleri de iyi yönetmesi önemlidir (36). Psikolojik faktörlerde motivasyon, stres yönetimi ve kaygı gibi etkenler öne çıkmaktadır. Taekwondo sporunda kaygı yüksek seviyelerde seyredilebilen bir branştır. Bu sebeple kaygının taekwondocularadaki seviyesini keşfetmek, kaynağını bulmak ve kaygı seviyesini azaltmaya çalışmak sporcular açısından önemlidir.

#### **2.4.Kaygı**

Performans ögesini etkileyen psikolojik etkenlerden biri de kaygıdır (37). Kaygı, insanoğlunda doğuştan gelen temel bir duygu ve heyecan veren bir olgudur (38). İnsanların günlük hayatta sıklıkla karşılaşılabildiği bir duygudur (39). Kaygı bireyin doğası gereği mevcut olan, çevresel ve psikolojik vakalara karşı verilen duygusal tepki olarak ele alınabilir (40).

Kaygı, durumluk ve süreklilik içerebilen bir yapıdadır. Spielberger kaygıyı sürekli ve durumluk şeklinde ikiye ayırırken sporda meydana gelen kaygı türüne durumluk kaygı olarak belirtmiştir (41).

Durumluk kaygı, çevre etkilerine bağlı bir stres dolayısıyla var olan, genellikle mantıki nedenlere bağlı, başka kişiler tarafından da sebebi anlaşılabilen ve çoğunlukla herkesin yaşadığı kısa süreli kaygı türüne denir (42,43). Spielberger’ e göre; kişinin özel sebepleri tehdit verici şeklinde algılaması neticesinde ortaya çıkan, şiddeti ve zamanı, hissedilen tehdidin azlık ya da çokluğu ve bireyin tehlikeli durum yorumunun kalıcılığıyla ilişkili, daima ortaya çıkmayan olaylarda kişinin sergilediği geçici duygusal tepkileri

durumluk kaygı olarak ifade edilebilir (44). Stres miktarı artış gösterdiğinde durumluk kaygıda doğru orantılı olarak artar, stres seviyesi düştüğünde ya da stres veren durum yok olduğunda durumluk kaygı düzeyi de azalır. Müsabaka öncesi, müsabaka esnası ve müsabaka sonrası için durumluk kaygı önemli bir kaygı çeşididir (45).

Sporcunun anlaşılmasında durumluk kaygı önemli bir etkidir. Çok önemli bir kavram olduğu gibi sporcunun kişiliğiyle de ilişkilidir. Bu sebeple genelde spor yapan bireylerin müsabaka bittikten sonra da mutsuz ve korkak olabileceği gözlemlenebilir. Stres anında daha dingin yapıda duran sporcularda korku belirtileri daha az gözlenmektedir (46).

Kişinin yalnızca anlık olarak karşılaştığı duygu durumu durumluk kaygıdır. Örneklendirecek olursak; sınavı olan öğrencinin sınava girmeden önce hissettiği; ameliyatı olan bir kişinin ameliyat öncesi yaşadıkları, önemi büyük olan bir müsabaka öncesi sporcunun hissettiği; sonucunda şampiyon olunacak bir maçta penaltı atışını kullanan futbol oyuncusunun yaşadığı endişe ve stres durumuna durumluk kaygı denir. Kişide endişe ve stres veren durum bittiğinde, negatif duygularda ortadan kaybolmaktadır. Spor yapan bireyin tehdit algıladığı durumlarda verdiği durumluk kaygı tepkileri durumu nasıl algıladığı ile ilgilidir. Bireyler içerisinde buldukları durumları birbirlerinden farklı algılayabilir ve bu durumlara değişik tepkilerle karşılık verebilirler. Bu sebeple sporcuların kişilik ve gereksinimlerine göre kişisel yaklaşımlar geliştirmeye çalışılmalıdır. Sporcuların antrenörleri, beden eğitimi öğretmenleri ve teknik direktörleri çalıştırdıkları bireylerin karşılıklarına çıkan durumları, kendileri gibi algılayamayacaklarını ve öğrencilerinin durumu nasıl ele aldığı ve hissettiği kaygı seviyesini belirlemede önemli olduğu bilinmelidir (47,48).

Sporcu performansı durumluk kaygı ile ilgilidir. Çok yüksek seviyedeki durumluk kaygı düşük benlik saygısı, kendine güvensizlik, eğlenememe durumu, başarılı olamama korkusu, sosyal çevre tarafından değerlendirilme kaygısı ve yetişkinlerin beklentili tutumundan kaygı hissetme ile ilişkili olabileceği görülmektedir. Bu nedenle spordaki durumluk kaygının araştırılması ve incelemelerin sürdürülmesi oldukça önemlidir (49).

Martens durumluk kaygı üç boyutta ele almıştır (49).

**A-Bedensel Durumluk Kaygı:** Kaygı kavramının biyolojik ve duygusal tarafıdır. Direkt olarak fizyolojik uyarılmışlıkla alakalıdır. Kalbin atış hızı yükselir, pupillalar genişler ve fizyolojik bulgular meydana gelir (47).

**B-Bilişsel Durumluk Kaygı:** Negatif olarak gerçekleştirilen değerlendirme ve kişilik kaygısını tehdit eden korkudan ortaya çıkan durumluk kaygının yapı taşlarıdır (49).

**C-Kendine Güven:** Farklılaşan bilişsel ve fiziksel kaygıdaki değişimle bağlantılı şekilde kişinin özgüven seviyesindeki farklılaşmayı ele alan bileşenidir (50).

Aynı zamanda durumluk kaygıda yer alan yarışmasal durumluk kaygı hem durumsal hem de kişilik etkenlerinin birleşiminin bir sonucudur. Kişilik etkenleri açısından ele alındığında bazı sporcular yapıları itibari ile müsabakalarda yüksek seviyede kaygı deneyimlemeye daha yatkındır (51).

Stres ortaya çıkaran durumun tehlikeli veya tehdit edici şekilde algılanması ve bu tehditler karşısında durumluk duygusal tepkimelerin frekansının ve sıklığının yükselmesi ve devamlılık kazanmasına ise sürekli kaygı denir (52). Kişinin kaygı yaşantısına olan yatkınlığı sürekli kaygı ile ilişkilidir. Bireyin içerisinde bulunulan durumu stres veren bir olay olarak düşünmesi, normal gelişen bir olayı tehlikeli ve kişisel değerlerinin tehdit edildiğinin zannedilmesi sonucu ortaya çıkan kaygı türüdür (42).

Kaygı seviyesi ve bazı psiko-sosyal veriler maç neticesini ve performansı negatif olarak etkileyebilir (53,54,55). Spor yapan kişilerdeki kaygı seviyesi arttıkça doğru hareketler uygulamaktan ve yeteneklerini gösterebilmekten uzaklaşabilirler. Çok yüksek baskı altında hisseden sporcular istenmeyen hareketlerde bulunabilmektedirler (56). Sporcuların müsabaka öncesi veya müsabaka sırasında çok yoğun olarak hissettikleri kaygı ve stres incelendiğinde, kontrol edilemeyen kaygı durumları, bireyin performansını negatif yönde etkileyebilmekte ve başarısız olmasına neden olabilmektedir. Bundan dolayı, sporcuların kaygı seviyelerinin ve kaygı nedenlerinin bilinmesi başa çıkabilme açısından sporcu ve antrenörler için oldukça önemli bir noktadır (57).

Stresli bir durumla başa çıkma elbette kendine güvenden daha fazla şey gerektirir. Eğer 'endişe duyuyorsanız' ve 'sakinliğinizi kaybettiyseniz' branşınıza özgü temel becerileriniz endişe duymanızı engellemeye ve sakinliğinizi geri kazanmaya yetmeyebilir. Bu becerilere ek olarak ihtiyaç duyduğunuz şey zor durumlara cevap vermeniz ve stresli durumlarda duygularınızı kontrol etmenizi sağlayacak psikolojik ve zihinsel becerilerdir. Bu tür becerilere sahip olmanız tam manasıyla kaygınızı ortadan kaldırmayabilir ama stresi daha etkili bir şekilde yönlendirmeyi öğrenebilirsiniz. Bu becerileri geliştirmeden önce, kaygı sebeplerinin neler olduğunu ve bir sporcu olarak performansınızı nasıl etkilediğini

öğrenmeniz gerekmektedir. Kaygının doğasını, fiziksel ve zihinsel performansınız üzerine olan etkisini daha iyi anlamayla, kaygınızı kontrol etmeyi ve yarışma düzeyi yüksek spor müsabakalarındaki baskı ile daha iyi baş etmeyi öğrenebilirsiniz (58,59).

Spor psikolojisi içerisinde kaygının artması genelde performansı azaltan etki olarak açıklanabilmektedir. Ancak sporcular performansları ile ilgili kaygı duymaya başladıkları andan itibaren kendilerini negatif bir duygunun etkisinde bulabilirler. Bu durum bir hastalık gibidir. Tedavi edilmezse kronik bir hal alıp sporcunun tüm kariyerini değiştirebilir (60).

#### **2.4.1.Kaygının Fiziksel Boyutu**

Kaygı kavramının fiziksel olarak bıraktığı izleri kaygının fiziksel boyutu olarak tanımlayabiliriz. Göz ile görülebilen etkidir. Vücudun kaygı ile karşılaştığı durumlarda salgıladığı hormonlar ve vücudun kendini korumaya alma süreci olarak ele alabiliriz.

Karşılaşılan tepkiler genelde; Solunum hızındaki artış, kalp atımı ve basıncın artması, kas gerginliğindeki artış, göz bebeklerindeki genişleme, sindirim sisteminin yavaşlaması ve durması, tez bezlerinin fazla çalışmaya başlaması, adrenalin ve noradrenalin salgılamasında ki artma, karın bölgesinde ağrı, ağızda kuruma şeklinde tepkiler ortaya çıkar (61).

#### **2.4.2.Kaygının Zihinsel Boyutu**

Günümüzde sportif performans teriminin önemi her geçen gün artmaktadır. Bu nedenle spor yapan bireylerin kendilerini kontrol edebilme becerisi sportif performansın yükseltilmesi açısından çok önemlidir. Sporcudan maksimal performans beklendiğinde üzerindeki baskıda bu oranda artmaktadır. Yanlış ya da hatalı davranışta bulunma korkusu, sporcularda performansın yüzde yüzünün ortaya konulmasına engel teşkil edebilir. Gerçekleştirilen çalışmalarda ulaşılan bilgilere göre sporcuların müsabaka öncesi gerçekleştirdikleri güçlü bir motivasyon kaynağının engellerin aşılmasında sporcuya fayda sağladığı gözlemlenmiştir. Bununla birlikte sporcuların antrenman esnasında yapmış oldukları mental ve psikolojik çalışmalar gerçek yarışma atmosferine ne kadar benzerse antrenmandan elde edilen veriminde o derecede artabileceği görülmüştür. Spor yapan kişilerin maç öncesi aşırı kaygı hissetmeleri, mental bazı sorunlara sebep olabilmektedir. Aşırı düzeydeki kaygı durumu performansı negatif olarak etkileyebilmekte ve sporcuların küçük ayrıntılara karşı dikkatsiz davranabilmesi, çabuk karar verme yeteneğinin azalması, uyum sağlayamama gibi bazı

durumlarla karşılaşılabilmektedir. Hissedilen bu olumsuzluklar haricinde kaygı yüzünden ortaya çıkan en önemli zihinsel problemlerden birisi de sporcunun beceremiyorum, yapamıyorum, kazanamam şeklinde kişilik yapısında oluşan olumsuz düşüncelerdir (61).

### **2.4.3.Kaygının Duygusal Boyutu**

Kaygı, genel olarak gelecek ile alakalı bireyi üzüntü ve strese sevk eden ve sıkıcı bir bekleme durumu olarak tanımlanabilir. Duygusal açıdan bakıldığında kendine güven duymama duygusu ile bir araya gelmiş heyecan halidir (62). Kişiyi çok yönlü olarak negatif ve pozitif şekilde etkileyebilen duygu durumu denilebilir. Bireylerde kaygı duygusal açıdan bir takım izler bırakabilir. Kaygı yaşayan kişilerde heyecan, stres, korku, gerginlik ve güvensizlik gibi duygusal farklılıklar gözlemlenebilir. Ortaya çıkan bu duygusal kaygıdan oluşan psikolojik durumlar, spor yapan bireylerde direkt olarak performansı etkileyebilen unsurlardandır. Sporcularda oluşan çok yüksek kaygı durumu duygusal açıdan da yıpranmışlık hissettirebilmektedir. Sportif performans açısından konsantrasyonda eksiklikler, güvensizlik ve hata yapma korkusu sporcunun üzerinde negatif etkilere sahip olduğu gözlenmiştir.

### **2.5.Spor Ve Kaygı İlişkisi**

Sportif etkinlikler ve kaygı arasındaki ilişkiyi bilmek, spor bilimi ve bu alanlarda çalışmalar yapanları uzun süredir ilgilendiren bir konu olmuştur. Spor yapan bireylerin müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası içinde buldukları ve hissettikleri kaygı durumu ve hissettikleri bu kaygı ile baş edebilmeleri bu konunun temelinde yatmaktadır. Sportif performansın yükseltilmesinde mental durumlar ve bunları etkileyen faktörlerin önemi her geçen gün daha da artmaktadır. Müsabakaya katılan sporcular maçta performanslarını iyi ya da kötü yönde etkisi altına alan bazı psikolojik durumlardan etkilenebilirler. Bu durumlar bazen sporcunun iç dünyası olarak kişiliğiyle alakalı olabileceği gibi, dış çevreden iletilen bir uyarıcının etkisiyle de meydana çıkabilir. Kaygı, sporcunun performansını etkileyen psikolojik faktörlerden biridir (63). Sporcular genellikle maçlarda, bir takım baskı ve zorlukla karşılaşılabilmektedir. Çoğunlukla sporcular antrenmanda sergiledikleri performansları stres altındaki müsabakalarda gösterememektedir. Sporcuların antrenörleri konuşmalarında takımlarını oynanan müsabaka esnasında tanıyamadıklarını, ortaya koydukları performansın şaşırtıcı olduğunu söylemektedirler (64). Sporcuların çoğu maç sırasında huzursuz, üzüntülü, endişeli ve tedirgin bir biçimde görülebilmektedir. Bununla beraber sporcuların antrenmanlar sırasında kolaylıkla

yapabildikleri teknikleri, müsabaka anında yapamadıkları, takımdaki diğer sporcularla uyum içerisinde olamamaları ve yapılması istenilen şeylerin yerine getirilmediği izlenmiştir (65).

## **2.6.Spor da Kaygı İle Baş Etme Yolları**

Yüksek verimli performans ortaya koymak için bireylerin belli bir kaygı seviyesinde olmaları konusunda spor uzmanları görüş birliğindedirler. Bulunması gereken uygun kaygı seviyesinin eksik ya da fazla olması sportif performansı olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Yüksek seviyede kaygı çıkış esnasında fazla telaşa sebep olabilmekte, düşük kaygı düzeyi ise çıkış esnasında tembelleğe sebebiyet verebilmektedir. Genelde sporcuda performans becerisinin sınırına yaklaştıkça yüksek kaygı oluşur, başka bir deyişle performans kapasitesinin en yükseğine yaklaştıkça kaygı sıklığı yoğunlaşır (66).

Sporcu performansını negatif seviyede etkileyebilecek yükseklikte olan kaygı ve stres; psikoloji alanında ilgilenenler tarafından farklı teknik ve yöntemlerle uygun düzeye düşürülebilmektedir. Davranışçı ve zihinsel yaklaşımlar kaygı ve stres seviyesini azaltmak amacıyla kullanılan popüler psikolojik tedavi araçlarındandır. Stres ve kaygı seviyesinin düşürülmesinde farklı yaklaşımların birinden faydalanılabileceği gibi bazı yöntemlerin birleştirilmesi ile oluşan çok bileşenli yöntemlerden de yarar sağlanabilir. Sporcular da kaygı ve stres seviyesini kontrol altına alabilmelerine yardımcı olacak yöntemleri bilmeleri performanslarını artırma da önemli bir etkidir. Bu yöntemlerden bazıları;

### **2.6.1.Duyarsızlaştırma Teknikleri**

Kişinin stres ve kaygıya sebebiyet veren durumlara karşı yavaş bir şekilde alıştırma yöntemi uygulayarak bu durumlarla karşılaştığında kaygılanmamasını ya da düşük düzeyde kaygı hissetmesini sağlamak amaçlanmaktadır. Sporcuya düşük seviyede kaygı verebilecek olaylardan yüksek seviyede kaygı verebilecek olaylara doğru kademeli bir şekilde olay ve durumlar sıralanır. İlk olarak sporcu en az kaygı oluşturan duruma alıştırılır. Sonrasında yavaş yavaş üst kademedeki yani sporcuyu daha fazla stres ve kaygıya sokabilecek durumla baş etmesine yardımcı olunur (67).

### **2.6.2.Yarışmanın Önemini Hafifletme Tekniği**

Sporcuların bazıları müsabakanın önemini çok fazla abartma sebebiyle stres ve kaygı ile karşılaşabilmektedir. Antrenörlerin istek ve önerileri bu tür durumlarda fayda sağlayabilmektedir. Örneğin okullar arası taekwondo maçları öncesinde antrenör, sporcularına

bu müsabakaların ülke genelinde farklı yerlerde de gerçekleştirildiği anlatılarak galibiyet ya da mağlubiyetin her şey anlamına gelmediği söylenebilir (67).

### **2.6.3.Sporcuları Seyirci Stresine Alıştırma**

Tribünlerdeki seyircilerin yaptığı tezahüratlar alışık olmayan bir sporcu açısından yüksek stres ve rahatsızlık sebebi olabilir. Bu nedenle antrenmanlar sırasında bu tür seyirci seslerine alışmaları performanslarını iyi yönde etkileyebilir. Antrenmanlarda bu tür seslere maruz bırakma maç esnasında oluşabilecek kaygıyı önlemede etkili olabilir(67).

### **2.6.4.Zihinsel Teknikler**

Zihinsel yöntemler, kaygı ve stres düzeylerine denge sağlamada etkili olabilmektedir. Örneğin sporcudan rahat bir durumdayken maç sırasında oluşabilecek stresi ve başına gelebilecek fiziksel tepkileri hayal etmesi isteğinde bulunulur. Sonrasında stres yaratan bu durum için hayalinde olumlu düşüncelerle canlandırması söylenir. Bu olay sonucunda stres veren durumlar karşısında bireyin zihninde ortaya çıkan olumsuz düşüncelerin olumlu düşüncelerle yer değişimi sağlanmaya çalışılarak sporcuya enerjisini moral motivasyonunu yükseltici şekilde kullanması gerektiği şeklinde yönlendirme yapılır (67).

### **2.6.5.Nefes Alıp Verme Egzersizleri**

Ortam değiştiğinde kişilerin nefes alışverişleri de farklılaşmaktadır. Şampiyonluk maçı gibi önemi yüksek maçlarda sporcuların nefes alışverişlerinin değiştiği ve sık nefes alıp verdikleri gözlemlenmektedir. Böyle durumlar vücutta bazı farklı fiziksel ve zihinsel tepkiler doğurabilir. Kasılan karın kasları beyine uyarı gönderdiğinde vücut bir tehdit durumu algılar ve alarm verir. Bu olay neticesinde nefesi doğru alıp vermek rahatlamayı sağlayan en kolay ve ilk uygulanabilecek yöntemdir (61).

### **2.6.6.Psikoterapiler**

Alanında uzmanlaşmış bireylerin yaptığı tedavi çeşididir. Psikoterapi, kişinin kendisi ve çevresiyle huzur ortamı içerisinde bulunması, uyum ve dengesini sürdürmesi, çevreye adaptasyon sağlaması amacıyla olunan uzman psikologlar tarafından uygulanan bir tedavidir şeklindedir. Terapist tedaviden elde edilmesi gereken bilgi kaynaklarını hastanın yakın çevresinden ulaşılan yaşam öyküsü, fiziksel kontrol, zekâ, kişilik ve yetenek testlerinden elde

etmeye çalışır. Uzman terapist ulaştığı kaynaklar neticesinde sıkıntıların nedenlerini bulur. Terapistin kişilik yapısı ve özellikleri tedavinin başarısı açısından yüksek önemdedir (68).

## **2.7.Egzersiz Kavramı Ve Egzersiz Bağımlılığı**

Egzersiz; planlı, organize, gönüllü olarak, fiziksel kondisyonu hedefleyip geliştirme ve sürdürme amacı olan, fiziksel uygunluğu da koruma ve geliştirme amacı ile yapılan tekrarlı düzenli faaliyetlerdir (69,70,71).

Aynı zamanda egzersiz, kiloyu kontrol etmeye, kan basıncını ve kolesterolü düşürmeye, solunum fonksiyonunu iyileştirmeye ve kalp krizi riskini azaltmaya yardımcı olan aktiviteleri içinde barındırır. Diğer yandan kişilerin gündelik sıkıntı ve kaygı durumlarını azaltmak açısından egzersiz kavramı oldukça önemlidir. Bireylere fiziki ve psikoloji yönünden fayda sağlamaktadır. Ancak sağlık kazanmak amacıyla gerçekleştirilen aktivitelerin ilerleyen süreçlerde yüklenmenin arttığı, vücudun yorulduğu ve yıprandığı, hastalık seviyesinde bırakılmaz hale gelen egzersizlerin alması negatif etkilere sebep olmaktadır. Egzersizin olumsuz taraflarından bahsederken karşımıza çıkan anahtar kavramlardan biri egzersiz bağımlılığıdır. İnsan sağlığını olumsuz etkileyen ve egzersizin “karanlık yüzü” olarak nitelendirilebilecek bir hastalık olan egzersiz bağımlılığı günümüzdeki araştırmaların konusu haline geldi (16).

Egzersiz bağımlılığı; egzersizin kişinin kontrolünde olamama durumu, egzersizden daha fazla fayda sağlanması amacıyla şiddet, zaman ve sıklığının daimi olarak yükseltilmesi, sosyal çevreye egzersiz sebebiyle vakit bulamama, kişinin yaşamını egzersiz alışkanlığı etrafında revize etmesi şeklinde ifade edilebilir (14,15). İlk olarak Veale egzersiz bağımlılığına tanım oluşturmuştur. Bu tanımlama için DSM-IV’ te bulunan madde bağımlılığı ölçütleriyle yola çıkan Veale(1995),oradaki ölçütleri egzersiz bağımlılığı için geliştirmiş ve revize etmiştir.1 senelik bir zaman dilimi içerisinde aşağıdaki kriterlerden minimum 3 tanesinin bulunması ile klinik açıdan sıkıntı ve bozulmaya sebebiyet vermesi gerekmektedir (72).

1. Tolerans gelişmiş olması.
2. Yoksunluk gelişmiş olması.
- 3.Planlanandan daha uzun ve yoğun egzersiz gerçekleştirilmesi.
4. Egzersizi bırakma ya da denetim almak için boşa çıkan çabaların olması.
5. Egzersiz için çok zaman ayrılması.
6. Egzersiz sebebiyle toplum ve meslek konularına uygun zaman ayıramama.

## 7. Yaralanma ya da sakatlık oluşmasına rağmen egzersize devam durumu.

Tanı koymak amacıyla geçerli kriterler 7 seviyede (tolerans, egzersizin bırakılması etkileri, niyet etkisi, kontrolün kaybolması, zaman, başka etkinlikleri azaltma, devamlılık) araştırılmıştır (73). Buradan hareketle egzersiz bağımlısı kişiler egzersiz yapmadan duramama, her gün daha yüksek yoğunluklu egzersizde bulunma ihtiyacı, egzersizin durduğu zamanlarda kaygı durumuna girmeleri, öngörülenden daha fazla egzersiz yapılması ve sosyal yaşama karşı egzersizi tercih etme gibi belirtiler gösterirler.

Yapılan diğer araştırmalar neticesinde egzersiz bağımlılığı 4 evrede incelenir; birinci evrede birey yalnızca eğlence ve form kontrolü için egzersizde bulunmaktadır. İkinci evrede risk başlar, egzersiz esnasında kişi kendini iyi hisseder ve sorunlarından uzak durmak için egzersiz yapar. Üçüncü evrede, birey hayatını keskin egzersiz programlarına göre planlar, sakatlık ya da sosyalleşme sorunları görülebilir. Dördüncü fazda birey bağımlı olmuş ve yaşamını egzersiz çevresinde kurmuştur, negatif etkilere rağmen kontrolden çıkmış şekilde egzersiz yapmaktadır. Günümüzde bağımlılık dikkat çekici bir seviyeye gelmiş ve aşırı egzersizin olumsuz etkilerini incelemek amacıyla araştırmacılar farklı araçlar geliştirilmiş ve gözlemlemiştir. Egzersiz bağımlılığı ölçeği, zorunlu egzersiz testi ve anketler uygulanabilmektedir (74).

### **3.GEREÇ VE YÖNTEMLER**

Bu çalışma 2021 yılı TÜTF-BAEK 2021/243 protokol kodlu Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu onayı ile Türkiye’deki elit taekwondo sporcuları(ulusal ya da uluslararası derece sahibi) arasında uygulanmıştır.

#### **3.1.Araştırma Değişkenleri**

Araştırmada ki bağımlı değişkenler; sporcuların durumluk kaygı düzeyleri ve egzersiz bağımlılığı düzeyleridir. Bağımsız değişkenler ise sporcuların cinsiyet, yaş, taekwondo sporu ile uğraşma süresi, ulusal ya da uluslararası derecesi olarak ele alınmıştır.

#### **3.2.Araştırma Grubu**

Çalışmaya ulusal veya uluslararası dereceye sahip 121 kadın ve 100 erkek olmak üzere toplam 221 elit taekwondo sporcusu gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların yaşları 12 ile 38 arasında değişmektedir, yaş ortalaması 21,77’dir ve standart sapma 4,59’ dur.

#### **3.3.Araştırma Modeli**

Çalışmada araştırma modeli olarak İlişkisel Tarama yöntemi kullanılmıştır.

#### **3.4. Çalışmaya Alınma Kriterleri**

- Elit Taekwondo Sporcusu Olmak
- En Az Minikler Kategorisinde Maçlara Katılabilecek Yaşta Olmak

#### **3.5.Verilerin Toplanması**

Araştırmaya dâhil olan gönüllü sporculara ilk olarak çalışmanın amacı ve önemi ayrıntılı olarak anlatılmıştır. Sonrasında Kişisel Bilgi Formu, Durumluk Kaygı Ölçeği ve Egzersiz Bağımlılığı envanteri uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulaması Google Forms üzerinden gündüz saatlerinde online ortamda bireysel olarak gerçekleştirildi. Katılımcıları etkileyebilecek herhangi bir müsabaka öncesi, sonrası ya da bir sınav öncesi, sonrası gibi bir durum söz konusu değildi. 18 yaşından küçük bireyler için veli izni alınmıştır.

### 3.6. Veri Toplama Araçları

Araştırmada “Kişisel Bilgi Formu”, “Durumluk Kaygı Ölçeği”, ve “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)” kullanılmıştır.

**3.6.1. Kişisel Bilgi Formu:** Katılımcıların cinsiyet, yaş, taekwondo sporu ile uğraşma süresi, ulusal ya da uluslar arası derecesi gibi bilgilerini elde etmek amacıyla düzenlenmiştir.

**3.6.2. Durumluk Kaygı Ölçeği:** 1970 senesinde Spielberger ve arkadaşlarının geliştirdiği Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri'nin Türkçe dilinde uyarlanması ve standardizasyonu 1983 yılında Necla Öner ve Ayhan Le Compte tarafından gerçekleştirilmiştir. İki ölçeği içinde barındıran envanterin Durumluk ve Sürekli kaygı olmak üzere iki bölümü vardır. İki bölümde de yirmişer soru bulunması nedeniyle toplamda kırk madde bulunur. Durumluk kaygı ölçeğinde katılımcılar her maddede kendilerini 4'lü likert tipi bir ölçek ile (1=Hiç, 2=Biraz, 3=Çok, 4=Tamamiyle) değerlendirir (57,75). Envanterde doğrudan ve tersine dönmüş ifadeler bulunur. Doğrudan ifadeler olumsuz duyguları, tersine dönmüş ifadeler olumlu duyguları göstermektedir. Durumluk kaygı ölçeğinde bulunan 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15,16, 19 ve 20 numaralı maddeler tersine dönmüş ifadelerdendir (42).

Puanlamada tersine dönmüş ifadelerden ağırlık değeri 1 olanlar 4' e; 4 olanlar ise 1 e çevirilir. Kaygı puanı hesaplanırken bir anahtar ile doğrudan, bir anahtar ile de tersine dönmüş ifadelerin toplam ağırlık puanları elde edilmeye çalışılır. Sonrasında doğrudan ifadelerin puanından tersine dönmüş ifadelerin puanı çıkarılır ve ulaşılan sonuca önceden belirlenmiş ve değişmeyen bir değer ilave edilir. Bu değer Durumluk kaygı değişkeni için 50'dir. Ulaşılan son değer katılımcının kaygı puanıdır (76). Katılımcıların elde edeceği puanlar 20 ile 80 arasında değişiklik göstermektedir. Ulaşılan puanın yüksek olması kaygının çokluğunu, puanın düşük olması ise kaygının az olduğunu ifade eder (5).

Öner ve Le Compte tarafından 1983 yılında Türkçe' ye uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan bu ölçeğin Kuder-Richardson güvenilirliği, Durumluk Kaygı Alt Ölçeği için 0.94 - 0.96 arasında elde edilmiştir. Madde güvenilirliği korelasyonu Durumluk Kaygı Alt Ölçeği için ise 0.42 - 0.85 arasında bulunması, Türkçe'ye uyarlanmış maddelerin güvenilir olduğunu ifade etmektedir. Envanterin test tekrar test güvenilirlik oranı ise, Durumluk Kaygı Alt Ölçeği için 0.26 - 0.68 arasında olup yeterli kabul edilmiştir. Araştırmada Cronbach Alfa katsayısı Durumluk kaygı ölçeği için 0.96 olarak tespit edilmiştir

(42). Yapılan çalışmadaki örneklem grubuna göre Durumluk kaygı ölçeği Cronbach Alfa katsayısı ise 0.886 olarak hesaplanmıştır.

**3.6.3.Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ):** Araştırmada katılımcıların egzersiz bağımlılığı 2018 yılında Tekkurşun-Demir ve ark., tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) ile bulunmuştur. Envanter, “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi”, “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma”, “Tolerans Gelişimi ve Tutku” olarak üç alt başlıktan oluşmaktadır.” İlk 7 madde “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” alt boyutunu, sonraki 6 madde “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma” alt boyutunu ve sondaki 4 madde ise “Tolerans Gelişimi ve Tutku” alt boyutunu ifade etmektedir. Ölçek 17 maddeden oluşmakta olup, ters madde yoktur (77). Tekkurşun-Demir ve arkadaşlarına göre ölçeğin Cronbach Alfa değerleri “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” alt boyutunda 0.83; “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma” alt boyutunda 0.79; “Tolerans Gelişimi ve Tutku” alt boyutunda ise 0.77 olarak bulunmuştur. EBÖ genel toplam Cronbach Alfa katsayısı 0.84 olarak hesaplanmıştır (16). Yapılan çalışmada ki örneklem grubunda ise Egzersiz Bağımlılığı ölçeği Cronbach Alfa katsayısı ise 0.902 olarak hesaplanmıştır.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği 5’li likert tipi bir ölçek olup, puan aralıkları“1-17 arası normal grup, 18-34 arası az riskli grup, 35-51 arası risk grubu, 52-69 arası bağımlı grup, 70-85 arası yüksek düzeyde bağımlı grup” olarak değerlendirilmektedir (77,78)

### **3.7.İstatiksel Analiz**

Verilerin analizi Statistical Packages for the Social Sciences (SPSS) programı ile yapılmıştır. Tanımlayıcı değer olarak sayı, yüzde, maksimum, minimum, ortalama ve standart sapma olarak belirtildi. Verilerin değerlendirilme aşamasında analiz yöntemleri olarak NPar Tests, Mann-Whitney Test, Wilcoxon W, t-testi, Spearman ve Pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır.

## 4.BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde sporculara uygulanan form ve ölçeklere ilişkin tanımlayıcı istatistikler ile puanların karşılaştırılıp analiz edilmesi ile elde edilen sonuçlar sunulmuştur.

**Tablo 1. Katılımcıların sayı ve yüzdeler oranları**

|               | N          | %          |
|---------------|------------|------------|
| Erkek         | 100        | 45.2       |
| Kadın         | 121        | 54.8       |
| <b>Toplam</b> | <b>221</b> | <b>100</b> |

Araştırmaya toplamda 221 elit taekwondo sporcusunun( ulusal ya da uluslar arası dereceli) katıldığı katılan sporcuların %45.2 si (N=100) erkek, %54.8 inin (N=121) kadın olduğu görülmüştür. Katılımcılara dair tanımlayıcı istatistikler tablo 1’de gösterilmiştir.

**Tablo 2.Katılımcıların yaş ve taekwondo sporu yapma süresi**

|                                    | Maks.  | Min.  | $\bar{x}$ | SS   |
|------------------------------------|--------|-------|-----------|------|
| Yaş                                | 38     | 12    | 21.77     | 4.59 |
| Taekwondo Sporü İle Uğraşma Süresi | 30 yıl | 2 yıl | 11.06     | 4.83 |

Çalışmaya dâhil olan elit taekwondo sporcuların yaş ve taekwondo sporu ile uğraşma sürelerine ilişkin bilgilere göre sporcuların yaşları 12 ile 38 arasında değişmektedir. Yaşlarının ortalaması 21.77, standart sapması ile 4.59 bulunmuştur. Katılımcıların taekwondo yapma süresinin ortalaması 11.06, standart sapması 4.83 ‘tür. Katılımcılara dair tanımlayıcı istatistikler tablo 2’de gösterilmiştir.

**Tablo 3. Taekwondo yarışma grupları ve katılımcı sayıları**

|           | Yaş Grupları    | Katılımcılar |
|-----------|-----------------|--------------|
| Minikler  | 10-12 yaş       | 1 kişi       |
| Yıldızlar | 12-14 yaş       | 14 kişi      |
| Gençler   | 15-17 yaş       | 27 kişi      |
| Ümitler   | 16-20 yaş       | 50 kişi      |
| Büyükler  | 17 ve üzeri yaş | 188 kişi     |

Taekwondo sporunda yarışma kategorileri minikler, yıldızlar, gençler, ümitler ve büyükler olarak oluşmuştur (79). Minikler kategorisi 10-12 yaş aralığını kapsamakta olup katılımcılarımızdan 1 kişi bu grupta yer almakta, yıldızlar kategorisi 12-14 yaş aralığını kapsamakta olup 14 kişi bu grupta yer almakta, gençler kategorisi 15-17 yaş aralığını kapsamakta olup 27 kişi bu grupta yer almakta, ümitler kategorisi 16-20 yaş aralığını kapsamakta olup 50 kişi bu grupta yer almakta ve büyükler kategorisi 17 yaş ve üzeri olarak 188 kişi bu gruba dahildir. Toplam katılımcı sayısı 221 olmasına rağmen yaş grupları arasında çakışan değerler olduğu için kategorilere yaşı uygun olanları uygun olduğu her grupta katılımcı olarak sayılmıştır. Katılımcılara dair tanımlayıcı istatistikler tablo 3'te gösterilmiştir.

**Tablo 4. Egzersiz bağımlılığı ölçeğinin puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler**

| <b>Alt Boyutlar</b>                                 | <b>Maks.</b> | <b>Min.</b> | $\bar{x}$ | <b>SS</b> |
|---|--------------|-------------|-----------|-----------|
| Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi                   | 35.00        | 7.00        | 25.49     | 5.27      |
| Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma | 30.00        | 6.00        | 18.18     | 4.93      |
| Tolerans Gelişimi ve Tutku                          | 20.00        | 4.00        | 12.39     | 3.32      |
| EBÖ Toplam Puanı                                    | 85.00        | 17.00       | 56.07     | 11.32     |

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği'nin puan aralıkları "1-17 arası normal grup, 18-34 arası az riskli grup, 35-51 arası risk grubu, 52-69 arası bağımlı grup, 70-85 arası yüksek düzeyde bağımlı grup" olarak değerlendirilmektedir (76,77). Tablo 4 incelendiğinde egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutlarında "Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi" puan ortalamasına bakıldığında "az risk" grubunda olduğu, "Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma" puan ortalamalarına bakıldığında onun da "az risk" grubunda yer aldığı, "Tolerans Gelişimi ve Tutku" alt boyut puan ortalamasına bakıldığında ise "normal" grupta yer aldığı tespit edilmiştir (80). Ölçek toplam puanları açısından incelendiğinde sporcuların "bağımlı" grupta yer aldığı görülmüştür. Katılımcılara ait tanımlayıcı istatistikler tablo 4'te gösterilmiştir.

**Tablo 5. Durumluk kaygı ölçeğinin puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler**

|                                       | Maks. | Min.  | $\bar{x}$ | SS   |
|---------------------------------------|-------|-------|-----------|------|
| Durumluk Kaygı Ölçeği<br>Toplam Puanı | 74.00 | 29.00 | 46.21     | 8.08 |

Sporcuların durumluk kaygı genel puan ortalaması 46.21, standart sapması 8.08 olarak bulunmuştur. Yapılan araştırmada en düşük durumluk kaygı puanının 29, en yüksek durumluk kaygı puanının 74 olarak bulunduğu görülmüştür. Araştırmaya dâhil olan katılımcıların elde edeceği puanlar en düşük 20, en yüksek 80 arasında değişmektedir. Ulaşılan puanın yüksek olması kaygının çokluğunu, puanın düşük olması ise kaygının az olduğunu ifade eder (5). Elde edilen sonuçlara göre elit taekwondo sporcuların kaygı seviyeleri değişkenlik göstermektedir. Katılımcılara dair tanımlayıcı istatistikler tablo 5’te gösterilmiştir.

**Tablo 6. DKÖ ölçeği puanları ile ebö toplam ve alt boyut puanları arasındaki korelasyon**

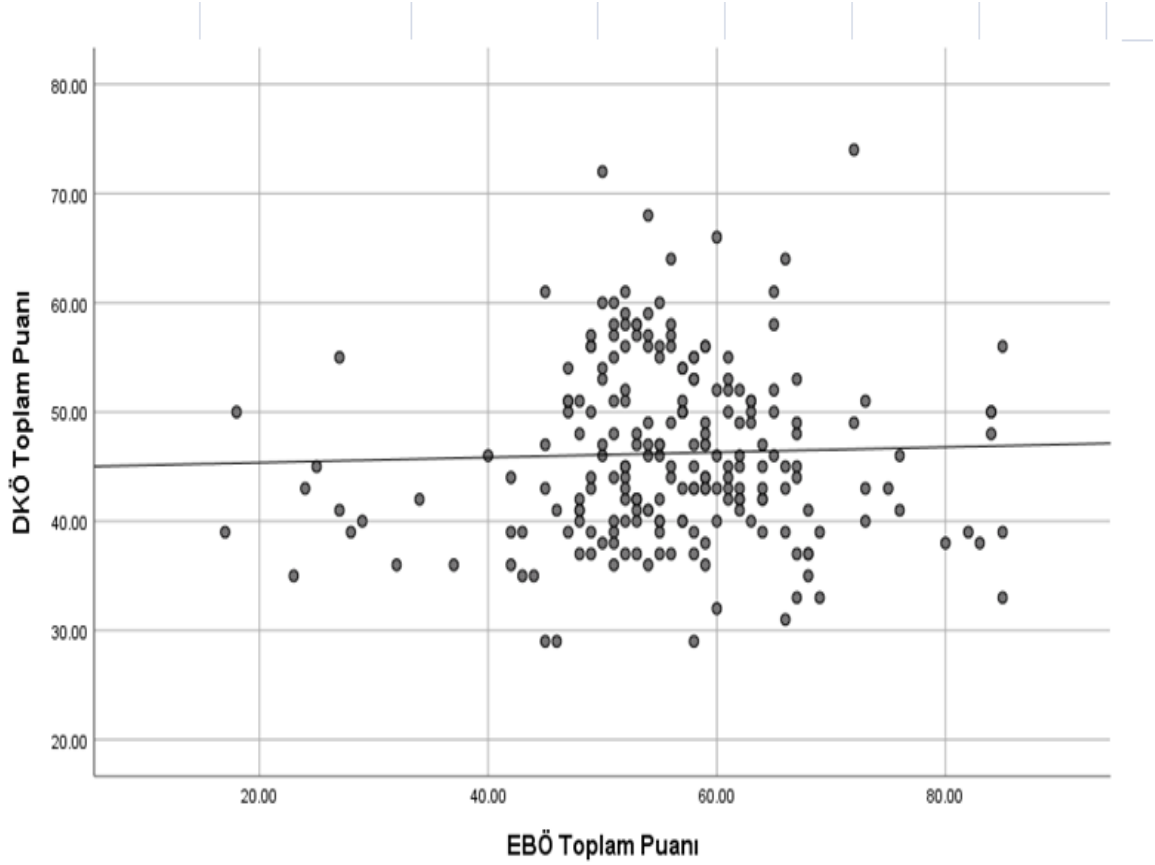
|  | 1                  | 2                   | 3                  | 4                 | 5 |
|--|--------------------|---------------------|--------------------|-------------------|---|
| 1)EBÖ Toplam Puanı                                     | 1                  |                     |                    |                   |   |
| 2)Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi                    | r=.722**<br>p=.000 | 1                   |                    |                   |   |
| 3) Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma | r=.815**<br>p=.000 | r=.327**<br>p=.000  | 1                  |                   |   |
| 4) Tolerans Gelişimi ve Tutku                          | r=.754**<br>p=.000 | r=.340**<br>p=.000  | r=.619**<br>p=.000 | 1                 |   |
| 5) DKÖ Toplam Puanı                                    | r=.014<br>p=0,838  | r= -.101<br>p=0,136 | r=.079<br>p=0,241  | r=.043<br>p=0,525 | 1 |

p<0,05\*

Egzersiz Bağımlılığı ve alt boyutları ile Durumluk Kaygı puan ortalamalarının istatistiksel açıdan anlamlı bir düzeyde farklılaşma gösterip göstermediğini incelemek amacıyla Spearman Korelasyon Analizi kullanılmıştır. EBÖ toplam puanı ile Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi alt boyut puanı(r=0.722) arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur. EBÖ toplam puanı ile Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma alt boyutu puanı(r=0,815) arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur. EBÖ

toplam puanı ile Tolerans Gelişimi ve Tutku alt boyutu puanı( $r=0,754$ ) arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur. ( $p<0,05$ ). DKÖ toplam puanı ile EBÖ toplam ve alt boyut puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamamıştır. ( $p>0.05$ ) Elde edilen bulgular tablo 6' da gösterilmiştir.

**Şekil 1. DKÖ ölçeği puanı ile ebö toplam puanı arasındaki ilişkinin grafiksel gösterimi**



Bulgulara ilişkin grafik şekil 1'de gösterilmiştir.

**Tablo 7. Cinsiyete göre dkö ölçeği ve ebö puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler**

| Alt Boyutlar  | Cinsiyet | N   | Maks. | Min.  | $\bar{x}$ | SS    |
|---|----------|-----|-------|-------|-----------|-------|
| Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi                   | Kadın    | 121 | 35.00 | 8.00  | 25.79     | 4.99  |
|   | Erkek    | 100 | 35.00 | 7.00  | 25.13     | 5.58  |
|   | Toplam   | 221 | 35.00 | 7.00  | 25.49     | 5.27  |
| Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma | Kadın    | 121 | 30.00 | 6.00  | 17.97     | 4.79  |
|   | Erkek    | 100 | 30.00 | 6.00  | 18.44     | 5.11  |
|   | Toplam   | 221 | 30.00 | 6.00  | 18.18     | 4.93  |
| Tolerans Gelişimi ve Tutku                          | Kadın    | 121 | 20.00 | 4.00  | 12.24     | 3.00  |
|   | Erkek    | 100 | 20.00 | 4.00  | 12.58     | 3.69  |
|   | Toplam   | 221 | 20.00 | 4.00  | 12.39     | 3.32  |
| EBÖ Toplam Puanı                                    | Kadın    | 121 | 85.00 | 18.00 | 56.01     | 10.22 |
|   | Erkek    | 100 | 85.00 | 17.00 | 56.15     | 12.58 |
|   | Toplam   | 221 | 85.00 | 17.00 | 56.07     | 11.32 |
| DKÖ Toplam Puanı                                    | Kadın    | 121 | 74.00 | 29.00 | 45.85     | 8.53  |
|   | Erkek    | 100 | 72.00 | 29.00 | 46.66     | 7.51  |
|   | Toplam   | 221 | 74.00 | 29.00 | 46.21     | 8.08  |

Cinsiyete göre DKÖ ve EBÖ puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistiklere bakıldığında kadınlarda, erkeklerde ve toplamda egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutlarında “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” puan ortalamasına bakıldığında “az risk” grubunda olduğu, “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma” puan ortalamaları incelendiğinde onun da “az risk” grubunda yer aldığı, “Tolerans Gelişimi ve Tutku” alt boyut puan ortalaması incelendiğinde ise “normal” grupta yer aldığı tespit edilmiştir. EBÖ toplam puan ortalaması açısından incelendiğinde sporcuların ‘bağımlı’ grupta yer aldığı görülmüştür. EBÖ toplam ve alt boyut puanlarını cinsiyet açısından ele aldığımızda anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. DKÖ toplam puanı açısından ise toplam katılımcıların genel puan ortalaması 46.21, standart sapması 8.08 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada en düşük durumluk kaygı puanı 29, en yüksek durumluk kaygı puanı ise 74 olarak bulunmuştur. Cinsiyet açısından Durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Katılımcılara dair tanımlayıcı istatistikler tablo 7’de gösterilmiştir.

**Tablo 8. Cinsiyete göre dkö ölçeği ve ebö puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin p değerleri**

| Alt Boyutlar  | Cinsiyet |     | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | U       | P     |
|---|----------|-----|-----------------|--------------|---------|-------|
| Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi                   | Kadın    | 121 | 114.02          | 13797.00     | 5684.00 | 0.438 |
|   | Erkek    | 100 | 107.34          | 10734.00     |         |       |
| Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi Ve Çatışma | Kadın    | 121 | 107.83          | 13047.50     | 5666.50 | 0.417 |
|   | Erkek    | 100 | 114.84          | 11483.50     |         |       |
| Tolerans Gelişimi Ve Tutku                          | Kadın    | 121 | 108.17          | 13088.50     | 5707.50 | 0.466 |
|   | Erkek    | 100 | 114.43          | 11442.50     |         |       |
| EBÖ Toplam Puanı                                    | Kadın    | 121 | 110.09          | 13321.00     | 5940.00 | 0.816 |
|   | Erkek    | 100 | 112.10          | 11210.00     |         |       |
| DKÖ Toplam Puanı                                    | Kadın    | 121 | 107.16          | 12966.00     | 5585.00 | 0.325 |
|   | Erkek    | 100 | 115.65          | 11565.00     |         |       |

Cinsiyete göre Durumluk Kaygı Ölçeği ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği'nin puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin analiz Mann Whitney-U testi kullanılarak yapılmıştır. Durumluk Kaygı Ölçeği ile Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği toplam ve alt boyut puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır(  $p>0,05$  ) Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi alt boyutu kadınlarda erkeklere oranla daha yüksek görülmüştür. Bireysel ve Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma, Tolerans Gelişimi ve Tutku alt boyutları ile Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam puanı ve Durumluk Kaygı Ölçeği toplam puanında ise erkeklerin puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Elde edilen değerler tablo 8'de gösterilmiştir.

**Tablo 9. Yaş ve taekwondo sporu ile uğraşma süreleri ile dkö ölçeği ve ebö toplam ve alt boyut puanları arasındaki korelasyonlar**

|  | 1                  | 2                  | 3                  | 4                 | 5                 | 6                  | 7 |
|--|--------------------|--------------------|--------------------|-------------------|-------------------|--------------------|---|
| 1)EBÖ Toplam Puanı                                     | 1                  |                    |                    |                   |                   |                    |   |
| 2)Aşırı Odaklanma Ve Duygu Değişimi                    | r=.722**<br>p=.000 | 1                  |                    |                   |                   |                    |   |
| 3)Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertenmesi Ve Çatışma    | r=.815**<br>p=.000 | r=.327**<br>p=.000 | 1                  |                   |                   |                    |   |
| 4)Tolerans Gelişimi Ve Tutku                           | r=.754**<br>p=.000 | r=.340**<br>p=.000 | r=.619**<br>p=.000 | 1                 |                   |                    |   |
| 5)DKÖ Toplam Puanı                                     | r=.014<br>p=.838   | r=-.101<br>p=.136  | r=.079<br>p=.241   | r=.043<br>p=.525  | 1                 |                    |   |
| 6)Yaşımız  | r=.021<br>p=.762   | r=.175**<br>p=.009 | r=-.116<br>p=.085  | r=-.058<br>p=.393 | r=-.067<br>p=.320 | 1                  |   |
| 7)Taekwondo Sporü İle Ne Kadar Süredir Uğraşıyorsunuz? | r=.129<br>p=.055   | r=.260**<br>p=.000 | r=-.035<br>p=.605  | r=.032<br>p=.636  | r=-.047<br>p=.488 | r=.762**<br>p=.000 | 1 |

p<0,05\*

Pearson korelasyon katsayıları incelendiğinde 0-0.25 çok zayıf, 0.26-0.49 zayıf, 0.50-0.69 orta, 0.70-0.89 yüksek, 0.90-1.00 ise çok yüksek ilişkiyi ifade etmektedir(79). Aşırı Odaklanma Ve Duygu Değişimi alt boyutu ile yaş arasında(r=0,175) pozitif yönlü anlamlı çok zayıf bir ilişki olduğu görülmüştür. Aşırı Odaklanma Ve Duygu Değişimi alt boyutu ile taekwondo sporu ile uğraşma süresi arasında(r=0,260) pozitif yönlü anlamlı zayıf bir ilişki bulunmuştur. Yaş ile taekwondo sporu ile uğraşma süresi arasında(r=0,762) pozitif yönlü anlamlı yüksek bir ilişkiye rastlanmıştır.(p<0,05) Elde edilen değerler tablo 9'da gösterilmiştir.

## 5.TARTIŞMA

Egzersiz, egzersiz bağımlılığı, kaygı gibi kavramlar özellikle spor disiplninde incelenmesi gereken konular arasındadır. Sporcuların performanslarına etki edebilecek faktörleri içerisinde barındırabilir. Bir antrenmanın yapılmasına, müsabakadaki performans seviyesine ve bilinçaltında yatan endişelerin ortaya çıkarılmasına kadar birçok süreçte rol oynarlar. Bu sebeple spor bilimleri alanında da, egzersiz bağımlılığının sporcuların üzerindeki etkisinin belirlenmesinde ve bu süreçlerin kaygı seviyesi ile olan ilişkilerinin araştırılmak istenmesi kaçınılmazdır.

Yukarıda kısaca belirtilen nedenler sonucunda tasarlanan bu çalışma kapsamında elit taekwondo sporcularındaki egzersiz bağımlılığı ile durumluk kaygı seviyelerinin arasında bir ilişki kurulup kurulamayacağı incelenmiştir. Özellikle elit taekwondo sporcularında egzersiz bağımlılığı seviyesi yüksek ise durumluk kaygı seviyesinin de yükselip yükselmeyeceği belirlenmek istenmiştir.

Elde edilen bulgulara göre elit taekwondo sporcularının egzersiz bağımlılığı toplam puan ortalamasının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Toksöz ve ark. (2012) tarafından yapılan çalışmada düzenli spor yapan bireyler arasında egzersiz bağımlılığı yaygınlığı %12 olarak bulunmuştur. Aşırı egzersiz yapan kişilerde egzersiz bağımlılığı ihtimalinin hatırlanması gerektiğinden bahsedilmiştir (81).

Cicioğlu ve ark. (2019) tarafından 'Elit Düzeyde Sporcular ile Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri'ni incelemek amacıyla yapılan çalışmada ve Namlı ve ark. (2018) tarafından Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akademik odaklanma seviyelerini incelemeye yönelik taekwondo, kickbox ve muaytai sporcuları üzerinde gerçekleştirmiş oldukları çalışmada düzenli olarak yapılan egzersiz faaliyetlerinin egzersiz bağımlılığı için etkili olduğu neticesine varılmıştır (74,82).

Batu ve Aydın (2020) tarafından yüzme branşındaki sporcular ile yapılan çalışmada, yüzücülerin bağımlı grupta yer aldığı tespit edilmiştir (83). McNamara ve McCabe' nin (2012) Avustralyalı elit atletlerle yapmış oldukları çalışmalarında, Avustralya'daki elit atlet nüfusunda, çok sayıda sporcunun egzersiz bağımlılığı riski ile karşı karşıya oldukları sonucuna ulaşmışlardır (84). Taekwondo branşındaki elit sporcularda yaptığımız araştırmada

egzersiz bağımlılığı puanı bağımlı gruptadır. Bu tez çalışması sonucunda elde edilen bulgularda görüldüğü üzere literatür ile benzerlik göstermektedir.

Çalışmamızda elit taekwondo sporcularının durumluk kaygı seviyeleri çeşitlilik göstermiştir.

DKÖ ölçeği puanları ile EBÖ toplam ve alt boyut puanları arasındaki korelasyon incelendiğinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Yapılan çalışmada katılımcıların kaygı seviyelerini tespit etmek amacıyla durumluk kaygı puanları incelenerek cinsiyet değişkeni açısından değerlendirilmiştir. Erkek ve kadın sporcuların durumluk kaygı puan ortalamaları bakımından anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır.

Özgül (2003) tarafından gerçekleştirilen araştırma neticesinde cinsiyetin durumluk kaygı düzeylerinde bir fark oluşturmadığı bulunmuştur (85). Terzioğlu ve ark. (2013) ile Türkmen ve ark. (2013) yaptığı çalışmada bizim çalışmamız ile paralel olarak cinsiyet değişkeninin kaygı seviyesini etkileyecek şekilde anlamlı bir fark bulunmamıştır (86,87). Engür (2002) gerçekleştirdiği çalışmada erkek ve kadın sporcuların durumluk kaygı ortalama puanlarına bakıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır (64). Civan ve ark. (2010) yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeninin kaygı seviyesi üzerinde farklılığa sebep olmadığına ulaşılmıştır (88). Navruz'un (2018) "Seçili Takım Sporlarında Mücadele Eden Lise Öğrencilerinin Müsabaka Öncesi Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Motivasyon Düzeylerine Olan Etkisinin İncelenmesi (Ankara İli Ölçekli)" isimli çalışmasında katılımcıların cinsiyetlerine göre durumluk kaygıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (89).

Karabulut ve Mavi-Var (2019) tarafından yapılan "Taekwondocuların Durumluk ve Sürekli Kaygılarının Müsabaka Performansı ve Yaralanma Durumu ile İlişkisi" isimli çalışmasında cinsiyet faktörü ile durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu çalışmaya Üniversitede okuyan ve 2017 yılında Kırşehir'de yapılan Üniversitelerarası Türkiye Taekwondo Şampiyonasında yarışan 135 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. (7). Bizim çalışmamıza da 221 taekwondo sporcusu katılmış ve cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında literatürdeki sonuçlar ile paralellik göstermiştir. Durumluk kaygının cinsiyete göre değişiklik göstermediği düşünülmüştür.

Gacar ve Hüseyinoğlu' nun (2010) yaptığı çalışma kadınlardaki kaygı seviyelerinin erkeklere oranla daha yüksek gözlemlendiği sonucuna ulaşılmış, Nacar ve ark. (2011) tarafından kadın sporcuların kaygı seviyesinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur (90,91). Başaran ve ark. (2009) ile Öntürk ve ark. (2019) tarafından yapılan çalışmalarda durumluk kaygı puanlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık vardır. Bu sonuçlar bizim araştırma sonuçlarımızla örtüşmemektedir (57,45).

Araştırmanın diğer bulgusunda sporcuların cinsiyeti ve Egzersiz Bağımlılığı ölçeği arasındaki ilişki ele alınmıştır. Gerçekleştirilen çalışmada katılımcıların cinsiyeti ile egzersiz bağımlılığı alt boyutları ve toplam puanı arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

Çetin ve ark. (2020) tarafından elit atletlerin performansları ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan çalışmada erkek ve kadın sporcuların egzersiz bağımlılığı seviyelerinin yüksek olduğu ve farklılık olmadığına ulaşılmıştır (92). Uz' un (2015) yaptığı çalışmada spor salonuna düzenli giden kişilerin egzersiz bağımlılığı toplam puanları ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel bir farklılığa rastlanmamıştır (93). Literatürde bu araştırmalarla paralel sonuçların elde edildiği birçok çalışma bulunmuştur.

Yeltepe (2005) ve Vardar ve ark. (2012) tarafından yapılan çalışmalarda, cinsiyet değişkenine göre katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeylerinde anlamlı fark bulunamamıştır (94,81). Birgönül'ün (2019) tenis sporcuları üzerinde yaptığı tez çalışmasında da katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (95). Bu çalışmalar araştırma sonuçlarımızla paralel ve destekler niteliktedir. Egzersiz bağımlılığının cinsiyete göre değişiklik göstermediği düşünülmüştür.

Literatürde araştırma sonuçlarımızdan farklı sonuçlar elde edilmiş çalışmalarda bulunmaktadır. Cicioğlu ve ark. (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, elit erkek sporcuların egzersiz bağımlılık düzeyleri, elit kadın sporculara göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (74). Costa ve ark. (2013) cinsiyet faktörünün de egzersiz bağımlılığı üzerinde önemli etkileri olduğunu ileri sürmüştür (96). Zmijewski ve Howard (2003), Lichtenstein ve ark. (2012) ile Cunningham ve ark. (2016) egzersiz bağımlılığının erkekler için daha büyük bir risk olduğu tespit etmiştir (97,98,99). Berczik ve ark. (2012) erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla egzersiz bağımlılığı semptomları gösterdikleri sonucuna ulaşmıştır (100). Bardakçı ve ark. (2016) bisikletçiler üzerine gerçekleştirmiş oldukları çalışmalarında, tüm bağımlı katılımcıların erkeklerden oluştuğu tespit edilmiştir (101).

Durumluk Kaygı Ölçeği ile Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği toplam ve alt boyut puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu puanı kadınlarda erkeklere oranla daha yüksek görülmüştür. Bireysel ve Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma, Tolerans Gelişimi ve Tutku alt boyutu puanları ile Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam puanı ve Durumluk Kaygı Ölçeği toplam puanında ise erkeklerin puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Davis (1990) ile Demir ve Türkeli' nin (2019) yaptığı çalışmalar bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda, erkeklerin ortalamasının kadınlara göre daha yüksek olduğu elde edilmiştir (102,16). Bizim çalışmamızda da bu sonuçla örtüşmektedir.

Elde edilen diğer bulgulara bakıldığında aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu ile yaş arasında pozitif yönlü anlamlı çok zayıf bir ilişki olduğu görülmüştür. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu ile taekwondo sporu ile uğraşma süresi arasında pozitif yönlü anlamlı zayıf bir ilişki bulunmuştur. Cicioğlu ve Demirel (2020) tarafından üst düzey sporcular üzerine yapılan araştırmada, egzersiz bağımlılığı ile spor yaşı arasında Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi' alt boyutunda anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu bağlamda spor yaşı ile 'Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi' ölçek alt boyutu arasında istatistiksel anlamda pozitif yönde düşük ilişki tespit edilmiştir (103). Araştırma sonucu çalışmamız ile benzerlik göstermektedir. Buna göre katılımcıların spor yaşı arttıkça egzersiz yapma isteklerinin ve egzersizden keyif alma seviyesinin yükseldiği söylenebilir. Bu sebeple sporcuların hayatta karşılarına çıkabilecek bir sorun karşısında egzersiz yaparak mutlu olma, sonrasında da alışkanlık haline gelen egzersizin kişinin hayatında zamanla bağımlılık seviyesine dönüşebileceği söylenebilir.

DKÖ ölçeği puanları ile EBÖ toplam ve alt boyut puanları arasındaki korelasyon incelendiğinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır

Yaş ile taekwondo sporu ile uğraşma süresi arasında pozitif yönlü anlamlı yüksek bir ilişkiye rastlanmıştır. Yaş arttıkça taekwondo sporu ile uğraşma süresi de arttığından dolayı anlamlı bir ilişki görülmesi şaşırtıcı bir sonuç değildir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan araştırma sonucunda elde edilen çıkarımları değerlendirecek olursak elit taekwondo sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeyinin yüksek olduğu elde edilmiş fakat durumluk kaygı düzeyi ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Bu bağlamda ortaya çıkan durumluk kaygı ve egzersiz bağımlılığı kavramı profesyonel olarak spor yapan bireyleri olumsuz anlamda etkileyebilecek önemli bir risk unsurudur. Sporcuların başarısını psikolojik, sosyal ya da fiziksel anlamda etkileyebilir.

Çalışmanın online olarak yapılması ve müsabaka öncesi ya da sonrası uygulanmamış olması araştırmanın zayıf taraflarındandır. Örneklem grubu olarak yalnızca elit taekwondo sporcularının seçilmiş olması ulaşılan verilerin genel toplumu ya da diğer branşlardaki sporcuları yansıtmayacağı açıktır. Araştırma değişkenleri arttırılarak daha detaylı bir çalışma yapılabilir. Bu çalışma elit düzeydeki taekwondo sporcuları için önemlidir. Daha geniş bir örneklem grubu ile egzersiz bağımlılığı, kaygı ve sporcuların mental sağlığını korumak ve başarıyı arttırmak için çözümler üretebilmek gereklidir.

Sporcuların antrenörleri desteği ile kaygıya sebep olan faktörlerin bulunup ortadan kaldırılmaya çalışılmasına gereksinim vardır. Ayrıca egzersiz bağımlılığı ile ilgili sporcular bilinçlendirilmeli ve olumsuz durumların önüne geçmek hedeflenmelidir. Düzenli aralıklarla sporcuların takibi yapılmalı ve oluşabilecek olumsuz duygu durumlarına önlem alınmaya çalışılmalıdır. Spor takımlarında psikolojik destek verebilecek nitelikli uzmanlar bulunmalıdır.

## KAYNAKLAR

1. Akarçeşme C. Voleybolda müsabaka öncesi durumluk kaygı ile performans ölçütleri arasındaki ilişki.(Yüksek lisans tezi). Ankara: G.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2004.
2. Akandere M.,Bedir R. Taekwondo milli takım sporcularının durumluk kaygı düzeylerinin başarıya etkisi, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 2011; 13(1): 119–124.
3. Fişek K. Devlet Politikası Ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Dünya’da Ve Türkiye’de Spor Yönetimi 2. Ankara: Bağırhan Yayınevi,1998: 17-18.
4. Aracı H. Öğretmen ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi. Ankara: 2.Baskı Bağırhan Yayınevi, 1999: 88
5. Yıldırım Araz G. Spor yapan bireylerin kaygı düzeyleri, saldırganlık eğilimleri ve yaklaşma – uzaklaşma tepkilerinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Edirne: Trakya Üniversitesi; 2017.
6. Başer, E. Uygulamalı Spor Psikoloji. Ankara: Sporsal Kuram Dizisi, Bağırhan Yayınevi;1998.
7. Karabulut, E.O. ve Mavi-Var, S. Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygılarının müsabaka performansı ve yaralanma durumu ile ilişkisi. Türk Spor Bilimleri Dergisi, 2019; 2(1), 47-54.
8. Kuru, E. Sporda Psikoloji. Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, Ankara;2000.
9. Doğan, P. K. Examining the relation between the fear of negative evaluation and the anxiety for social appearance in folk dancers. Journal of Education and Training Studies: 2018; 6(3), 59-65.
10. Çetinkaya, T. 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: 2018; 6(5), 194-200.
11. Gülşen, D. Farklı lig düzeyinde oynayan futbolcuların oynadıkları mevkilere, öğrenim durumu ve spor yaşlarına göre problem çözme becerilerinin incelenmesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adana: Çukurova Üniversitesi; 2008.
12. Spielberger, C. Stress and Anxiety in Sport, in D.Hacfort & C. Spielberger (Eds.)Anxiety in Sport: An International Perspective, USA: Hemisphere Publishing Comparison: 1989; 3-18.

13. Jones, G.& Hardy, L. The Academic Study of Stress in Sport, Stress and Performance in Sport, John Wiley and Sons, Ckichester;1990. 3-5.
14. Adams, J., ve Kirkby, R. J. Excessive exercise as an addiction: A review. *Addiction Research and Theory*,2002;10: 415-437.
15. Zmijewski, C. F., & Howard, M. O. Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating Behaviors*, 2003; 4(2):181-195.
16. Tekkurşun Demir, G.& Türkeli, A. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*,2019;4(1):10-24.
17. Hassandra, M., Goudas, M., & Chroni, S. Examining Factors Associated with Intrinsic Motivation in Physical Education: A Qualitative Approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 2003;4:211-223.
18. Muratlı S., Şahin G., Kalyoncu O., *Antrenman ve Müsabaka*, Yayılım Yayıncılık, İstanbul,2005; s.479.
19. Gezer H.,Duman S., Spor yapan ve spor yapmayan emniyet teşkilatı mensuplarının yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi.(Tez).Muğla:Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü;2014.
20. Yetim, A. A. *Sosyoloji Ve Spor*, Morpa Yayınları, İstanbul;2005.
21. Aytan, G.,K.. Ortaöğretim öğrencilerinin sosyalleşmelerinde sporun etkileri.(Doktora tezi).Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü;2010.
22. Öztürk S.E.,Dart sporcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin performansa etkisinin incelenmesi.(Yüksek lisans tezi).Bartın;2019.
23. Küçük V.,ve Koç, H. Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*,2004; 10: 131-141.
24. Doğan, O. *Spor psikolojisi*. Adana: Nobel Kitabevi;2006.
25. Arabacı, R., Çankaya, C. Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2007; 20(1): 1-15.

26. Arslan, C., Güllü, M. ve Tural, V. Spor yapan ve yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,2011; 5(2): 120-132.
27. Korean Overseas Information service;1989.
28. Ghorbanzadehkoshki B. Milli olan ve olmayan taekwondocuların bazı fiziksel özelliklerinin incelenmesi(Yüksek lisans tezi): Ankara;2009.
29. HYO J.L. Antrenör Eğitimi ve Seminer Notları, Ankara;1992.
30. Tel, M. Bir Spor Dalı Olarak Taekwondo, e-Journal of New World Sciences Academy, Volume: 3, Number: 4 Article Number: B0031.194-202;2008.
31. Türkiye Taekwondo Federasyonu,2020
32. Tel M. Türk taekwondo milli takım sporcularının seçilen bazı fizyolojik özelliklerinin analizi, Elazığ: Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü;1996.
33. Tıraş B. Taekwondo Poomse Kitabı 1, Birinci Baskı, Ankara, Damla Matbaacılık ve Yayıncılık Ltd. Şti.,2002;2.
34. Şahin M. Taekwondo Temel Teknikler ve Pumse, Birinci Baskı, Ankara, Nobel Yayınları, 2002;11-20.
35. Koçak O.U. Taekwondo sporcularının öz yeterlilik ve duygusal zeka düzeylerinin incelenmesi(Yüksek lisans tezi)Aydın;2021.
36. İmamoğlu, O. , Açak, M. & Bayram, L. Taekwondo Müsabaka Kurallarında Yapılan Bazı Değişikliklerin Müsabakalarda Kullanılan Tekniklere Olan Etkisinin Araştırılması. Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi,2010; 1 (1) , 30-37.
37. Bingöl, H., Çoban, B., Bingöl, Ş., & Gündoğdu, C. Üniversitelerde öğrenim gören tekvando milli takım sporcularının maç öncesi kaygı düzeylerinin belirlenmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2012; 14(1), 121-125.
38. Akandere M. Üniversite gençliğinde görülen kaygının giderilmesinde sporun etkisi, (Doktora tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi;1997.

39. Cüceloğlu, D. İnsan ve Davranışı-Psikolojinin Temel Kavramları (36.Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi;2018.
40. Babaroğlu, A. Lösemi hastası olan çocukların ve annelerinin umutsuzluk düzeyleri ile annelerin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi;2004.
41. Spielberger Cd. Anxiety In Sport. New York: Hemisphere Publishing Corp,1989:3-19.
42. Öner N, Le Comte A. Süreksiz Durumluk/Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, 1983:1-3.
43. Selya, H. & Woods, B. (Eds.) Stress without distress. Applying psychology to sport. Canada: Hodder & Stoughton.1998; pp. 98-109.
44. Özusta ř. Çocuklar için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri Uyarlama, Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. Türk Psikoloji Dergisi 1995;10(34):32-44.
45. Öntürk, Y., İmamoğlu, O. ve Karacabey, K. “Elit Tekvandocularıda Durumluk ve Sürekli Kaygının Araştırılması”, Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2019; 8 (4): 3764-3774.
46. İkizler, C, & Karagözoglu, C. Sporda Başarının Psikolojisi Alfa Basım Yayım Dağıtım,1997; 3. baskı, 119.
47. Azboy, O., Erer, O., Oymak.,Ö., Tunç, Ö. Bayrak, C., Ed. Bayrak, C. Orta Öğretim Spor Psikolojisi Ders Kitabı, Ankara.2017; Devlet Kitapları 3. Baskı, 49-53
48. Kahya, S. & Küçükibiş, H. F. Sporda Kaygı ve Optimal Performans Duygu Durumu; Tematik Spor Lisesi Öğrencileri Üzerine Bir Çalışma. Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi, 2022; 6 (12) , 113-124.
49. Martens R. Sport Competition Anxiety Test. Champaign IL: Human Kinetics Publishers;1977.
50. Martens R., Vealey R. S., Burton D. Competitive anxiety in sport. Human Kinetics;1990.

51. Slade, P. D., Owens, R. G. A Dual Process Model Of Perfectionism Based On Reinforcement Theory. Behavioral Modification,1998; 22: 372-390.
52. Özgüven, E. Psikolojik Testler.1994; Ankara: Yeni Doğu Matbaası.
53. Başer, E. Uygulamalı spor psikolojisi. Ankara: Bağırgan Yayınevi;1998.
54. Çavuşoğlu, G., Yılmaz, A. K., Kabadayı, M., Abacı, H. S., & Taşmektepligil, M. Y. Comparison of narcissism levels of students in the faculty of sports sciences in terms of some demographic variables. Turkish Journal Of Sport And Exercise, 2017; 19(2), 150-156.
55. Doğan, E., Yılmaz, A. K., Kabadayı, M., & Mayda, M. H. Spor bilimleri öğrencileri ile farklı fakültelerde okuyan öğrencilerin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi.Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,2018;22, 403-411.
56. Gümüş, M. Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü;2002.
57. Başaran, M. H., Taşgın, Ö., Sanioğlu, A., & Taşkın, A. K. Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2009; 21, 533-542
58. Weinberg, S. R., Richadson, A, P. Başarılı Hakemliğin Psikolojisi. Çev. Ekmekçi R, Pamukkale Journal of Sport Sciences, 2008; 2(1), 1 -5
59. Ekmekçi R. “Hakemlikte Zihinsel Hazırlık” Detay Yayıncılık, Ankara;2016.
60. Ekmekçi R. “Sporda Zihinsel Antrenman” Detay Yayıncılık, Ankara;2017
61. Azboy, O., Erer, O., Oymak,Ö., Tunç, Ö. Bayrak, C., Ed. Bayrak, C. Orta Öğretim Spor Psikolojisi Ders Kitabı, Ankara: Devlet Kitapları. 2017; 3. Baskı, 49-53
62. Öncül, R. Eğitim ve eğitim bilimleri sözlüğü. Ankara: M.E.B. Yayınları;2000.
63. Yücel, E.O. Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabakalardaki başarılarına etkisi.(Yüksek lisans tezi). Ankara: G.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü;2003.

64. Engür, M. Elit sporcularda başarı motivasyonun, durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi.(Yüksek lisans tezi) İzmir: Ege Üniversitesi;2002.
65. Gümüş M. Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi.(Yüksek lisans tezi).Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü;2002.
66. Başer, E. Uygulamalı Spor Psikolojisi. Ankara, Bağırhan Yayınevi, 1998; 3.baskı, 92, 93, 102.
67. Kahya, S., & Küçükbiş, H. F. Sporda Kaygı Ve Optimal Performans Duygu Durumu; Tematik Spor Lisesi Öğrencileri Üzerine Bir Çalışma. Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi, 2022; 6(12), 113-124.
68. Sezer, H.Ortaöğretim Psikoloji, Ankara: Ekoyay Eğitim Yayıncılık,2017; 206.
69. Haskell, W. L., & Kiernan, M. Methodological issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. American Journal of Clinical Nutrition, 2000; 72(2), 541-550
70. Özer, K. Fiziksel uygunluk (4. Baskı). Ankara: Nobel;2013.
71. Wilmore, J. H. & Costill, D. L. Physiology of Sport and Exercise. Champaign, IL: Human Kinetics;1994.
72. Veale, D. Does Primary Exercise Dependence Really Exist? In: Exercise Addiction: Motivation for Participation in Sport and Exercise. J Annett, B Cripps, H. Steinberg, Leicester, UK., British Psychological Society,1995; 1-5.
73. Vardar, E. Exercise Dependence. Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Edirne Arşiv Kaynak Tarama Dergisi (Archives Medical Review Journal),2012; 21(3), 163-173.
74. Cicioğlu H.İ., Tekkurşun Demir G., Bulğay C., Çetin E., Elit Düzeyde Sporcular ile Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri, Bağımlılık Dergisi – Journal of Dependence | 2019; 20(1):12-20

75. Bedir, R. Taekwondo mili takım sporcularının durumluk kaygı düzeylerinin başarıya etkisi (Yüksek Lisans Tezi). Konya:Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü;2008.
76. Üngüren, E. Lise ve üniversitelerde turizm eğitimi alan öğrencilerin umutsuzluk ve kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi: Antalya’da bir uygulama.(Yüksek lisans tezi) Antalya;2007.
77. Tekkurşun Demir, G. , Hazar, Z. & Cicioğlu, H. İ. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması . Kastamonu Eğitim Dergisi, 2018; 26 (3) , 865-874 . DOI: 10.24106/kefdergi.413383
78. Arslanoğlu, C. , Acar, K. , Mor, A. & Arslanoğlu, E. Geleceğin antrenörlerinde egzersiz bağımlılığı, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2021; 19 (1) , 137-146. DOI: 10.33689/spormetre.758693
79. <https://turkiyetaekwondofed.gov.tr/wp-content/uploads/2024/01/2024-YURT-ICI-TALIMATI.docx>
80. Yıldız, M., Şekerci, T., & Kırtepe, A. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin gelecek zaman algı düzeylerinin incelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2020; 5(3), 255-262. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.724694>
81. Vardar E., Vardar S., Toksöz İ., Süt N. Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi 2012; 25 (1), 51-57
82. Namlı, S., Demir, G.T. ve Cicioğlu, H.İ. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akademik odaklanma düzeyleri. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2018; 20(4), 43-51.
83. Batu, B., & Aydın, A. D. Elit yüzme sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2020; 5(4), 399-412. <https://doi.org/10.31680/Gaunjss.805038>
84. McNamara, J., McCabe, MP. Striving for success or addiction? Exercise dependence among elite Australian athletes. Journal of Sports Sciences, 2012; 30(8): 755-766.
85. Özgül F. Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri (tez). Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi; 2003
86. Terzioğlu AE, Koç Y, Yazıcı M. Halk oyunları oynayanların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri (Erzincan Yöresi Örneği). EÜSBED 2013;6(2):361–370.
87. Türkmen M, Kul M, Bozkuş T. Takım sporlarıyla uğraşan sporcuların yarışma kaygı düzeylerinin cinsiyete ve spor deneyimine göre incelenmesi. Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi 2013;7(3):106–112.

88. Civan, A., Arı, R., Görücü, A., & Özdemir, M. Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2010; 7(1), 193-206.
89. Navruz, A. (2018). Seçili takım sporlarında mücadele eden lise öğrencilerinin müsabaka öncesi durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin motivasyon düzeylerine olan etkisinin incelenmesi (Ankara ili ölçekli). Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
90. Gacar A, Karahüseyinoğlu MF. Spor lisesi öğrencilerinin sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. 11th International Sport Sciences Congress s.1079-1081, Antalya, 2010.
91. Nacar, E., Açak, M., & Karahüseyinoğlu, M. F. Hentbolcuların Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından Araştırılması. *Sport Sciences*,2011; 6(1), 1-12.
92. Çetin, E., Bulğay, C., Demir, G. T., Cicioğlu, H. İ., Bayraktar, I. ve Orhan, Ö. The examination of the relationship between exercise addiction and performance enhancement in elite athletes. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2020; 1-12.
93. Uz İ., Fitness Merkezlerine Düzenli Katılan Bireylerde Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi Çanakkale 18 Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi;2015.
94. Yeltepe, H. Egzersiz Bağımlılığının Tanımlanması ve "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21"ın Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışmasının Yapılması (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).İstanbul: Marmara Üniversitesi;2005.
95. Birgönül, Y., Tenis Sporuna Yönelik Egzersiz Bağımlılığı Ve Huzur İlişkisi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir; 2019.
96. Costa, S., Hausenblas, A. H., Oliva, P., Cuzzocrea, F. ve Larcen, R. The Role of Age, Gender, Mood States and Exercise Frequency on Exercise Dependence. *Journal of Behaviour Addictions*,2013; 2(4), 216-223.
97. Zmijewski, C.F., Howard, MO. Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults *Eating Behaviors*, 2003; 4: 18.
98. Lichtenstein, MB., Christiansen, E., Bielenberg, N., Støving, RK. Validation of the exercise addiction inventory in a Danish sport context. *Scand J Med Sci Sports*, 2012; 24(2): 1-7.

99. Cunningham, HE., Pearman, S., Brewerton, TD. Conceptualizing primary and secondary pathological exercise using available measures of excessive exercise. *International Journal of Eating Disorders*,2016; 49(8): 778-792.
100. Berczik, K., Szabo, A., Griffiths, MD. Exercise addiction: Symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. *Substance Use & Misuse*, 2012; 47: 403–417.
101. Bardakçı, M., Temen, A., Ek, İ., Süt, N., Vardar, SA. Investigation of exercise dependency attitude in cyclists. *Turkish Medical Student Journal*,2016; 3(1): 4-8.
102. Davis, C. Weight and Diet Preoccupation and Addictiveness: The Role of Exercise, Personality and Individual Differences,1990; 11, 823-827.
103. Demirel, H. ve Cicioğlu, H. Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2020; 5(3), 242-254.

## **EKLER**

**Ek 1:** Kişisel Bilgi Formu

**Ek 2:** Durumluk Kaygı Ölçeği

**Ek 3:** Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

**Ek 4:** Etik Kurul Kararı

**Ek 5:** Durumluk Kaygı Ölçeği Uygulama İzni

**Ek 6:** Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Uygulama İzni



## EK 1: Kişisel Bilgi Formu

18.02.2024 11:44

ELİT TAEKWONDO SPORCULARINDA DURUMLUK KAYGI VE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEKLERİ

# ELİT TAEKWONDO SPORCULARINDA DURUMLUK KAYGI VE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEKLERİ

**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 sarfetmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

\* Zorunlu cevapları belirtin

Lütfen Dikkat ! 18 yaşından küçük olanlardan veli oluru olanların geri dönüşü beklenmektedir.

1. Cinsiyetiniz

Yalnızca bir şıkka işaretleyin.

Erkek

Kadın

2. Yaşınız

\_\_\_\_\_

3. Taekwondo sporu ile ne kadar süredir uğraşıyorsunuz ?

\_\_\_\_\_

4. Ulusal ya da uluslararası derecelerinizi nelerdir ?

\_\_\_\_\_

## EK 2: Durumluk Kaygı Ölçeği

### DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ

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 sarfetmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

|     |  | HİÇ | BİRAZ | ÇOK | TAMAMIYLA |
|-----|--|-----|-------|-----|-----------|
| 1.  | Şu anda sakinim                                | (1) | (2)   | (3) | (4)       |
| 2.  | Kendimi emniyette hissediyorum                 | (1) | (2)   | (3) | (4)       |
| 3.  | Su 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)       |

### EK 3: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

#### EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ (EBÖ): GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

Tekürşun-Demir, G., Hazar, Z. ve Cicioğlu, H. İ. (2018). "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması." *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(3): 865-874.

|  | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Kesinlikle Katılıyorum |
|--|-------------------------|--------------|------------|-------------|------------------------|
| 1.Kendimi kötü hissettiğimde egzersiz yapmak beni rahatlatır.  | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 2.Egzersiz yapmak bende heyecan ve coşku uyandırır.  | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 3.Egzersiz yaptığımda mutlu olurum.  | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 4.Tükenmiş hissettiğimde egzersiz yapmak bana iyi gelir.   | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 5.Egzersiz yaptığımda zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmam.   | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 6.Egzersiz araçlarına gereğinden fazla para harcadığımı düşünüyorum.   | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 7.Egzersiz yapmadığım bir hayat düşünemiyorum.   | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 8.Egzersiz yapmadığım zaman kendimi yorgun/enerjisiz hissedirim.   | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 9.Egzersiz yapmak için okulumu/işimi aksattığım zamanlar olur.   | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 10.Egzersize çok fazla zaman ayırdığım için diğer sosyal faaliyetlere (kültürel, sanatsal, vb.,) zamanım kalmaz. | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 11.Arkadaşlarımla/ailemle zaman geçirmek mi yoksa egzersiz yapmak mı noktasında çatışma yaşarım.                 | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 12.Egzersiz yaparken beslenme ihtiyacımı ertelemeye çalışırım.   | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 13.Sakatlandığımda bile egzersiz yapmayı sürdürürüm.   | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 14.Planladığımdan daha uzun süre egzersiz yapmaktan kendimi alamıyorum.  | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 15.Egzersiz yapacağım zamanın gelmesini sabırsızlıkla beklerim.  | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 16.Egzersiz yapmadığım zamanlarda bile egzersiz yapmayı hayal ederim.  | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |
| 17.Her defasında aynı sürede egzersiz yapmak beni tatmin etmez.  | 1                       | 2            | 3          | 4           | 5                      |

## EK 4: Etik Kurul Kararı

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

|   |  |  |                            |
|---|--|--|----------------------------|
| ARASTIRMA BAŞVURUSU<br>ONAYBAŞVURU<br>BİLGİLERİ | PROTOKOL KODU  | TUTF-BAEK 2021/243   |                            |
|   | PROTOKOL ADI   | Elit Taekwondo Sporcularında Durumluk Kaygı ve Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi |                            |
|   | SORUMLU ARAŞTIRICI<br>ÜNVANI / ADI   | Prof. Dr. İlhan TOKSÖZ   |                            |
|   | ARAŞTIRMA MERKEZİ  |  |                            |
|   | DESTEKLEYİCİ   |  |                            |
|   | ARAŞTIRMAYA KATILAN<br>MERKEZLER   | Tek Merkez<br>Ulusal   | Çok Merkez<br>Uluslararası |
| KARAR<br>BİLGİLERİ                              | Karar No:11/27   | Tarih:17.05.2021   |                            |
|   | Üniversitemiz Kırkpınar Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. İlhan TOKSÖZ'un sorumluluğunda yapılması planlanan ve yukarıda başvuru bilgileri verilen Yüksek Lisans Öğrencisi Ayşe ASMA'nın 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 ödendiği 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, TUTF-BAEK Yönergesi  |  |                            |

| ÜYELER                                      |                               |   |           |           |              |      |
|---|-------------------------------|---|-----------|-----------|--------------|------|
| Ünvan/Ad/ Soyadı                            | Uzmanlık Dalı                 | Kurumu                                      | Cinsiyeti | İlişki(*) | Katılım (**) | İmza |
| Dr. Öğr. Üyesi Fatma Gülşüm ÖNAL<br>Başkan  | Tıp Tarihi ve Etik            | T.Ü.T.F. Tıp Tarihi ve Etik A.D.            | K         | E H       | E H          |      |
| Prof. Dr. Hakan GURKAN<br>Başkan Yardımcısı | Tıbbi Genetik                 | T.Ü.T.F. Tıbbi Genetik A.D.                 | E         | E H       | E H          |      |
| Doç. Dr. Selçuk KORKMAZ<br>Üye              | Biyostatistik                 | T.Ü.T.F. Biyostatistik A.D.                 | K         | E H       | E H          |      |
| Prof. Dr. Mehmet Erdal VARDAR<br>Üye        | Ruh Sağlığı ve Hastalıkları   | T.Ü.T.F. Ruh Sağlığı ve Hastalıkları A.D.   | K         | E H       | E H          |      |
| Prof. Dr. Hasan ÜMIT<br>Üye                 | İç Hastalıkları               | T.Ü.T.F. İç Hastalıkları A.D.               | E         | E H       | E H          |      |
| Dr. Öğr. Üyesi Oktay KAYA<br>Üye            | Fizyoloji                     | T.Ü.T.F. Fizyoloji A.D.                     | E         | E H       | E H          |      |
| Prof. Dr. Galip EKUKLU<br>Üye               | Halk Sağlığı                  | T.Ü.T.F. Halk Sağlığı A.D.                  | E         | E H       | E H          |      |
| Prof. Dr. Filiz TÖTÖNCÜLER KÖKENLİ<br>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<br>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<br>Üye     | Anestezi ve Reanimasyon       | T.Ü.T.F. Anestezi ve Reanimasyon A.D.       | K         | E H       | E H          |      |
| Prof. Dr. Atakan SEZER<br>Üye               | Genel Cerrahi                 | T.Ü.T.F. Genel Cerrahi A.D.                 | E         | E H       | E H          |      |
| Prof. Dr. Serhat OĞUZ<br>Üye                | Genel Cerrahi                 | T.Ü.T.F. Genel Cerrahi A.D.                 | E         | E H       | E H          |      |
| Avukat Emine NURLU<br>Üye                   |                               | T.Ü. Rektörlüğü                             | K         | E H       | E H          |      |
| Emekli Öğretim Sinan SEÇKİN<br>Üye          |                               | Serbest Üye                                 | E         | E H       | E H          |      |

\*Araştırma ile ilişki  
\*\*Toplantıda Bulunma

Prof. Dr. Ahmet PEZEL  
Dekan  
Yrd.

## EK 5: Durumluk Kaygı Ölçeği Uygulama İzni

📶 vodafone TR 4G

13:54

🔒 %53 🔋



**Ayşe Asma**  
PDF - 41 KB



30.04.2021

**İlgili Kuruma,**

Prof Dr. Necla Öner, "Süreksiz Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri" ile ilgili tüm haklarını YÖRET Vakfına devretmiştir. Ölçek kullanımı için izin yazıları Prof. Dr. Necla Öner adına YÖRET Vakfı Başkanı Sibel Erenel imzası ile vakıf tarafından göndermektedir.

Trakya Üniversitesi'nde tez çalışması yapan Ayşe Asma'nın "Elit Taekwondo Sporcularında Durumluk Kaygı ve Egzersiz Bağımlılığı'nın İncelenmesi" konulu yüksek lisans tezinde "Süreksiz Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri" ni kullanmasına izin veriyorum.

Prof. Dr. Necla Öner



## EK 6: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Uygulama İzni

📶 vodafone TR 4G 13:55 %53 🔋



Gönül Tekkursun Demir  
Siz kişisine

Dün  
...



DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI...  
DOCX - 19 KB



DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI...  
DOCX - 19 KB

📎 9 ek (187 KB)

Merhaba,

Şu ana kadar geliştirdiğimiz ölçekler ve sizin kullanmak istediğiniz “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” ektedir. İstediklerinizi kullanabilirsiniz bundan mutluluk duyarım.

Kolaylıklar dilerim.

Gönül Tekkursun Demir

Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

[Gazi Mahallesi Abant Sokak No:12 /](#)

208- 06330 Yenimahalle/Ankara

e-posta: :



Tümünü Yanıtla



# ÖZGEÇMİŞ



## BENZERLİK RAPORU

### ELİT TAEKWONDO SPORCULARINDA DURUMLUK KAYGI VE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞININ İNCELENMESİ

#### ORJİNALLİK RAPORU

|                   |                     |            |                  |
|-------------------|---------------------|------------|------------------|
| % <b>16</b>       | % <b>15</b>         | % <b>5</b> | % <b>5</b>       |
| BENZERLİK ENDEKSİ | İNTERNET KAYNAKLARI | YAYINLAR   | ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ |

#### BİRİNCİL KAYNAKLAR

|   |   |     |
|---|---|-----|
| 1 | <a href="https://dspace.gazi.edu.tr">dspace.gazi.edu.tr</a><br>İnternet Kaynağı     | %3  |
| 2 | <a href="https://dergipark.org.tr">dergipark.org.tr</a><br>İnternet Kaynağı         | %3  |
| 3 | <a href="https://acikbilim.yok.gov.tr">acikbilim.yok.gov.tr</a><br>İnternet Kaynağı | %2  |
| 4 | <a href="https://www.researchgate.net">www.researchgate.net</a><br>İnternet Kaynağı | %2  |
| 5 | Submitted to Istanbul Aydın University<br>Öğrenci Ödevi                             | <%1 |
| 6 | <a href="https://burkonturizm.com">burkonturizm.com</a><br>İnternet Kaynağı         | <%1 |
| 7 | <a href="https://en.biltek.org">en.biltek.org</a><br>İnternet Kaynağı               | <%1 |
| 8 | <a href="https://www.sporbilim.com">www.sporbilim.com</a><br>İnternet Kaynağı       | <%1 |
| 9 | Submitted to The Scientific & Technological<br>Research Council of Turkey (TUBITAK) | <%1 |