



**TAEKWONDO SPORCULARININ MÜSABAKA
ÖNCESİ DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI
DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Abdullah TORTUMLU

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

2022

(Her hakkı saklıdır.)

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KİŞİ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI

**TAEKWONDO SPORCULARININ MÜSABAKA ÖNCESİ DURUMLUK VE
SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

(Investigation of Pre-Competition Status and Constant Anxiety Levels of Taekwondo Athletes
in Terms of Different Variables)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Abdullah TORTUMLU

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi M. Haluk SİVRİKAYA

Erzurum
Ekim, 2022

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

ABDULLAH TORTUMLU tarafından hazırlanan ‘‘Taekwondo Sporcularının Müsabaka ncesi Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi’’ başlıklı çalışması 17/10/2022 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Kış Sporları Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: Dr. Öğr. Üyesi. Murat OZAN Aslı ıslak imzalıdır
Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi M. Haluk SİVRİKAYA Aslı ıslak imzalıdır
Jüri yesi: Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BUZDAĞLI Aslı ıslak imzalıdır

Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve ğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

17 /10/ 2022

Prof. Dr. Fatih KIYICI

Enstitü Müdürü

Aslı ıslak imzalıdır

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Taekwondo Sporcularının Müsabaka Öncesi Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

17/10/ 2022

Abdullah TORTUMLU

Aslı ıslak imzalıdır

Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesi sebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun/.../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) yıl süreyle engellenmiştir.

Enstitü Yönetim Kurulunun/.../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) ay süreyle engellenmiştir.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimimde ve bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde, kendisine ne zaman danışsam bana değerli zamanını ayırıp sabırla ve büyük bir ilgiyle elinden gelenden fazlasını sunan, yanına çekinmeden gidebildiğim, samimiyetini esirgemeyen ve gelecekteki mesleki hayatımda da bana verdiği değerli bilgilerden faydalanacağım hocalarım; danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi. M.Haluk SİVRİKAYA'ya, kıymetli hocam Dr. Öğr. Üyesi Murat OZAN'a teşekkürü bir borç biliyor ve şükranlarımı sunuyorum.

Beni bu günlere sevgi ve saygı kelimelerinin anlamlarını bilecek şekilde yetiştirerek getiren ve benden hiçbir zaman desteğini esirgemeyen, hayattaki en büyük şansım olan çok kıymetli aileme sonsuz teşekkürler.Çalışmamda bana yardımcı olan ve hep destekleyen sevgili eşim Elif GÖK TORTUMLU'ya ve oğullarım Poyraz ve Ayaz'a da teşekkür ederim..

Abdullah TORTUMLU

ÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TAEKWONDO SPORCULARININ MÜSABAKA ÖNCESİ DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Abdullah TORTUMLU

Ekim 2022, 57 Sayfa

Amaç: Gençler, Ümitler ve Büyükler kategorisinde Türkiye Tekvando Şampiyonalarına katılan tekvando sporcularının müsabaka öncesi durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri farklı değişkenler açısından incelenmeye çalışılmıştır.

Yöntem: : Çalışma 2021–2022 yıllarında Gençler, Ümitler ve Büyükler kategorisinde Türkiye Tekvando Şampiyonalarına katılan 176 erkek, 134 kadın olmak üzere toplam 310 Tekvando sporcusu üzerinde yürütülmüştür. Kişisel Bilgi Formu ile birlikte Spielberger ve ark. (1970) tarafından geliştirilen, Öner ve Le Compte (1983) tarafından Türkçeye uyarlanan Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Verilerin analizi için SPSS 25.00 paketi kullanılmıştır. İki bağımsız değişken ile Sürekli-Durumluk kaygı düzeyleri ile arasındaki ilişkiyi incelemek için T testi, ikiden fazla değişken ile Sürekli-Durumluk kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için ise Anova Waryans analizi testleri kullanılmıştır. Durumluk-Sürekli kaygı arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Değişkenler arasındaki fark $p < 0,05$ anlamlılık düzeyi esas alınarak yorumlanmıştır.

Bulgular: Elde edilen bulgulara göre sporcuların durumluk kaygı düzeyleri ile spor yaşı arasında anlamlı farkın olduğu, spor yaşı yüksek olan sporcuların durumluk kaygı düzeylerinin arttığı belirlenmiştir. Durumluk kaygı düzeyi ile sürekli kaygı arasında pozitif ilişki olduğu, durumluk kaygı düzeyi arttıkça sürekli kaygı düzeyinde artışın olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: Spor yaşı 11 yıl ve üzerinde olan sporcuların durumluk kaygı düzeylerinin diğer spor yaşı gruplarından farklılaştığı, Durumluk Kaygı düzeyinin sürekli kaygı düzeyi üzerinde pozitif etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların kaygı düzey oranı, başarılı bir performans için olumlu bir motive edici güç olabilmesine karşın aynı zamanda da tekvando sporcularının başarılı performans sergilemelerini engelleyebilir. Bu nedenle kaygı düzeyini etkileyen farklı envanterlerin birlikte kullanıldığı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Tekvando, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı.

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

INVESTIGATION OF PRE-COMPETITION STATUS AND CONSTANT ANXIETY LEVELS OF TAEKWONDO ATHLETES IN TERMS OF DIFFERENT VARIABLES

Abdullah TORTUMLU

October 2022, 57 Pages

Purpose: Pre-competition state and trait anxiety levels of taekwondo athletes participating in the Turkish Taekwondo Championships in the Youth, Hope and Seniors category were tried to be examined in terms of different variables.

Method: The study was carried out on a total of 310 Taekwondo athletes, 176 men and 134 woman, who participated in the Turkish Taekwondo Championships in the Youth, Hope and Seniors categories in 2021-2022. Along with the Personal Information Form, Spielberger *et al.* (1970) and adapted into Turkish by Öner and Le Compte (1983) were used. SPSS 25.00 package was used for data analysis. T test was used to examine the relationship between two independent variables and Trait anxiety levels, and Anova Waryans analysis tests were used to examine the relationship between more than two variables and Trait anxiety levels. Pearson correlation analysis was performed to determine the relationship between State-Trait anxiety. The difference between the variables was interpreted on the basis of $p < 0.05$ significance level.

Findings: According to the findings, it was determined that there was a significant difference between the state anxiety levels of the athletes and the sports age, and the state anxiety levels of the athletes with high sports age increased. It has been determined that there is a positive relationship between the level of state anxiety and trait anxiety, and as the level of state anxiety increases, there is an increase in the level of trait anxiety.

Conclusions. It has been determined that the state anxiety levels of the athletes whose sports age is 11 years and above differ from other sports age groups, and the state anxiety level has a positive effect on the trait anxiety level. Although the anxiety level of the athletes can be a positive motivating force for a successful performance, it can also prevent taekwondo athletes from performing successfully. For this reason, there is a need for studies in which different inventories affecting the anxiety level are used together.

Keywords: Sports, Taekwondo, State Anxiety, Trait Anxiety.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	i
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	viii
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ.....	ix
BİRİNÇİ BÖLÜM	1
Giriş	1
Araştırmanın Amacı	1
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	1
Araştırmanın Problemi	2
Alt problemler.....	2
Araştırmanın Sınırlılıkları	3
Varsayımlar	3
Terim ve Tanımlar.....	3
İKİNCİ BÖLÜM	4
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar.....	4
Spor	4
Spor ve Sağlık	5
Spor ve Psikoloji	6
Sporun psikolojik etkileri.....	7
Sporun fizyolojik etkileri.....	7
Sporun toplumsal etkileri.....	9
Tekvando.....	9
Taekvandonun tanımı.....	12
Tekvandonun tarihsel gelişimi.....	12
Taekvando hakkında genel bilgiler.....	13
Tekvandonun bölümleri.....	14
Kırışlar ve zor hareketler (kyokpa).....	15

Kaygı.....	15
Kaygının insan hayatındaki önemi.....	16
Kaygı türleri.....	17
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	19
Yöntem.....	19
Araştırmanın Yöntemi.....	19
Evren ve Örneklem.....	19
Veri Toplama Teknikleri.....	19
Durumluk ve sürekli kaygı ölçeği.....	19
Verilerin Analizi.....	20
Süreç/Uygulama.....	21
Geçerlik ve Güvenirlik.....	21
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	22
Bulgular.....	22
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	29
Tartışma ve Sonuç.....	29
Öneriler.....	35
KAYNAKÇA.....	36
EKLER.....	42
EK-1. Etik Kurul Onayı.....	42
EK-2. Anket Formu.....	43
ÖZGEÇMİŞ.....	46

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. <i>Normallik Dağılım Analizi</i>	20
Tablo 2. <i>Katılımcuların Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Dağılımı (N=310)</i>	22
Tablo 3. <i>Tekvandocuların Durumluk Kaygı Ölçeği Maddelerine Verdikleri Yanıtların Tanımlayıcı İstatistikleri (n=310)</i>	23
Tablo 4. <i>Tekvandocuların Sürekli Kaygı Ölçeği Maddelerine Verdikleri Yanıtların Tanımlayıcı İstatistikleri (n=310)</i>	24
Tablo 5. <i>Tekvandocuların Cinsiyet Değişkenine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanlarının Karşılaştırılması (n=310)</i>	24
Tablo 6. <i>Tekvandocuların Sporculuk Durumu Değişkenine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanlarının Karşılaştırılması (n=310)</i>	25
Tablo 7. <i>Tekvandocuların Müsabaka Kategorisine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanlarının Karşılaştırılması (n=310)</i>	25
Tablo 8. <i>Tekvandocuların Spor Yaşı Değişkenine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanlarının Karşılaştırılması (n=310)</i>	26
Tablo 9. <i>Tekvandocuların Boy Uzunluklarına Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanlarının Karşılaştırılması (n=310)</i>	26
Tablo 10. <i>Tekvandocuların Sikletlerine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanlarının Karşılaştırılması (n=310)</i>	27
Tablo 11. <i>Tekvandocuların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanlarının Karşılaştırılması (n=310)</i>	27
Tablo 12. <i>Tekvandocuların, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Alınan Puanlara İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları (n=169)</i>	27

KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

- Kyokpa** : Kırışlar ve zor teknikler
Kyorugi : Tekvando müsabaka
WT : World Taekwondo Federation (Dünya Taekwondo Federasyonu)



BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, tekvando sporcularının müsabaka öncesi durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini incelemektir.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Sportif başarının en büyük etmenlerinden biri de fiziksel ve fizyolojik özelliklerin geliştirilmesinin yanı sıra psikolojik süreçlerinde doğru bir şekilde yürütülebilmesidir. Sporcular çok zorlu ve uzun antrenman periyotlarından sonra çalışmalarının karşılığını almak, sportif performanslarını sergilemek açısından müsabakalara katılım göstermek ve başarılı olmak için mücadele yapmak zorundadır. Bu zorlu dönemlerin neticesi olarak sporcular özellikle müsabakalar öncesi farklı stres faktörleriyle karşı karşıya kalmaktadır. Kaygı da stres faktörlerinin en önemli yapıtlarından biri olup sporcuların performansına etki eden etmenlerdendir. Birçok Bilimsel araştırma sonuçları sporcular için yarışmaların kaygının ana kaynaklarından biri olduğunu ortaya koymaktadır. Sporcuların müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin bilinmesi, yüksek kaygı düzeylerinin giderilmesi veya daha düşük düzeylere indirmesi performansları üzerinde önemli etkiye sahip olabilir.

Kaygı, kişinin arzu etmediği uyarıcıyla karşı karşıya kaldığında yaşadığı fiziksel, zihinsel ve duygusal bir uyarılmışlık halidir. Kaygının insan vücudunda kendini gösteren bazı bedensel semptomlar vardır. Örneğin; ayaklarda ve ellerde üşüme, ellerin terlemesi, seste titreme, kalp atışlarında hızlanma, vücudun terlemesi ya da üşümesi, yüzde kızarma, hızlı nefes alıp verme, kasların kasılması, midede bulantı, baş dönmesi, baş ağrısı gibi semptomlardır. Kaygı bireyde ürkü durumuna sebep olur. İnsanlarda; heyecan, endişe, iç sıkılması, moralsizlik gibi durumlar yaratır. İnsan böyle bir durum içerisindeyken telaşlanır ve uygun davranış sergileyemez vaziyette kaygıdan uzaklaşmak arzular; ki sonucunda bir çeşit kaçınma psikolojisine sahip olur (Yıldırım, 2015).

Kaygı, kavramı Spielberger tarafından durumluk kaygı (State Anxiety) ve sürekli kaygı (Trait Anxiety) olmak üzere iki şekilde ele alınmıştır. Birbirinden farklı özellikleri olan bu iki tür kaygı, durumluk ve sürekli kaygıdır. Durumluk kaygı, bireyin içinde bulunduğu stresli

durumdan dolayı hissettiği subjektif korkudur. Başka bir ifade ile, durumluk kaygı sıkıntı, tasa ve gerginlik ile karakterize olan acil durumu göstermektedir (Selya, 1998).

Sürekli kaygı ise; stres yaratan durumun tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılanması ve bu tehditlere karşı, durumluk duygusal reaksiyonların frekansının ve yoğunluğunun artması ve süreklilik kazanması olarak tanımlanır. Bu tip kaygının şiddeti ve süresi kişilik yapısına göre değişir (Özgüven, 2000).

Bu araştırmanın öncelikle amacı Tekvando sporu ile ilgilenen sporcuların durumluk kaygı ve sürekli kaygılarını düzeylerini belirlemek ve performanslarına etkilerini incelemektir. Bir diğer amacı ise doğal olarak, bu psikolojik etkilenmelerin boyutlarını uygulan ölçekler ile farklı değişkenlere göre kendi içinde yorumlayıp analiz etmektir. Sporcuların kaygı düzeyleri iyi bir performans için önem arz etmektedir.

Araştırmanın Problemi

Bu çalışmanın temel problem Gençler, Ümitler ve Büyükler kategorisinde Türkiye Tekvando Şampiyonalarına katılan tekvando sporcularının müsabaka öncesi durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Alt problemler.

1. Tekvando sporcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerine ilişkin tutumları ile cinsiyetleri arasında bir farklılık var mıdır?
2. Tekvando sporcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerine ilişkin tutumları ile Milli sporcu olup/ olmama arasında bir farklılık var mıdır?
3. Tekvando sporcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerine ilişkin tutumları ile mücadele ettikleri kategori arasında bir farklılık var mıdır?
4. Tekvando sporcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerine ilişkin tutumları ile spor yaşı durumları arasında bir farklılık var mıdır?
5. Tekvando sporcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerine ilişkin tutumları ile boy uzunlukları arasında bir farklılık var mıdır?
6. Tekvando sporcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerine ilişkin tutumları ile mücadele etikleri sıkletler arasında bir farklılık var mıdır?
7. Tekvando sporcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerine ilişkin tutumları ile eğitim durumları arasında bir farklılık var mıdır?
8. Tekvando sporcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerin arasında ilişki var mıdır?

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma 2021-2022 yılında Türkiye Tekvando Şampiyonalarına katılan sporcularla sınırlıdır. Araştırmada elde edilen bulgular katılımcıların veri toplama araçlarına verecekleri yanıtlarlasınırlıdır.

Varsayımlar

1. Araştırmada ana kütleyi temsil edecek yeteri kadar örnekleme ulaşılmıştır.
2. Katılımcılar anketleri bilinçli olarak doldurmuşlardır.
3. Araştırmanın amacına yönelik uygun ölçekler kullanılmıştır.

Terim ve Tanımlar

Spor: Bireyin fiziksel aktivite ve zihinsel gelişimini, ruhsal ve sosyal becerilerini geliştiren ve bu aktivitelerin belirli kurallarla yarışma amaçlayan eğitici ve eğlenceli vakit geçirilen faaliyetlerdir. (İnal 2003).

Tekvando: Tae; tekme, kwon; yumruk do; doğruluk ve disiplin anlamına gelir. Tekme ve yumrukların faziletli yolu anlamında gelir.

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Spor

Spor; kişinin fizisel ve ruhsal sağlığının iyileştirilmesinin yanı sıra, belirli şartlara göre, yarışma kriterleri içinde rekabet etme, coşku duyma, yarışma ve galip olma gayesini içerir (Yıldıran *et al.* 1993). Genel olarak ve motorikte fiziksel devinimin toplumsal ehemmiyeti yadsınamaz. Spor, uzun vadeli sosyal ve ekinel bir olgudur. Kişi için devinime ait tavırlarında örgütlü olarak evvelden verilmiş ilintiler yöntemidir (Voigt, 1998).

Spor, insan organizmasına faydalarının bir an önce beklenmediği, özünde belli kaidelerinin olduğu, ferdi veya takım halinde, temsil olarak şahsını ortaya koyan fiziksel müsabakaların tümüdür (Kılcıgil, 1998). Kapsamlı bir şekilde sporu analatacak olursak, bireylerin fiziklerini ve zihinlerini beraber çalıştıran; fizik, zihin, ruhsal, toplumsal, ekinel, iktisadi, insan bilimi, terbiye, siyasi, teknolojik, ahlaki ve sanat gibi olguların değişik açılardan ilerlemelerine olanak sağlayan, müsabakalı ve müsabakasız olarak uygulanabilen; tabii, keyifli, planlı ve ilmi hareketlerin tamamına spor adı verilir (Selçuk, 1990). Beşinci Beş Yıllık Kalkınma Planı özel ihtisas komisyonlarından “Beden Eğitimi ve Sporda Temel Kavramlar, Deyimler ve Tarifler Komitesi” çalışma raporunda sporu; “Galip gelme ve üstün olma gibi birey içgüdüsünün doyumunu gaye olarak belirleyen belli kaideler çerçevesinde gerçekleştirilen, yarışma odaklı, sosyalleştirici, fiziksel, zihinsel ve ruhsal etkinlikler tümüdür (Selçuk, 1990).

Modern anlamda ele aldığımızda spor kavramı, Avrupa aydınlanması sırasında yaratılan yeni çağrışım biçimlerinden gelişmiştir. Modern sporun temel birimi kulüptür ve bu dernekler, devletin birlik faaliyetlerinin kontrolünden çekilmesini takiben 18’inci yüzyılda Britanya’da özerk olarak gelişmiştir. Böylece modern sporların evrimi, AngloSakson dünyasında meydana gelen özel çağrışımsal aktivitenin genişlemesinin bir parçasını oluşturmuştur. Buna karşılık, Fransa ve Almanya gibi ülkelerde modern sporlar, devletin hedefleriyle, özellikle de askeri koruma ihtiyacıyla tutarlı ve hatta hizmetinde gelişmiştir (Szymanski, 2008).

Spor hemen hemen her toplumda çok önde gelen bir sosyal kurumdur. Sporun uluslararası ilişkilerdeki ve ulusal kalkınmadaki rolü, birçok toplum için sporun politik anlamını dramatize eder. Spor daha yüksek politik seviyelerde bütünleştirici olabilirken, cinsiyet ve ırk gibi kişiler arası seviyelerde böyle olmamıştır. Toplumun cinsiyet ve ırk

ilişkilerini karakterize eden eşitsizlik sporda da mevcuttur (Frey & Eitzen, 1991). İnsanoğlunun yaşam savaşıdan temellenen ve yaşanan köklü değişimlerin ardından modern şeklini alan spor alanında, erkeklerin baskın oluşu, kadınların ise pasifize edilmeye çalışılması bu eşitsizliklerin en önde gelenidir (Öcal, 2018). Günümüz yaşam koşullarında, sporsuz hayatla sağlıklı hayat eşdeğer olarak değerlendirilmeye başlanmıştır. Yaşam standartlarının yükselmesi ile birlikte bireylerin serbest zamanlarının çoğalması, tüm dünyanın spora olan ilgi ve katılımının artmasını sağlamıştır. Spor, pek çok insanı aynı zamanda bir araya getiren güçlü bir etkiye sahiptir. Bu etkin özelliği ile insan hayatının üzerinde geniş ve güçlü bir yer oluşturarak, güncel ve beğenilen bir kavram haline gelmiştir (Altunbaş, 2007). Spor, modern toplumda derinden kök salmış popüler bir kültür biçimidir (Roper & Polasek, 2019).

Spor, öncesinde belirlenmiş kuralları olan, bireyin tek başına ya da takım ile birlikte yaptığı, genellikle rekabete dayalı bir yarışma aracıdır. Spor, fiziksel aktivite sırasında vücudu çalıştırır ve kişinin zihinsel olarak gelişimine katkı sağlar. Spor, oyun etkinliği sonrası kazanan ve kaybeden arasında, bireylerde rekabetçi doğayı teşvik eden olarak tanımlanır (Şentürk, 2007). Oyun, ayrıca spor için ortak bir düşüncedir. Bütün sporların bir oyun olarak kabul edilmesi doğru değildir. Ancak oyun, spor hakkında çok şey ifade eder. Spora teşvik eden faaliyetler ve etkinlik sırasında yapıldığı takdirde cezalandırılan faaliyetler, belirli kural ve düzenlemelere tabidir. Bu kurallar önceden kabul edilmiştir ve birkaç yıldır kapsamlı bir şekilde değiştirilmemiştir. Spor, oyunlarda olduğu gibi, hile yapmayı da caydırır (hile yapmak; bir aktiviteyi kuralları dışına çıkararak yürütmek). Spor, aynı zamanda karşılaştırılabilir önlemler sistemidir (Atasoy & Öztürk, 2005). Spor, olayın galibini ve kaybedenini doğru bir şekilde gösterebilmektir. Bir spor aktivitesinin sonunda, elde edilen bu kategoriler birey veya takımla kıyaslanarak ortaya çıkarılır. Bu karşılaştırma sporun kuralları ile devam eder ve bu kurallar yardımıyla kazanan kişi belirlenir (Yetim, 2005; Görücü, 2006). Reznik'e (2017), göre modern zamanlarda spor; kazanma isteği, coşkuyu gerektirir, insanı ve tüm varoluşunu alt üst eden ve insanların kendi varlıklarının derinliklerinde neler olduğunu keşfetmelerine neden olur. Tüm bu tür üstesinden gelmeler kişinin kendini ve doğayı tanıması, kendini tanımasına yol açar.

Spor ve Sağlık

Spor insanların genel sağlık düzeylerini etkileyen bir unsurdur. Yaşayış şekilleri ve hareketsizlik insan sağlığını olumsuz etkilemektedir. Günümüzde solunan hava gitgide daha fazla kirlenmektedir. Hızla ağırlaşan yaşam sorumluluklarının oluşturduğu stres, bireylerin genel sağlık durumunu negatif şekilde etkilemekte ve hareketsiz bir yaşam tarzına yol açmaktadır. İnsanoğlu için hareketsiz bir yaşam tarzı içine düşülmesi istenmeyen bir durumdur. Hareketsizlik sonunda, kas aktiviteleri, eklem ve kas esnekliği etkinliğini kaybeder ve kişi

hareket kabiliyetlerini yitirir. Bunun sonucunda temel koordinatif yetenekler iyice kaybolur (Kılıç, 2006). Spor, her geçen gün zorlaşan günümüz koşullarında karşı karşıya kalınan bir çok probleme çözüm üretilebilmekte, bireylere aktif yaşam bilinci kazandırarak stressiz bir yaşam sunabilmektedir (Gökhan *et al.* 2015). Spor, doğumdan ölüme kadar hayatın kıymetli bir parçasını oluşturmaktadır. Modern tıp çalışmaları yapan doktorlar; “Egzersiz sağladığı faydayı insanlara anlatabilsek ve bunun sağlık açısından ne kadar önemli olduğunun farkına varırlarsa, en önemli aktiviteleri spor yapmak olur” şeklinde genel kabul kazanan bir görüş ortaya koymuşlardır (Açak *et al.* 1994).

Edwards & Casper (2019), yaptıkları çalışmada, sağlığın objektif bir ölçüler dizisi olmaktan ziyade, bireylerin kendi yaşamları hakkında yargıya vardıkları ideal bir durumu temsil ettiğini ifade etmiştir. Bu durumun ortaya çıkış şeklini sosyal ve kültürel normların şekillendirdiğini söylemek mümkündür. Sporun yüksek statüsel değeri, genel sağlık kavramının anlaşılmasında önemli rol oynamaktadır. Spora atfedilen birçok bireysel ve toplumsal faydadan biri, sağlığı geliştirme yeteneği olmuştur. Fiziksel sağlık, insan vücudunun genel işleyişini ifade eder. Ruh sağlığı, öz yeterlilik ve öz saygıyı, stresle başa çıkmayı, üretken ve başarılı bir şekilde çalışmaya katkıda bulunma yeteneğini içerir. Sosyal sağlık, pek çok farklı açıdan kavramsallaştırılmıştır, ama büyük ölçüde bireylerin başkalarıyla nasıl etkileşime girdiği ve bir topluluğun üyeleri olarak nasıl işlev gördüğü ile ilgilidir (Edwards & Casper, 2019).

Spor ve Psikoloji

Spor genellikle, çeşitli uzmanlık ve fiziksel görevler gerektirir. İnkâr edilemez bir şekilde, fiziksel hız, güç, dayanıklılık, zindelik gibi nitelikler, koordinasyon, çeviklik, esneklik ve dayanıklılık rekabetçi sporda zengin bir şekilde ödüllendirilir. Spor performansına etki eden bol miktarda fiziksel bileşen, biyomekanik, fizyolojik, beslenme, metabolik, epidemiyolojik, biyokimyasal, farmakolojik faktörler bulunmaktadır. Fiziksel disiplinlerin yanı sıra, bir sporcuyu veya takımı diğerine karşı üstün kılan performans ölçütü de psikolojik faktörlerdir. Bazı sporcular baskı altında daha iyi performans gösterir, stratejileri daha etkin uygular, rahatsızlıkları daha iyi tolere eder, daha yoğun konsantre olur, zorlu spor durumlarına daha yaratıcı çözümler belirler ve zihinsel bir üstünlük elde ederler (Brewer, 2009). Sporla uğraşan kişiler fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan pek çok önemli kazanımlar elde etmektedirler. Bu kazanımların en önemlileri, stresin azaltılması, hareketsizliğin elimine edilmesi ve mutluluk düzeyinin artmasının bir sonucu olarak yaşama olan bağlılığının artması olarak sayılabilir (Güçlü, 1998). Bir çok egzersiz türü, bireyleri psikolojik yönden rahatlatmaktadır (Tekin *et al.* 2002). Sporun, bireylerin ruh sağlığına doğrudan ve dolaylı birçok katkısı olduğu uluslararası düzeyde çok sayıda bilimsel yayında ortaya konulmuştur (Schwarzer & Fuchs, 1996). Bilim

dünyasında artan kanıtlar, birçok farklı metabolik ve bilişsel işlevlerin fiziksel egzersizle ve sonrasında gelişmeler kaydettiğini göstermektedir. Bu işlevlerin başında, belirli duygu durum bozuklukları, depresyon, ve bazı hastalıklarla başa çıkmak için önem arz eden bağışıklık sistemi gelmektedir (Garcia-Falgueras, 2015). Bu bilimsel kanıtlar, sporun çok yönlü faydasına işaret etmesinden dolayı son derece önemlidirler. Ancak, Garcia-Falgueras'a (2015), göre bu faydalara sadece belirli yoğunlukta yapılan ve alışkanlık haline getirilmiş spor aracılığıyla ulaşılabilir. Aktif yaşam felsefesinin temel taşı olan fiziksel aktivite, sağladığı faydalardan dolayı hemen hemen tüm kültürlerde teşvik edilmektedir. Fiziksel aktivitenin halk sağlığına faydaları tartışılmaz olsa da, bir insan hakkını temsil edip etmediği konusunda şimdiye kadar net bir anlayış ortaya çıkmamıştır. Fiziksel aktivite hakkı, uluslararası insan hakları sözleşmelerinde açıkça tanınmasa da, sağlık hakkı, dinlenme ve boş zaman hakkı, eğitim hakkı ve sosyal haklar gibi köklü insan haklarından türetmek mümkün görünmektedir. Bu alandaki mevcut insan hakları söyleminin, esas olarak spor ve insan hakları arasındaki karşılıklı bağlantılara odaklandığı göz önüne alındığında, bir insan hakkı olarak fiziksel aktivite hakkında bir tartışmanın katma değer olduğunu söylemek mümkündür (Messing *et al.* 2021). Yakın gelecekte sporun bir insan temel hakkı olarak bir çok platformda tanımlanacağı umulmaktadır.

Sporun psikolojik etkileri.

Spor etkinlikleri ile ilgilenen talebelerde benliğin gelişmesi ve biçimlenmesi daha çok pozitif olmaktadır. Takım oyunları ile bireyler mensup olduğu takımın menfaatlerini kendi menfaatlerinden ön planda tutmak mecburiyetindedir. Bu olayın neticesinde kişide aidiyet ve fedakârlık olguları da gelişmektedir (Aracı, 1999). Psikolojik gelişim ile toplumsal ilerleme birbiriyle alakasız değildirler. Kişi spor kanalıyla toplumu, kaideleri, uğraşları, adetleri ve gelenekleri, doğru olanı ve yanlış olanı idrak ederken aynı anda karakterini de biçimlendirmiş olmaktadır (Alpman, 2001). Sporun kaidelerine bağımlı olmak koşulu ile çalışma kaidelerinin idrak edilmesi ve kişilerin disiplin altına alınmasında önemli hususlardandır. Bu anlamda spor geçmiş zamanlardan bu güne kadar bir töre ve medeniyet mektebi olmuştur. Spor, irade kontrolü, başarıma azmi, gelişme arzusu gibi duyguları bireylere kazandırarak yine kişinin içgüdüsünde var olan yıkıcı, saldırgan, kırıcı, tahammül edilemeyen dürtülerini olumlu hâle dönüştürerek kişisel ve sosyal gelişmenin yanında bireylerin karakter kazanmasında faydalı olan bir kavramdır (Alpman, 2001).

Sporun fizyolojik etkileri.

Bilindiği üzere sporun toplumsal faydalılıklarının yanında fiziksel olarak da kişilere çok faydalı etkileri vardır. Her geçen gün sistemli ve düzenli olarak uygulanan fiziksel egzersizlerin,

sağlık yönünden önemi daha çok ön plana çıkmaktadır. Sistemli olarak yapılan spor aktiviteleri ile kas gruplarının, kemiklerin, eklemlerin, kalp-damar sistemi ve fonksiyonlarının en verimli biçimde işlemlerini gerçekleştirmektedir (Baumann, 1994). Uzun zamanlı hareketsiz kalma, önce insan vücudunun hareket kabiliyetini yitirmesine ve organik yıkıma sebep olur. Gündelik kaygı ve hayatın yoğun olduğu günümüzde ise bu şekilde gerileme ve güçsüzlük kişinin başarılarını olumsuz yönde etkiler. Düzenli olmayan beslenme ve yanlış beslenme alışkanlıkları da bu hareketsizliği artırmaktadır. Bütün bunlar neticesinde bireyler sürekli doktorlara başvurmak zorunda kalmaktadır. Bunların önüne geçmenin yolu ise insanları yaş aralıklarına göre düzenli hareketler yaptırmakta yatmaktadır (Kuru, 2000). Sporun kişide fizyolojik etkileri içinde bireylerin motorik özelliklerinin daha iyi bir gelişme göstermesi örnek gösterilebilir. Özellikle dayanıklılık sporları yapan kişilerde koroner arter hastalığı ve şeker hastalığı daha az görülmektedir. Müller ve Hettinger, hareketli olarak uygulanan bütün fiziksel alıştırma çalışmalarında, kişilerin yüksek seviyede yüklenme yapmaları kas kuvvetini artırmaktadır. Kaslarda meydana gelen hipertrofi ile enerji depolarının büyümesi ve kılcal damarlarının genişlemesi kasın dayanıklılık yeteneğini artırmaktadır. Bunun sonucu olarak kişilerin günlük yaşamlarında daha çabuk yorulmalarının önüne geçilir ve kişilerin yaşantısı daha verimli hâle gelir (Sevim, 1997).

Fiziksel zindelik için fiziksel aktivitelerinin pozitif tesirleri, tıp biliminin iyileştirici ve koruma önlemleri açısından yüksek önem arz etmektedir (Göral, 2001). Kişinin bedensel aktivite tecrübeleri yaklaşımına göre bireyin bedensel yapısının iyileşmesi öğrenme becerilerine göre gelişim gösterebilmektedir. Bedensel ve ruhsal gelişimin yüksek seviyeye çıkabilmesi için günlük bedensel egzersizlerin ehemmiyeti dikkat çekmektedir. Bu ahval gelişim içinde olan insanlar için pek gerçekçi bir durum değildir. Ancak fiziksel eğitimciler için talebelerin özel gereksinimleriyle yeteneklerinin gelişim değerlendirilmesi, isteklerin belirlenmesi karakterinin tanımlanmasında önemli bir yere sahiptir (Sevinç, 2005). Günümüzde insanların hareketsiz yaşantıları sonucu birçok rahatsızlıklar gündeme gelmektedir. Normal bir bireyin hareketsiz dakikada (solunum sayısı) kalbin atım sayısı 70–72 civarındadır. Kalbin her atımında vücudumuza 70 santimetre küp kan pompalanır. İnsan kalbinin, dinlenirken yaptığı kan pompalama kapasitesi dakikada 5 litredir. Saatte dört kilometre hızla yürüyen bir kişide her dakikada 8 litre kan dolaşımı sağlanmış olur. Saatte 20 kilometre hızla koşabilen iyi bir atletin kalbi ise dakikada 30-36 litre kan dolaşımı sağlamaktadır. Antrenman yaparken kalbi besleyen ve beyne kan götüren damarlarda dolaşım durumları incelenmiş ve egzersizlerin kalbe ve beyne daha fazla kan gitmesini sağladığı bulunmuştur. Kalbe ve beyne daha fazla kan gitmesi bireylerin daha sağlıklı bir yaşama adım atmalarını daha kolay hale getirmiştir (Diana & Mears, 2004).

Sporun toplumsal etkileri.

Sporun fizyolojik ve psikolojik katkılarının ehemmiyetinin yanında toplumsal tesirlerinin önemi yüksek seviyede artış göstermektedir. Genellikle spor faaliyetleri genç bireylerin bedensel ve toplumsal becerilerini iyileştirici imkanlar sunmaktadır. Günümüz zamanında yaşayan insanların gündelik yaşamlarının sıkıcı ve stresle iç içe bir yaşam alanı hâline gelmesi insanları farklı alanlara yönelmeye mecbur kılmıştır (Necmettin, 1998). Çağdaş toplulukların en göze çarpan niteliği olarak var sayılan toplumsal değişimler, artan iş yükü ile toplumsal kaynaşma arasındaki ahengin sağlanmasında spor önemli bir yere sahiptir. Toplulukların sosyal yapısı içerisinde uyma ve çatışma modellerinin yanında, huzursuzlukların, sapma davranışların aza indirgenmesi ve bu olguların örneklerle çoğaltılması, gerginliklerin hafiflemesi ve bunların toplum faydasına idare edebilmesinde spor önemli etkenlerden bir tanesidir. Kişilerin randımanlı ve üretken olmaları, onların fizyolojik, psikolojik ve sosyal halleri ile doğrudan alakalı olduğu kabul görmektedir. Toplumsal yaşamın düzeninin tahsis edilmesinde spor önemli bir kavram olarak ön plana çıkmaktadır (Diana & Mears, 2004).

Tekvando

Tekvando 2000 bin senelik bir maziye sahip olan, Koreli savunma sanatları ustaları tarafından geliştirilmiş ve kişilerin psikolojik yapısını, sosyal kazanımlarını ahlaki yapısı içinde, el ve ayaklarından faydalanarak kendisine karşı gelen saldırıları etkisiz hale getirmek için yaptığı kompleks ve sıralı hareket kalıplarından oluşan kişinin bedensel performansı ile çeşitli ve döngüsel bir yapı içinde icra edilen uzak doğu kaynaklı bir savunma sporudur. Tekvando sporu kelime anlamıyla eller ile ayakların kullanılarak savunmaya veya vuruşa dayalı tekniklerinden oluşan aynı zamanda sporculara ahlaki değer kazandırmasıyla bilinen bir spor dalıdır (Kim & Lee 2007, Gillis, 2008).

Tekvando, savunma sporları arasında bilinenin en eski tarihe sahip olanıdır. Tekvando ile ilgili ortaya konulan araştırmalar sergilemektedir ki tekvandonun XX. Yüzyılda, Kore yarımadasının kuzey bölgelerinde doğmuştur. Bu coğrafyada yaşamış olan ve Kogureyo hanedanlığında başladığı görülmektedir. Geçtiğimiz çağlarda yaşayanlar yabancı hayvanlar ve insanlar için sorun çıkarıcı aynı coğrafyada bulunan eşkıyalara karşı kendilerini müdafaa etmek gayesiyle bütünüyle ayaklarını kullandıkları bir sistemle yeni bir tarz geliştirmişlerdir. Daha sonra geliştirilen bu ayak hareketlerine yeni hareketler katarak „taegyon“ ayak yönetimi ismini vermişlerdir. Kore yarımadasında aynı dönemlerde geçerli "kwon-pop" yumruk yöntemi adıyla anılan, sadece el hareketleri ile yapılan ve bu yöntemle dayanan bir yöntem daha vardı. Bu sistemi kullanan o yörenin bireyleri, el ve ayak tekniklerini birlikte kullanıp tekniklerini sistemleştirerek adına "taek-kyon" demişlerdir (Ghorbanzadenkoshk, 2009). Tekvando, esasları

kuvvet, hız, dayanıklılık, denge, esneklik ve koordinasyon gibi değişkenlere bağlı ve bu değişkenleri iyileştiren bir spor branşıdır. Müsabakalarda ise Tekvandonun genellikle serilik, kuvvet ve keskin bir dikkate dayandığı gözlemlenmektedir. Bireyler, bu sporla uğraşmaya başladıktan sonra fiziksel ve teknik yeterliliklerine göre değerlendirilirler. Tekvandoda siyah kemerden önce (gıp) seviyesi azaldıkça, siyah kemerden sonra (dan) seviyeleri ise arttıkça bilgi seviyesinde artış göstermektedir. Dereceler de sporlarında doğuş felsefesini anlatır. Bunun anlamı kişinin cennetten gelip, tekrar cennete döneceğidir. Bu sebeple tekvandoya beyaz elbise ve beyaz kuşak ile başlanır (Cook, 2006). Beyaz kuşak doğumu, temizliği ve saflığı, hayatın başlangıcını ve hiçliği temsil eder. Sarı kuşak ise toprağı ifade eder. Hayat topraktan başlar. Üretim de toprağına bağlı olduğu için sarı kuşak bir tekvandocu yeni fakat yetiştirmeye hazır verim alınacak bir toprak gibidir. Yeşil kemer, sürgün etmek, büyümek, yeşermek manasındadır. Mavi kuşak ise kaynaktaki saf ve duru suyu temsil etmektedir. Kırmızı kuşağın açıklaması ise duygusal bir uyarıcı olmasıdır. Aktif ve enerjili bireyi temsil etmektedir. Hareketler olgunlaşmaya başlamış ve verim alınıyordur. Siyah ise son noktadır. Görkemli ve göz alıcıdır. Yüksek mertebeye ustalıktır. Temeldeki hareketleri tekvandocu noksansız öğrenmiş ve koordinasyonlu şekilde uygulanmaya başlanmıştır (Cook, 2006). Tekvando geçmişten günümüze kadar savunma felsefesi üzerine kurulan ve bu yönde geliştirilen, rakibe karşı bireyin kendini savunma amacıyla icra edilen hareketlerin tümüdür. Eski zamanlarda insanlar, ilkel yaşamın sonucu olarak erken yaşta fiziksel fonksiyonları olumsuz yönde etkilenmekteydi. Spor yapmak ve özellikle Tekvando sporu, spor yapan kişilerin direncini arttırmakta ve farklı yeteneklerin geliştirmesinde yardımcı olmaktadır.

Tekvando sporu savunma düşüncesi üzerine kurulan ve tüm hareketleri bu maç doğrultusunda geliştirilen bir spor dalı olduğu için bu sporu saldırı gayesiyle uygulamak isteyen kişiler bu sporun temel unsurlarından uzaklaşmaktadır (Arpa, 2014). Saldırı gayesiyle Tekvando branşını yapan bireyler Tekvando cemiyeti içinde yer almazlar. Bu tarz sporcular cemiyet tarafından istemli veya istemsiz olarak dışlanarak yalnızlaşmaları sağlanıp cemiyetin dışına çıkmaları sağlanmış olur. Bedenlerinin bütün ekstremitelerini kullanarak, özlerini müdafaa etmek üzere değişik stillerle kendilerini eğitmiş sporcuların sadece fiziki kuvvetleri ile değil çok daha mühimi bu tarz sporcuların özgüvenleri ile diğer kişilere saygılı ve disiplinli olmaları öne çıkmaktadır. Tekvandocular için tüm vücut bir savunma silahıdır, karşı tarafı alt ve üst ekstremiteler vasıtasıyla etkisiz hale getirme kabiliyetlerine sahiptirler (Bezci, 2007).

Tekvando sporunun savunma sanatı olarak en önemli özelliği kişinin kendini koruyabilme yeteneği değil, ayrıca sporu yapan kişiye özgüven sağlayan bir spor olmasıdır. Özgüveni yüksek olan insan çevresine karşı hoşgörü sahibi ve anlayışlı olur. Karşısına

kendisiyle eşit seviyede bir rakip çıktığında, içinde bulunduğu ruh hali ile daha dengeli davranır. Tekvando eğitimi alan kişi daha alçak gönüllü olur. Bu özellikler temelde kendine güven duygusuna dayanır. (Arpa, 2014). Tekvando ilk zamanlarda savaşçıların, ordunun savaşta çaba ve dövüş yeteneklerini içerirken Kore savaşından sonra bu savunma sporu dünyanın değişik ülkelerine de yayılmıştır. 1950'li yıllardan sonra ananevi dövüş yeteneklerinden olup bütün dünyada bilinen ve yoğun bir biçimde uygulanan çağdaş bir spor branşı haline geldi. Dünya Tekvando Federasyonu (WTF) 28 Mayıs 1973'te kurulmuştur. Federasyon kurulduktan kısa süre sonra pek çok ülkede tekvando cemiyetlerinin açıldığını görmekteyiz. Dünya Tekvando Federasyonu 1975'te, Uluslararası Amatör Spor Federasyonuna üyeliği kabul görmüştür. Uluslararası Olimpik Komite Mayıs 1980'de, tekvando sporunu uluslararası spor branşı olarak kabul etmiştir. Tekvando 1988 ve 1992 de gösteri sporu olarak olimpik oyunlarda ilk kez yer almıştır. Tekvando branşı sonradan Uluslararası Olimpiyat Komitesi tarafından 2000 ve 2004 yıllarında resmi olarak Olimpik bir spor branşı olarak kabul edilmiştir (Topal, 2007).

Tekvando, iyi ahlak ve disiplini esas alan ruhsal ve fiziksel eğitimi anlamına gelmektedir. Kelime anlamı ise; tae, ayakla ile yapılan vuruş, kwon, el ile yapılan vuruş, do ise güzel ahlak ve disiplindir. Tekvando fiziksel becerilerin yanı sıra ahlaki değerleri de ön planda tutar (Park et al. 2013).

Tekvando şiddeti fazla bedensel ve zihinsel eğitim yolu ile enerji depolarını en yüksek düzeyde kullanan bir fiziksel yapıyla kendini savunma gayesiyle tasarlanmış teknikte denkliği olmayan bir savunma sporudur. Bu spor branşı, kişilerin sistemini, tekniğini ve zihinsel eğitimini kuvvetlendirerek, adalet, dürüst olmak, alçak gönüllülük ve kararlılık duygusu oluşturmaktadır. Tekvando aynı zamanda bir savunma sporu olarak adlandırılmaktadır. Tekvando'yu yalnızca dövüşmeye odaklanan diğer dövüş sporlarından ayıran bu zihinsel koşullanmaktır. Bu özelliği bünyesinde barındırdığından savunma sanatı olarak adlandırılmıştır. Aynı zamanda sıkı disiplin ile ahlaki yeniden yapılanma idealini ve ruhunu aşılama için bir düşünce tarzı ve yaşam yolu anlamına da gelir. Sözcüğün tam manasıyla çevrilen "Tae", atlamak veya uçmak, ayakla tekme atmak veya parçalamak manalarına gelir. "Kwon" yumruğu temel olarak el veya yumrukla yumruk atmak yada yok etmek manasına gelir. "Do", geçmiş zamanda azizler ve bilge kişiler tarafından inşa edilmiş bir sanat yada yol anlamına gelmektedir. Tekvando zayıf tarafın kendisini müdafaa etmek için güvenilir bir silaha sahip olmasını sağlar. Fakat doğru uygulanmadığında ölümcül bir silah olabilir. Bu sebeple, zihinsel eğitimle daima becerilerin kötüye kullanılmasını önlemek amacıyla vurgulanmaktadır (WTF, 2022).

Taekvandonun tanımı.

Tae, kwon ve do sözcüklerinin bir araya gelmesi ile oluşan Tekvando'nun kelime anlamı tekme, yumruk ve sergilenen disiplinli yoldur. Başka bir anlatımla tekme ile yumruk kombinasyonundan ortaya çıkıveren dövüş disiplini anlamına da gelir. Bu manada kullanılan dövüş kelimesi karşısındaki bireylere değil kişinin kendi içinde uyguladığı mental ve bedensel yarışını içsel duyguların bütününe kapsamaktadır (Yalçınkaya, 1986). Tekvando'da tae ayak ile tekme vuruşlarını, kwon ise yumruk kombinelerini, Do ise izlediğimiz yol, disiplin ve ahlak yapısını temsil etmektedir (Oh, 2014). Tekvando uçsuz bir müsabaka ve rekabete dayanan bir disiplindir. Aynı zamanda bu spor branşının en önemli özelliği çıplak el ve ayak teknikleri ile karşımızdaki kişiye yapılan atak ve savunma hareketlerini kapsayan ayrıca fairplayin ve ahlakın ön planda olduğu bir spor branşıdır. Bu spor branşında kişi kendisi ile yarışıp mücadele etmektedir. Mücadelesinin temel amacı özünü geliştirmeye dayalıdır. Böylece, aklını yüksek verimlilikte ve bedenine hakim olarak terbiye edebilmektedir (Tel, 2008).

Tekvandonun tarihsel gelişimi.

Tarihi milattan öncelere kadar dayanan tekvando Kore ülkesinin doğmuş ana vatanı ise Güney Kore olan bir savunma sporudur. İlk başlarda hayatlarını sürdürebilmek ve korunmak gibi temel gereksinimlerin ortaya çıkması ile geliştirildiği ön görülmektedir. Bu spor branşında çıplak el ve ayak ile rakibe karşı yapılan teknik ile taktikler yer almaktadır. Tekvando 'ya atıf yapılarak kaleme alındığı düşünülen Kore'de Koguryo Hanedanının MuyongChon ismi ile bilinip ve tanınan krallık hanedanına ait tapınakların taş duvarlarında Tae Kyon sistemi resim edilmiştir. Kore'de bulunan askerlerin ise bu eğitimi cenk alanında uygulayıp kullanması için özel birebir öğretildiği bilinmektedir. Bu hareketler yaşadığımız zamanda ise Tekvando teknikleri ile benzerlik göstermektedir (Park et al. 2019). Tekvando sporu çok farklı şekillerde yapılmış ve süreç içerisinde kendini yenilemiş ve günümüzde ise şimdiki çağdaş teknikler yerini almıştır. Tekvando, günümüz Olimpiyat oyunlarında mücadele sporları adı altında yerini almaktadır. Dünya tekvando federasyonu Olimpiyat Oyunlarında ve başka yapılan tekvando müsabakalarında mutlak kuralları koymakla yetkili yegane kurumdur. Dünya tekvando federasyonu, yaş, kilo ve cinsiyet, değişkenlerine göre kategorileri düzenleyip organize etmektedirler. Yurt içi ve yurt dışı platformların da yarışma organizasyonlarını düzenleyip tertip eder (Chaabene, 2018). Tekvando'da tarihinde bilinen dünya tarihin de yapılan ilk dünya şampiyonası 1973 yılında Kore'de 19 ülkeden katılım sağlayan yarışmacılar ile organize edilmiştir. Tekvando 1988 Seul Olimpiyat oyunlarında ve 1992 Barselona Olimpiyat oyunlarında gösterilip sahnelenmiş, 2000 Sidney Olimpiyat Oyunlarında ise tam olarak rekabete dayalı yarışmalar arasında yerini almıştır (Leveaux, 2012). Ülkemizde ise 1964 yılında

Tekvandoyu farklı şehirlere ve ülkelere tanıtmak için Kore'den bir grup heyet görevlendirilmiştir. Bu tanıtımı ve gösteriyi uygulamak için ise Koreli General Choi Hong Hi önderliğinde bir temsil heyeti ile Türkiye de bu spor branşı ile iç içe olmuştur. Bu gösteriler ve tanıtımlar uygulandıktan sonra ise jujitsu ve judo spor branşlarını Türkiye genelinde yaymaya çalışan Nazım Gonca ve Şükrü Gencil Tekvando'yu beğenmiş ve Koreli Generallerle buluşup tekvando sporuna ülkemiz için daha fazla katkıda bulunmuşlardır (Tutal, 2005). Nazım Gonca ve Şükrü Gencil bu yenilikleri kısa zamanda fazla iş felsefesi ile verim alarak Tekvando sporunu ülkemiz genelinde yaygınlaştırmışlardır. Bu tarz sporları geliştirmek amacı ile 16 Haziran 1970 yılında Kore de isim yapmış bir eğitmen olan Ço Soo-See iş başına getirilmiş, bu spor branşının Türkiye de ilerlemesine büyük katkı ve pay sahibi olmuştur (Larousse, 1992). Türkiye milli Tekvando takımı baş suvanyörlüğünü üstlenen ve milli takımın gelişmesine büyük katkıları olan antrenör ise İsmet Iraz hocadır. İsmet hoca liderliğinde Tekvando milli takımımız 1976 yılında kayıt altına alınarak ülkemiz adına bir ilk olan Avrupa Şampiyonalarına katılım sağlamış ve takımımız ekip olarak Avrupa yarışmalarında gümüş madalya kazanmışlardır. Türkiye tekvando milli takımı İsmet Hoca eşliğinde de birçoğu ülke dışında olmak üzere uluslararası, Avrupa ve dünya şampiyonalarına katılarak birçok kazanılmıştır.

Tekvando sporunda Metin Şahin, Harun Ateş, Ali Şahin, Tennur Yerlisu Lapa, Nusret Ramazanoğlu, dönemin ileri gelen sporcuları arasındadır (Larousse, 1992).

Taekvando hakkında genel bilgiler.

Yarışma alanı tatami adı verilen, hafif sert minderlerin birleşiminden oluşur. Bu minderler yapboz şeklindedir ve kuruluşu gayet kolaydır. Bu yarışma alanı etrafı ise yüksek güvenli bir sahadan oluşmalıdır. Dış görünümü kare şekline benzemektedir, iç görünümü ise sekizgen şeklini anımsatır, tatami ise sekiz metreye sekiz metre ölçülerinden oluşmalıdır. Yarışma alanı etrafının bütün çevresinde gerekli güvenlik tedbirlerinin alınması gerekmektedir. Sekizgen şeklinde olan yarışma alanının ise sekiz metre ölçülerinde olması ve sekizgen şeklinin bütün uzunluk ölçüsü üç metre boyunda olması gerekmektedir. Müsabakanın yapıldığı spor salonunun fiziki durumuna göre bu güvenlik seviyesi en üst düzeyde olmalıdır (Kim, 2015). Dünya Tekvando Federasyonu kaideleri ile yarışmalar, üç raunt olarak yapılmaktadır, raunt süreleri ise ikişer dakika olarak yapılmaktadır. Rauntlar arasındaki sporcular için verilen dinlenme zamanları ise birer dakikadan oluşmaktadır. Üçüncü yani son rauntun bittikten sonra ise yenilememeye yani beraberlik durumu söz konusu olursa beraberliği bozmak adına, ekstra raunda yapılır. Altın vuruş ile adlandırılan bu raunt da puanı ilk kazanan müsabık müsabakanın galibi olur. Son olarak uygulanan bu altın vuruş rauntun da ik sporcudaki puanla sonuçlanan teknik uygulayamaz ise daha çok tekme kullanıp müsabakayı kazanmaya istekli olan sporcu

hakemlerin toplu kararınca galip olarak ilan edilir (Hyun-Ju Oh, 2014). Tekvando' da bulunan farklı bir konu ise kemer renkleridir. Tekvando sporuna yeni başlayan kişiler beyaz kemer olurken en son kemer olan siyah renge ulaşana kadar 4 ayda bir kuşak sınavına girerler. Geçen her 4 ay da bir kez olmak şartı ile antrenörleri ve il temsilcilerinin belirlediği sınav komisyonu tarafından spor salonlarında sınava tabi tutulurlar. Başarılı olan sporcular bir sonraki kemere geçme hakkı elde ederler.

Tekvando kuşakları 5 ana renk, 4 ara renklerden oluşur. Ara renk kuşaklar, ana renk olan kuşaklara hazırlığın göstergesidir. Tekvando da kemerler şu sıralamadır; beyaz, sarı, sarı – yeşil, yeşil, yeşil-mavi, mavi, mavi-kırmızı, kırmızı siyahtır ve en son kuşak ise siyahtır. Bu spor branşı ile ilgilenen yarışmacı yada salon sporcularının son kuşak olarak sayılan ve 1. Dan olarak da isimlendirilen siyah kemere yükselmesi için bir önceki kemer olan kırmızı siyah ta 6 ay bekleme süresini doldurmuş olması gerekir. Dan olarak adlandırılan ve siyah kemer, üstünde bulunan kemer ve kuşak derecelerini temsil eder. 9 adet dan bulunmakta olup tekvando federasyonu tarafından sınava tabi tutularak, başarılı olması halinde sporcuya verilir. Bütün dan yükselme sınavlarında bekleme süresi değişkenlik gösterir. Örnek verecek olursak siyah kemer 1. Dan sahibi olan bir tekvando sporcusu ikinci dan sınavına katılabilmek için bir yıl bekler. Üçüncü dana sahip olan bir sporcu ise dördüncü dan sınavına katılabilmek için üç sene beklemek zorundadır. Son dan olarak görülen dokuzuncu dan kuşak seviyesi kutsal kuşak olarak gösterilmektedir. Tekvando sporu yapan birey on beş yaşından küçük ise pum/dan, büyük ise dan sahibi olmaya hak kazanır. Tekvando sporunun asıl hareketlerinde çizim ile adlandırılan poomse ve müsabaka yani gyorugi vardır (Bezci, 2010). Kendine has teknikleri ile hayali olarak uygulanan çizim şeklinde icra edilen poomse hareketleri tamamıyla doğru ve eksiksiz bir şekilde uygulanmalıdır. Tekvandonun Poomse bölümü de kendi içinde puanlama sistemi ile yapılan yarışmaları bulunmaktadır (Özsoy, 2010).

Tekvandonun bölümleri.

Tekvando 3 ana bölümden oluşur (WTF, 2007).

1. Temel teknikler: Self Defans,Poomse
2. Kırımlar ve zorluk derecesi yüksek hareketler: Kyokpa
3. Müsabaka: Kyorugi

Temel hareketler (poomse, self defans).

Tekvando sporunda yapılan bütün hareketler kendine has ve bağımsızdırlar, fakat başka hareketleri ve duruşları da kapsar. Yapılan her poomse yaklaşık olarak on iki hareketin ard arda sıralanması ile oluşmaktadır. Blok, yumruk, itmek, saldırı ve ayakla vuruş poomse'nin

içerikleri arasında yer alır. Hareketler vücudun hedefi olup hayati noktalara veya yüzeylerine el, ayak ve yumruklarla tatbik edilip uygulanır (Bezci, 2007).

Kırışlar ve zor hareketler (kyokpa).

İnsanoğlunda olan fiziksel gücü Kırışlar ve zor hareketler doğal ve bilinçli kullanmayı öğretir. Kırış tekniği tuğla, buz, kiremit, tahta, mermer gibi sert cisimlerin eller ve ayaklar ile kırılmasıdır. Ayak ve eller kullanılarak yapılan bu kırışlar gösteri niteliği taşımakta olup sporcunun gücünü ortaya koyar (Ghorbanzadehkoshki, 2009).

Müسابaka (kyorigi).

Tekvando yarışmalarında gaye, bedensel şiddet değil kaideler içerisinde rakip sporcunun puan kazandıran vücut bölgelerine teknik yaparak puan kazanmaktır. Tekvando müسابakasında en fazla puanı kazanan veya nakavt eden msabık tekvando müسابakasını kazanmış olur. Puan alabilmek için tekme ve yumrukların yasal bölge ile tam temas halinde olması gerekir. Müsabakalarda puanlar sikletler için belirlenen güçte vuruş ile kazanılır. Yumruk tekmeye göre daha az kullanılmaktadır ve puanların büyük çoğunluğu tekmelerden kazanılır (Kala, 2018). Tekvandoda kusursuzluk, mümkün olabildiğince az sürede rakibin puan bölgelerine ulaşmak veya rakibin saldırısını engellemektir. Yarışmacılar müسابakaya çıkmadan önce gövde koruyucusu, baş koruyucusu, kasık koruyucusu, kol koruyucusu, kaval kemiği koruyucusu, ayak üstü koruyucusu giyerler ve dişlik takarlar (Kala, 2018).

Kaygı

Kaygı bozukluğunun temeli duygularımızın elem yönü açısından artmasıdır. Kaygı, çekinceyle benzerlik gösteren bir duygulanma türüdür (Köknel, 2004). Alisinanoğlu ve Ulutaş'ın ortaya koyduğu çalışmada “kaygı, iç ve dış dünyamızdan kaynaklı bir tehlike, tehdit olasılıkları veya kişi tarafından tehlikeli olarak nitelendirilen algılanan herhangi bir durum ve vaka karşısında yaşanan bir duygu türüdür” (Aktaran, Yavuz, 2009). Kaygılanan insanlar, gerçeklikle alakası olmayan; anlatılması anlaşılması zor olan, sıkıntı veren bir duygu kargaşası yaşarlar. Bireyler genellikle gelecekte kötü bir olay olacaktıymış hissine girerler ve geleceğe dönük endişe duymaya başlarlar (MEB, 2011). Günlük kullandığımız dilde “endişe” kavramı olarak “kaygı”nın bu anlamda kullanılmasını sıradan hale getirmiştir. Psikiyatri alanında uzman olan kişiler tarafından yapılan çalışmalarda alanlarında kullanmakta oldukları orijinal hali “anxiety” olan bu terimi, Türkçe diline uygun olarak “anksiyete” olarak çevirmişlerdir ve çalışmalarda bu şekliyle kullanmaktadırlar (Öztürk, 2004).

Kaygı, merak kavramından kaynağının belirli olmaması sebebiyle ayrılır. Kaygı, yardım da bulunmama ve belirsizlik duygularının ortaya çıkmasıyla şüpheli tehditlerden dolayı oluşan korku durumuna denir. Bununla birlikte kaygı birey için bir tehdit olarak görülmektedir. Kaygı psikoloji biliminde, korku duygusunun ve sinir sistemi etkinliği olarak vuku bulan somut ve geçici heyecanlılık hali olarak tanımlanmaktadır (Spielberger, 1972). Geçmişten günümüze kadar kaygı araştırmacıları tarafından derinliğine inilmiş ve kavramla alakalı birçok tanımda bulunmuşlardır.

Kaygı, insanların sebeplerini bilemediği, tehdit edici ve tehlikeli olarak gördüğü olaylar ve durumlar karşısında hissettiği huzursuzluk, bir başka deyişle korku hissidir (Özgül 2003). Amerikan Psikiyatri Birliği (1994), yaptığı açıklamaya göre kaygı; “Karakterin bilinçli bölmesinde hissedilen ve ortaya çıkan tehlike sinyallerinden oluşur. Bu tehdit, kişiliğin içinde, dış ortamlarda bağımlı veya bağımsız olarak üretilmektedir.” (aktaran Bilgin, 2001). “Kaygı iç ve dış dünyadan kaynaklanan bir tehlike olasılığı ya da birey tarafından tehlikeli olarak yorumlanıp algılanan herhangi bir durum karşısında yaşanan bir duygu türüdür”. Kişi kendisini bir alarm durumuna alır ve bir takım olaylar olacakmış gibi bir duyguya kapılır. Alışıla gelmemiş bir olay, durum, bir birey ile karşılaşma, korku veren durum veya nesnelere karşı karşıya gelme, takıntılı düşünceler (yaptım mı? yapmadım mı? gibi), dış ve iç çatışmalar (karar verme güçlüğü) kaygıya neden olabilir (Alisinanoğlu & Ulutaş, 2005).

Kaygının insan hayatındaki önemi.

Kaygı, birbiriyle alakalı zihinsel, duygusal, somatik ve davranışsal hareketleri içeren karışık boyutları olan bir yapıdadır (Güngör, 2011). Kaygı, performans etki eden önemli kavramlardan birisi olup, bu anlamda değişik alanlarda farklı çalışmalar mevcuttur (Akarçeşme, 2004., Ciucurel, 2012., Cerit *et al.* 2013). Genelde organizmanın canlılığını korumasını sağlamak üzere tasarlanmış kaygı duygularının, neden performansta düşüşlere sebep olduğu incelendiğinde ise; zihinsel süreçlerin kaygının bozguna uğramasına duyarlı olmasının etkili olduğu görülmüştür. Kaygının geçerli performansı engelleyici, endişe veren yönü ön plana çıkmaktadır. Duygular bilişsel süreçler tarafından oluşturulmakta ve motive olma sağlanmaktadır. Kişinin duygularını koşullara göre planlama kapasitesi söz konusudur. Dolayısıyla kaygı, sadece evrim mirasını değil aynı süreçte çocukluk ve yetişkinlikte gelişimi etkileyen sosyal, kültürel etkiler tarafından biçimlendiren benlik kavramını da yansıtmaktadır (Manav, 2011). Temelde kaygı yaşamın normal bir parçasıdır ve her kişinin alışkın olduğu bir kavramdır. Kaygı üstüne uygulanan çalışmalar, patolojik kaygı, yani normal hayatı etkileyebilecek ölçüde güçlü ya da yıkıcı olan korkulardan kaynaklandığını ortaya koymaktadır. Genelleştirilmiş kaygı herhangi bir tehdide veya olaya bağımlı olmaksızın ortaya çıkmaktadır.

Travma sonrasında kaygı ise bedensel olarak saldırıya maruz kalmak veya bir deprem esnasında sıkışıp kalmak gibi korkunç olayların akabinde yaşanan süresi uzun kaygı ve benzerlerini içermektedir (Karamustafalıoğlu & Yumrukçal, 2011). Kaygıların zihinsel bileşenleri, bilginin stresli durumlarda nasıl işlendiği ile alakalıdır. Kaygı, hem zihinsel süreçlerin bizzat özündeki değişikliklerle (tehdide karşı artan dikkat) ve bilişin kapsamlarına (kişinin düşünmekte olduğu belirli tehditler) eşlik etmektedir (Başpınar, 2007).

Kaygı türleri.

Durumluk kaygı.

Durumluk kaygı, her halde şiddeti değişebilen, süreklilik arz etmeyen durumlarda ise kişilerin gösterdiği kalıcı olmayan duygusal tepkimelerin tamamıdır. Kişiler kendinde stres oluşturan durum ya da vakayı, tehditkar olarak nitelendirdiği zamanlarda “durumluk kaygı” düzeyi artış gösterirken, tehlikenin tehdit edici özelliğinin şiddeti düştüğünde ise düşük olmaktadır (Akarçeşme, 2004). Durumluk kaygı tehlikeli şartlara bağlı olarak ortaya çıkması muhtemel olan ve herkesin hayatının belirli bir döneminde yaşama olasılığı yüksek olan, geçici duruma bağlı bir kaygı çeşididir (Şeyhoğlu, 2005). Durumluk kaygının diğer bir özelliği ise, zamanla düzenli olmayan değişimlere sahip olduğu ve yoğunluğunun farklılaşabileceğidir. Durgunluk ile sakinlik durumluk kaygının düşük seviyelerde olduğunu gösterirken; endişe, gerilim, sinirlilik ve tasa orta seviyede olduğunu gösterirken; şiddetli korku, felaket senaryoları, korkma duygusu ve planlanamamış panik hareketleri durumluk kaygının derecesinin iyice yükseldiği anlamına gelmektedir (Engür, 2002). Yine; durumluk kaygı, tehlikeli olarak isimlendirilebilen durumların veya öznel öncesinde ya da aynı zamanda ortaya çıkabilmektedir ve bu durum genelde mantıklı nedenlere bağlı ve de nedeni anlaşılan bir kaygı çeşididir (Edam, 2015).

Sürekli kaygı.

Sürekli kaygı, stres oluşturan anlarda tehlikelinin veya rahatsız edici tehditlere karşı durumluk duygusal tepkimelerin sıklığının ve derecesinin yükselmesi ile devamlılık kazanmasına denilmektedir (Öner, 1994). Belli bir rahatsız edicinin bulunmadığı anlarda devamlı kaygı, bağlantısız anksiyete adıyla nitelendirilir. Kişinin bir umutsuzluğa düşmesi, karar almakta zorluklar yaşaması, yoğunlaşamaması, odaklanamaması, uyku düzensizlikleri, aşırı duyarlı olması, avuç içlerinde ıslanma, boyun ve omuz bölgelerinde çeşitli gerilmelerin meydana gelmesi, belirli bir sebebin olmamasına karşılık nabız ve tansiyonda yükselmenin oluşması gibi belirtiler bağlantısız anksiyetede görülmektedir. Bağlantısız anksiyete; bireylerin

devamlı gerilim içinde yaşamasına, tedirginlik ve üzüntü yaşamasına sebebiyet vermektedir (Şeyhoğlu, 2005).

Bilişsel kaygı.

Bu çeşitteki kaygının duygular ve düşüncelerdeki olumsuzluklardan dolayı ortaya çıktığı bilinmektedir . Somatik kaygı ile değişikliği negatif yönlü düşünceler, yoğunlaşmakta zorlukların meydana gelmesi ve kaygı hususunda bireyde meydana gelen olumsuz düşünceleri tanımlamaktadır. Buradan elde edilebilecek bir sonuç olarak bireyin kendisi ve becerilerini anlaması, kaygıyı algılamasında etkili olan bir unsurdur diyilebilir (aktaran Aras, 2010).

Somatik kaygı.

Tiryaki uyguladığı çalışmasında “fiziyojik etkiler olan ellerde terleme, karında sancı, kaslarda gerilme, nefes alıp vermede kesiklik, kalp atışında hızlanma gibi belirtilerle kendini gösteren kaygı çeşididir” olarak nitelendirmiştir (aktaran Engür, 2002). Bu tür kaygıya neden olan faktörler düşüncelerdeki farklılaşmalar ile uyumsuzluklar ve uyarılmadaki yüksek yoğunluktur. Misal olarak bir anda çok bilgi yüklenmesine maruz kalan insanlarda bu kaygı türü gözlemlenebilir. Müsabaka sırasında veya raunt aralarında eğitimcilerin sporculara kısıtlı bir zamanda pekçok görev ve taktik verme çabaları da çoğu zaman bu tip kaygıya neden olmaktadır. Bir başka misalle düşüncelerdeki farklılıklar üstüne olacaktır; çok yüksek performans sergileyen bir sporcunun müsabakada kadroda bulunmaması bu tip kaygıya sebebiyet vermektedir. Başka bir örnekle açıklayacak olursak bir güreşçinin daha önce görmediği bir hamle ile karşı karşıya gelmesi ve nasıl bu durudan kurtulacağını kestirememesi ahvali de bu tip kaygıyı meydana getirebilecek durumlardan birisi olabilir (Tiryaki, 2000).

Olumlu ve olumsuz kaygı.

Kaygı bütün insanların aklında canlandırdığı gibi negatif ve olumsuz bir duyguyu çağrıştırmaktadır. Gerçeğe bakıldığında ise iş hayatında ve eğitim yaşamında meydana gelen kaygılar kişileri konsantre etmeye, kazanmaya, başarmaya iten belirli pozitif etkileri bulunan hisler şekline gelebilmektedir. Tam aksi olarak maddi durumun kötü olması, yoksulluk gibi endişelerde olumsuz yönde kaygılara misal olarak gösterilebilmektedir (Özgül, 2003). Belirli düzeyde olan stres, kişinin vücudunu ve psikolojik işlevlerin yararı anlamında zinde ve canlı olmasını sağlamak için tetikte olunması yönünde gerekliliği olan bir durumdur (aktaran Özgül, 2003).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırmada, nicel araştırma yaklaşımında yaygın olarak kullanılan ve bir konu veya olaya ilişkin katılımcıların görüşlerinin alındığı; katılımcıların ilgi, beceri, yetenek ve tutum gibi özelliklerinin belirlendiği tarama modeli ile değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek ve muhtemel sonuçları tahmin için kullanılan, ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır. (Büyüköztürk, *et al.* 2012, Karasar, 2015).

Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evrenini Türkiye Tekvando Federasyonuna kayıtlı Tekvando sporcuları (Türkiye Tekvando Federasyonu, 2022); basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile belirlenen örneklem grubunu ise 2022 yılı içerisinde Tekvando branşında aktif olarak mücadele eden 176 erkek ve 134 kadın olmak üzere toplam 310 lisanslı sporcu oluşturmaktadır. Veri Toplama Teknikleri Araştırmada veri toplama amacıyla tarama yönteminde sıklıkla başvurulan anket tekniğinden yararlanılmıştır (Nachmias & Nachmias, 1996). Covid-19 pandemisi nedeniyle kitle iletişim araçları kullanılarak milli takım ve kulüpler düzeyinde mücadele eden antrenör ve sporcularla iletişime geçilmiş ve hazırlanan web tabanlı anket formları bir bağlantı linki ile sporculara ulaştırılmıştır. Sporcular tarafından elektronik ortamda doldurulan anketler kontrol edilerek geçerli ve kabul edilebilir nitelikte olanları değerlendirilmek üzere analiz programına aktarılmıştır.

Veri Toplama Teknikleri

Durumluk ve sürekli kaygı ölçeği.

Spielberger ve arkadaşları tarafından 1970 yılında geliştirilen durumluk-sürekli kaygı ölçeği, Türkçeye 1983 yılında geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak Öner ve Le Compte tarafından uyarlanmıştır. Durumluk kaygı ölçeğinde ifade edilen duygu ya da davranışlar bu tür yaşantıların şiddet derecesine göre (1) hiç, (2) biraz, (3) çok, (4) tamamen gibi şıklardan birini işaretlemek suretiyle cevaplandırılır. Sürekli kaygı ölçeği ise 1 (Hemen hemen hiç bir zaman)'den başlayarak 4 (Hemen hemen her zaman)'e kadar sıralanan 4'lü likert tipte oluşan ölçektir. Durumluk kaygı ölçeğinde 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20 numaralı

maddeler sürekli kaygı ölçeğinde, durumluk kaygı ölçeğinde 21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39 tersine dönmüş ifadelerdir (Yücel, 2003). Her bir ölçekte 20'şer soru bulunan Durumluk-Süreki kaygı ölçeği toplam 40 sorudan oluşmaktadır. Ölçekteki doğrudan ifadeler; olumsuz duyguları, tersine dönmüş ifadeler ise; olumlu duyguları dile getirir. Bu ikinci tür ifadeler puanlanırken 1 ağırlık değerinde olanlar 4'e, 4 ağırlık değerinde olanlar ise 1'e dönüşür. Doğrudan ifadelerdeki 4 değerindeki cevaplar kaygının yüksek olduğunu gösterir. Tersine dönmüş ifadeler de ise; 1 değerindeki cevaplar yüksek kaygıyı, 4 değerindekiler düşük kaygıyı gösterir. Durumluk Kaygı Ölçeği için bu değer 50, Süreklilik Kaygı Ölçeği için ise 38'dir. En son elde edilen değer bireyin kaygı puanıdır. Durumluk kaygı ölçeği Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,91; sürekli kaygı ölçeği Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,85 olarak hesaplanmıştır ve ölçeğin oldukça güvenilir olduğu söylenebilmektedir.

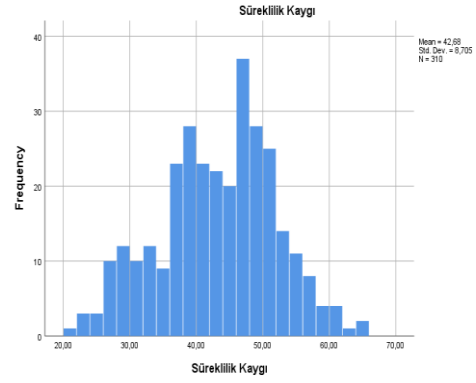
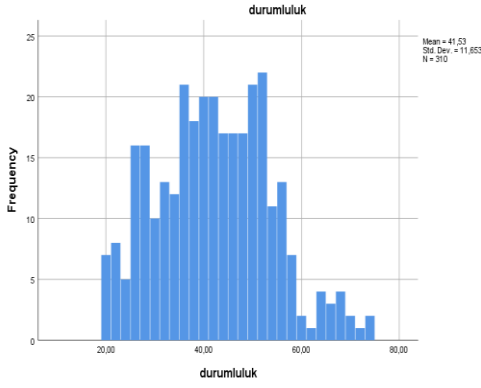
Verilerin Analizi

Katılımcılara bireysel olarak ulaştırılan ölçeklerden elde edilen ham veriler Statistical Package for the Social Sciences (SPSS 25.0, IBM Corp, Armonk, NY, USA) programı ile analiz edilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin tanımlayıcı özellikleri için sayı, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığı Skewness-kurtosis testi ile kontrol edilmiştir. Normallik varsayımının sağlandığı görüldükten sonra yapılan tüm istatistiksel analizlerde parametrik testler kullanılmıştır. Tekvandocuların, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ölçeklerindeki alınan puanlar arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü belirlemek için Pearson Çarpım Moment Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. İki grubun ortalamalarını karşılaştırmak için bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. İki'den fazla grubun ortalamalarının karşılaştırıldığı durumlarda varsayımlar sağlandığı için (normallik ve varyansların homojenliği) tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Tablo 1

Normallik Dağılım Analizi

	Durumluk Kaygı	Süreklilik Kaygı
N	310	310
Mean	41,52	42,68
Median	42,00	43,00
Std. Deviation	11,65	8,70
Skewness	,207	-,159
Std. Error of Skewness	,138	,138
Kurtosis	-,355	-,370
Std. Error of Kurtosis	,276	,276



Çalışmamızdan elde edilen verilerin basıklık ve çarpıklık değerleri incelendiğinde (Skewness ve Kurtosis), tüm parametrelerin -2,0 ila +2,0 sınırları içerisinde olduğu gözlemlenmiş, dolayısıyla normallik varsayımının sağlandığı tespit edilmiştir. Bu nedenle parametrik testler aracılığı ile istatistiksel analizler yapılmıştır.

Süreç/Uygulama

Araştırmamızda kullanılan veri toplama aracının uygulama, geliştirme, tasarım, analiz, uygulama ve değerlendirme aşamaları 22.10.2021-15.07.2021 tarihleri arasında incelenmiş ve yapılmıştır. Veriler Ümitler, Gençler ve Büyükler Türkiye Tekvando Şampiyonalarına katılan gönüllü sporculardan, yüz yüze görüşme tekniği ile yapılan anket çalışması şeklinde toplanmıştır. Araştırmamızda kullanılan anketin ortalama cevaplama süresi 10-12 dk olarak gözlemlenmiştir. Anketlerin izin alındıktan sonra uygulanması müsabaka haftaları baz alınarak belirlenmiştir. Sporcuların araştırmaya dahil oldukları süreç boyunca eğitsel unsurlar, etik kurallar, gönüllülük ve gizlilik ilkeleri, araştırma hakkında bilimsel bilgilerin verilmesine dikkat edilmiştir.

Geçerlik ve Güvenilirlik

Bu çalışma için elde edilen Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı ise 0,613 olarak bulunmuştur. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0 değerine yaklaştıkça güvenilirlik düzeyi azalmakta, 1'e yaklaştıkça güvenilirlik düzeyi artmaktadır. Aldığı değerlere göre aşağıda ifade edildiği gibi değerlendirilir.

0.80 – 1.00: Yüksek Güvenilirlik. 0.60 – 0.79: Güvenilir.

0.40 – 0.59: Düşük Güvenilirlik. 0.00 – 0.39 Güvenilir Değil.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Tablo 2

Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Dağılımı (N=310)

Sosyo-demografik özellikler	n	%	
Müsabaka Kategorisi	Gençler (15-17)	66	21,3
	Ümitler (18-21)	164	52,9
	Büyükler(22 ve üzeri)	80	25,8
Spor Yaşı	≤ 5 yıl	58	18,7
	6-10 yıl	156	50,3
	11 ve üzeri	96	30,9
Cinsiyet	Erkek	176	43,2
	Kadın	134	56,7
Boy	150-160cm	28	9
	161-170cm	107	34,5
	171-180cm	123	39,6
	181 ve üzeri	52	16,7
Kilo	Hafif (42-57)	167	53,8
	Orta(58-73)	114	36,7
	Ağır(74- +87)	29	9,3
Eğitim	Lise	73	23,5
	Lisans - Lisansüstü	237	76,5
Sporcu durumu	Milli Sporcu	62	20
	Ulusal Sporcu	248	80

Katılımcılar arasında gençler kategorisinde 66 sporcu (%21.3), büyükler kategorisinde 80 sporcu (%25,8) bulunurken, en fazla sporcunun ümitler kategorisinde 164 (%52,9) olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılar arasında 62 milli sporcu (%20) bulunurken, 248 ulusal sporcu (%80) bulunmaktadır. Katılımcılar arasında lisede öğrenim gören 73 (%23.5), Lisans – Lisansüstü öğrenim gören 237 (%76.5) sporcu bulunmaktadır. Katılımcılar 134 kadın (%43.2), 176 erkek (%56.7) sporcudan oluşmaktadır.

Tablo 3

Tekvandocuların Durumluk Kaygı Ölçeği Maddelerine Verdikleri Yanıtların Tanımlayıcı İstatistikleri (n=310)

Ölçek maddeleri	\bar{X}	Ss
Şu anda sakinim	2,77	0,95
Kendimi emniyette hissediyorum	2,98	0,91
Su anda sinirlerim gergin	1,78	0,89
Pişmanlık duygusu içindeyim	1,79	1,00
Şu anda huzur içindeyim	2,62	1,03
Şu anda hiç keyfim yok	1,80	0,94
Başıma geleceklerden endişe ediyorum	1,85	1,00
Kendimi dinlenmiş hissediyorum	2,42	1,02
Şu anda kaygılıyım	1,86	0,94
Kendimi rahat hissediyorum	2,66	1,02
Kendime güvenim var	3,00	1,00
Şu anda asabım bozuk	1,80	0,99
Çok sinirliyim	1,80	1,04
Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum	1,82	1,00
Kendimi rahatlamış hissediyorum	2,41	1,05
Şu anda halimden memnunum	2,70	0,99
Şu anda endişeliyim	1,83	0,90
Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	1,78	0,97
Şu anda sevinçliyim	2,41	1,01
Şu anda keyfim yerinde	2,60	1,07

Tekvandocuların Durumluk Kaygı Ölçeği maddelerine verdikleri cevaplar incelendiğinde, “[Kendime güvenim var]” ifadesinin 3,00 puan ile en yüksek ortalamaya sahip olduğu; “Su anda sinirlerim gergin” ve “Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum”] ifadesinin ise 1,78 ile en düşük ortalamaya sahip olduğu bulunmuştur.

Tablo 4

Tekvandocuların Sürekli Kaygı Ölçeği Maddelerine Verdikleri Yanıtların Tanımlayıcı İstatistikleri (n=310)

Ölçek maddeleri	\bar{X}	Ss
Genellikle keyfim yerindedir	2,80	0,89
Genellikle çabuk yorulurum	2,12	0,85
Genellikle kolay ağlarım	1,86	0,95
Başkaları kadar mutlu olmak isterim	2,23	1,00
Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	2,17	0,89
Kendimi dinlenmiş hissediyorum	2,56	0,97
Genellikle sakin, kendine hâkim ve soğukkanlıyım	2,73	1,02
Güçlüklelerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim	2,01	0,92
Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	2,02	0,92
Genellikle mutluyum	2,79	0,94
Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim	2,23	0,97
Genellikle kendime güvenim yoktur	1,84	0,97
Genellikle kendimi emniyette hissedirim	2,75	0,99
Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	2,10	0,93
Genellikle kendimi hüzünlü hissedirim	1,96	0,90
Genellikle hayatımdan memnunum	2,81	0,97
Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	2,12	0,87
Hayal kırıklıklarımı öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	2,13	0,99
Aklı başında ve kararlı bir insanım	2,90	1,00
Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	2,24	1,00

Tekvandocuların Sürekli Kaygı Ölçeği maddelerine verdikleri cevaplar incelendiğinde, “[Aklı başında ve kararlı bir insanım]” ifadesinin 2,90 puan ile en yüksek ortalamaya sahip olduğu; “Genellikle hayatımdan memnunum” ifadesinin ise 1,81 ile en düşük ortalamaya sahip olduğu bulunmuştur.

Tablo 5

Tekvandocuların Cinsiyet Değişkenine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanlarının Karşılaştırılması (n=310)

	Cinsiyet	n	\bar{x}	Ss	t	p
Durumluk Kaygı	Kadın	134	41,39	11,96	-0,186	0,853
	Erkek	176	41,64	11,45		
Sürekli Kaygı	Kadın	134	41,84	9,34	-1,500	0,135
	Erkek	176	43,33	8,16		

* $p < 0,05$; Ort.: aritmetik ortalama; ss: standart sapma; t: bağımsız gruplar arası t-testi kritik değeri; p: test olasılık değeri

Tekvandocuların cinsiyet değişkenine göre durumluk ve sürekli kaygı puanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testine göre, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre durumluk kaygı ($p=0.853$) ve sürekli kaygı ($p=0.135$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 6

Tekvandocuların Sporculuk Durumu Değişkenine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanlarının Karşılaştırılması (n=310)

		n	\bar{x}	Ss	t	p
Durumluk Kaygı	Milli Sporcu	62	41,44	11,10	-0,071	0,944
	Ulusal Sporcu	248	41,55	11,81		
Sürekli Kaygı	Milli Sporcu	62	42,57	8,91	0,466	0,642
	Ulusal Sporcu	248	43,15	7,89		

* $p<0,05$; Ort.: aritmetik ortalama; ss: standart sapma; t: bağımsız gruplar arası t-testi kritik değeri; p: test olasılık değeri

Tekvandocuların sporculuk durumu (milli/ulusal) değişkenine göre durumluk ve sürekli kaygı puanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testine göre durumluk kaygı ($p=0.944$) ve sürekli kaygı ($p=0.642$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 7

Tekvandocuların Müsabaka Kategorisine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanlarının Karşılaştırılması (n=310)

	Müsabaka Kategorisi	n	\bar{x}	Ss	F	p
Durumluk Kaygı	Gençler	66	40,58	10,59	0,282	0,180
	Ümitler	164	41,82	12,44		
	Büyükler	80	41,71	10,89		
Sürekli Kaygı	Gençler	66	43,55	9,03	0,755	0,471
	Ümitler	164	42,77	8,53		
	Büyükler	80	41,79	8,81		

* $p<0,05$; Ort.: aritmetik ortalama; ss: standart sapma; F: tek yönlü ANOVA kritik değeri; p: test olasılık değeri

Tekvandocuların müsabaka kategorisine göre durumluk ve sürekli kaygı puanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan ANOVA testine göre, katılımcıların müsabaka kategorisi değişkenine göre durumluk kaygı ($p=0.180$) ve sürekli kaygı ($p=0.471$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 8

Tekvandocuların Spor Yaşı Değişkenine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanlarının Karşılaştırılması (n=310)

	Spor Yaşı	n	\bar{x}	Ss	F	p
Durumluk Kaygı	≤ 5 yıl (a)	58	41,12	11,27	3,712 Post Hoc; c > b	0.026
	6-10 yıl (b)	156	40,08	11,16		
	11 yıl ve üzeri (c)	96	44,14	12,32		
Sürekli Kaygı	≤ 5 yıl (a)	58	42,07	8,70	0.995	0.371
	6-10 yıl (b)	156	42,28	8,80		
	11 yıl ve üzeri (c)	96	43,72	8,56		

* **p<0,05**; **Ort.**: aritmetik ortalama; **ss**: standart sapma; **F**: tek yönlü ANOVA kritik değeri; **p**: test olasılık değeri

Tekvandocuların spor yaşı değişkenine göre durumluk ve sürekli kaygı puanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan ANOVA testine göre, katılımcıların durumluk kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p=0.026). Bonferroni post-hoc analizi sonucunda ise bu fark, spor yaşı 11 yıl ve üzeri olan sporcuların durumluk kaygı düzeyleri, spor yaşı 6-10 yıl arası olan sporculara göre anlamlı olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir (p=0.021). Tekvandocuların spor yaşı değişkenine göre sürekli kaygı düzeyleri incelendiğinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (p>0.05).

Tablo 9

Tekvandocuların Boy Uzunluklarına Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanlarının Karşılaştırılması (n=310)

	Boy	n	\bar{x}	Ss	F	p
Durumluk Kaygı	150-161 cm	28	41,04	11,50	0.739	0.529
	161-170 cm	107	42,50	11,65		
	171 – 180 cm	123	41,62	11,75		
	181 cm ve üzeri	52	39,60	11,58		
Sürekli Kaygı	150-161 cm	28	41,54	8,39	1.934	0.124
	161-170 cm	107	41,86	8,86		
	171 – 180 cm	123	44,14	8,77		
	181 cm ve üzeri	52	41,56	8,13		

* **p<0,05**; **Ort.**: aritmetik ortalama; **ss**: standart sapma; **F**: tek yönlü ANOVA kritik değeri; **p**: test olasılık değeri

Tekvandocuların boy uzunluğu değişkenine göre durumluk ve sürekli kaygı puanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan ANOVA testine göre, katılımcıların boy uzunluklarına göre durumluk kaygı (p=0.529) ve sürekli kaygı (p=0.124) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (p>0.05).

Tablo 10

Tekvandocuların Sikletlerine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanlarının Karşılaştırılması (n=310)

	Siklet	n	\bar{x}	Ss	F	p
Durumluk Kaygı	Hafif	167	41,97	11,39	0.457	0.634
	Orta	114	41,55	12,24		
	Ağır	29	39,66	11,00		
Sürekli Kaygı	Hafif	167	42,95	8,56	0.173	0.841
	Orta	114	42,39	8,68		
	Ağır	29	42,28	9,82		

* **p<0,05**; **Ort.**: aritmetik ortalama; **ss**: standart sapma; **F**: tek yönlü ANOVA kritik değeri; **p**: test olasılık değeri

Tekvandocuların kilo değişkenine göre durumluk ve sürekli kaygı puanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan ANOVA testine göre durumluk kaygı (p=0.634) ve sürekli kaygı (p=0.841) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (p>0.05).

Tablo 11

Tekvandocuların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanlarının Karşılaştırılması (n=310)

	Eğitim Durumu	n	\bar{x}	Ss	t	p
Durumluk Kaygı	Lise	73	40,27	10,55	-1.053	0,293
	Lisans - Lisansüstü	237	41,92	11,97		
Sürekli Kaygı	Lise	73	43,99	8,56	1.465	0,144
	Lisans - Lisansüstü	237	42,28	8,73		

* **p<0,05**; **Ort.**: aritmetik ortalama; **ss**: standart sapma; **t**: bağımsız gruplar arası t-testi kritik değeri; **p**: test olasılık değeri

Tekvandocuların eğitim durumu değişkenine göre durumluk ve sürekli kaygı puanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testine göre, katılımcıların eğitim durumuna göre durumluk kaygı (p=0.293) ve sürekli kaygı (p=0.144) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (p>0.05).

Tablo 12

Tekvandocuların, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Alınan Puanlara İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları (n=169)

Durumluk / Sürekli Kaygı	r	p
	r = 0, 585	(p = 0,0001)

* **p<0,05**; **r**: Pearson korelasyon katsayı değeri ; **p**: test olasılık değeri

Sporcuların durumluk kaygı düzeyleri ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişki korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları iki ölçekten alınan puanlar arasında 0,585

düzeyinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermiştir ($p<0.05$). Tekvandocuların, durumluk kaygı düzeyleri arttıkça, sürekli kaygı düzeyleri de 0,58 oranında arttığı gözlenmektedir.



BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma ve Sonuç

Sporcularda performans ve kaygı arasındaki bağlantı, spor psikolojisi araştırmalarında en çok araştırılan konulardan biri haline gelmiştir (Kamlesh, 2016.).Kaygı sporcular ve spor dnyasında ki ortamlarda en fazla hissedilen duygulardan biridir. Zorlukların üstesinden gelme, yaşanılan stres, duyguları yönetebilme, performansın gelişimi, uyarılmışlık hali ve kontrolü gibi farklı araştırma konu başlığı altında değişik ölçeklerle incelenmiştir. Birçok araştırmacı kaygıyı stresin bir boyutu olarak ele almış ve stres ile başa çıkma stratejilerinin sportif kaygıyı da önemli ölçüde azalttığını öne sürmüştür (Rumbold, *et al.* 2012; Thomas & Smith, 2008). Bu çalışmada gençler, ümitler ve büyükler kategorisinde mücadale eden 174 erkek ve 136 bayan olmak üzere 310 tekvando sporcusunun müsabaka öncesi kaygı düzeyleri incelenmeye çalışılmıştır.

Tekvandocuların cinsiyet değişkenine göre durumluk ve sürekli kaygı puanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testine göre, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre durumluk kaygı ($p=0.853$) ve sürekli kaygı ($p=0.135$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$).

Bingöl ve ark. (2012) üniversitelerde öğrenim gören tekvando milli takım sporcularının maç öncesi kaygı düzeylerini inceledikleri çalışmada durumluk kaygı düzeyinin cinsiyetler arasında farklılaşmadığını belirlemişlerdir. Ghorbanzadeh ve Bayar (2013) tekvando bayan sporcularının müsabakadan bir gün önce erkeklere oranla kaygı düzeylerinin negatif yönde farklılaştığını, ancak müsabakadan bir saat önce ve bir saat sonra erkek ve bayan sporcuların kaygı düzeylerinde farklılaşma olmadığını tespit etmişlerdir. Karabulut ve Var (2019) Tekvando sporu ile uğraşan üniversite öğrencilerinin müsabaka esnasında kadın ve erkek sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin anlamlı fark oluşturmadığını gözlemlemişlerdir. Buna karşın Öntürk ve ark. (2019) elit tekvondocuların müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyinde bayan sporcuların erkek sporculara göre daha fazla kaygıya sahip olduklarını ve bu durumun cinsiyetler arası farklılığa neden olduğunu belirtmişlerdir. Aynı çalışmada sürekli kaygı düzeyinde ise farklılık tespit edilmemiştir. Tekvando'nun amatör branşlar arasında çok fazla lisanslı ve müsabık sporcuya (373.568 erkek, 215.166 bayan lisanslı sporcu) sahip olmasının, olimpiyat oyunlarında hem erkekler hem bayanlar kategorisinde devamlı ölkemize madalyalar kazandırmasının ve sporcuların gerek ulusal gerek uluslar arası

müسابakalarda sürekli olarak müسابakalara katılımının cinsiyetler arasındaki farkı engellediği düşünülebilir.

Dövüş sporlarında kaygı önemli bir rol oynar. Bir sporcunun kaygıyı nasıl ele aldığı, ne kadar başarılı olacağını belirler. Kaygı, olumlu bir motive edici güç olabilir veya dövüş sporları etkinliklerinde başarılı performansı engelleyebilir. Kaygı Seviyesi farklı koşullara bağlı olarak değişir (Singh *et al.* 2022).

Tekvandocuların sporculuk durumu (milli/ ulusal) değişkenine göre durumluk ve sürekli kaygı puanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testine göre durumluk kaygı ($p=0.944$) ve sürekli kaygı ($p=0.642$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$). Milli sporcuların kaygı düzeyi puanları daha düşük olsada anlamlı fark oluşturmadığı belirlenmiştir.

Alkan'ın (2019) çalışmasında tekvandoculararda durumluk kaygı düzeyleri ile uluslararası sporcu olup olmama durumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar bulunamazken, sürekli kaygı düzeyleri için istatistiksel yönden anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bedir (2008) çalışmasında Tekvando sporcularının müسابaka derecesine göre durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasında, müسابakada birinci olan sporcuların müسابaka öncesi durumluk kaygı puanlarının müسابakada üçüncü olanlardan anlamlı derecede düşük olduğunu bulmuştur ($P<0,05$). Öztürk (2019), Dart sporcularında milli olma/ olmama düzeyine göre durumluk ve sürekli kaygı puanlarında anlamlı bir farkın oluşmadığını belirtmiştir. Maloney ve ark. 2018 elit takvendo sporcularının müسابaka öncesi durumu göre yarışma esnasında kaygılarının arttığını bildirmiştir. Gümüş ve ark. (2016), ise farklı branşlarda ki (tekvondo, jimnastik, güreş ve halter) Elit sporcuların sürekli kaygı düzeylerinin farklılaşmadığını, üst düzey sporcuların kaygıya daha iyi adapte olduklarını, kaygıyla daha iyi baş edebildiklerini ve bunun sonucunda kaygı nedeniyle performanslarında bir düşüş yaşamayacaklarını belirtmişlerdir. Bu çalışmanın en büyük sınırlılıklarından biri olarak milli sporcuların uluslararası derecelerinin ne olduğunun çalışmaya dahil edilmemesidir. Sporcuların elit olup/olmamasının net olarak belirlenmesinin sonuçlar üzerinde etki yaratabileceği düşünülmektedir.

Maruz kalınan yoğun baskı ve üst düzeyde yaşanan kaygı sporcuların koordinasyonları bozabilmektedir. Bu durumun sonucunda sporcuların kaslarında aşırı gerilme meydana gelebilir ve neticesinde sporcuların hareketlerinde kısıtlanmasına, kontrollü ve dengeli hareket etmelerinde engeller meydana gelebilir. Spor dünyasında ki bilim insanları aracılığı ile yapılan birçok araştırma sonucuna göre, kaygının aşırı düzeyde olması sporcuların motor becerilerini kullanarak performanslarını en iyi şekilde sergilemelerine engel olmaktadır (Bull, 1991).

Özellikle elit düzeyde olan sporcuların kaygı ile başa çıkmada başarılı oldukları ve performanslarını sınırlayan yüksek kaygı düzeyinden uzak oldukları düşünülmektedir.

Tekvandocuların müsabaka kategorisine göre durumluk ve sürekli kaygı puanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan ANOVA testine göre, katılımcıların müsabaka kategorisi değişkenine göre durumluk kaygı ($p=0.180$) ve sürekli kaygı ($p=0.471$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$).

Remiszewska ve ark. (2020), Polonya Tekvando Şampiyonasına katılmış genç ve büyük erkekler arasında hem durumluk hem de sürekli kaygı düzeyinde anlamlı bir farkın oluşmadığını, şampiyonada madalya kazanan/kazanamayan sporcular arasında da farkın olmadığını belirtmişlerdir. Aksu (2018), Ümit, Genç ve U21 yaş kategorilerinde Avrupa Karate Şampiyonasına katılan Türk karate milli takımı sporcularının sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı fark olmadığını tespit etmiştir. Bilgili (2021), Spor Bilimleri Fakültesinin farklı bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinin hem yaş düzeyinde hem de bölüm düzeyinde farklılaşmadığını gözlemlemiştir. Karabulut ve Var (2019), Tekvandocuların yaş aralığının durumluk ve sürekli kaygı düzeyini etkilemediğini belirtmişlerdir. Ancak çalışmanın puan ortalamalarına bakıldığında yaşı küçük olan sporcuların daha yüksek Durumluk kaygı puanına sahip olduğu görülmektedir. Ortaya çıkan bu sonuca göre biyolojik yaşın ilerlemesi ile beraber durumluk kaygı seviyelerinde düşüklük meydana geldiği araştırmacılar tarafından dile getirilmiştir. Karamanoğlu (2018), ise genç futbolcularda yaş arttıkça kaygı düzeyinin azaldığını, yaşı küçük olan sporcuların daha fazla kaygıya sahip olduklarını tespit etmiştir.

Kazemi ve ark. (2006), Sidney 2000 Yaz Olimpiyatlarında Takvondocularında genel olarak, hem erkek hem de kadın kazananların, kendi ağırlık kategorisi ortalamalarında ortalama yaştan biraz daha genç olma eğiliminde oldukları belirtmiştir. Bu durumun sebebi olarak , Tekvando'nun Olimpiyat Oyunlarına dahil edilmesi, gençler arasında daha fazla rağbet görmesinin yanı sıra fiziksel ve psikolojik süreçlerden kaynaklanabileceğini belirtmiştir. Modroño ve Guillen, (2011), yaş ile bilişsel kaygı arasında anlamlı ve negatif bir ilişki bulunduğunu belirterek, yaşı büyük sporcuların genç meslektaşlarına göre daha fazla deneyime sahip olmalarından ötürü daha düşük bir kaygıya sahip olduklarını belirtmişlerdir. Ayrıca Mc Ewan (1995), süreklilik ve durumluk kaygının daha yaşlı ve daha deneyimli sporcular arasında düştüğünü belirtirken, Sánchez ve ark. (2004), kıdemli mesafe koşucuları üzerinde yaptıkları bir çalışmada, yarışma öncesi durumluk kaygı düzeylerinin deneyimli veteran mesafe koşucularında genç koşuculara göre daha düşük olma eğiliminde olduğunu bulmuşlardır.

Tekvandocuların spor yaşı değişkenine göre durumluk ve sürekli kaygı puanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan ANOVA testine göre, katılımcıların durumluk kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p=0.026$). Bonferroni post-hoc analizi sonucunda ise bu fark, spor yaşı 11 yıl ve üzeri olan sporcuların durumluk kaygı düzeyleri, spor yaşı 6-10 yıl arası olan sporculara göre anlamlı olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p=0.021$). Tekvandocuların spor yaşı değişkenine göre sürekli kaygı düzeyleri incelendiğinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$).

Spor kaygı ölçeğinin kullanıldığı, Tekvando spoorcularının dahil olduğu bir araştırmada Akyol (2019), 1-6 yıl spor deneyimi olan sporcuların ölçeğin alt boyutlarından olan endişe ve konsantrasyon dağınıklığında 7 yıl ve üzeri spor deneyimi olan sporcularından daha endişeli ve konstrasyon dağınıklığı yaşadığını ve bu durumun anlamlı farklılık oluşturduğunu tespit etmiştir. Atasoy ve ark. (2018), tekvando sporcularının spor yaşı düzeyinde Negatif Değerlendirme Kaygısı puan ortalamalarının farklılık oluşturmadığını fakat spor yaşı fazla olan sporcuların daha az kaygıya sahip olduklarını bildirmişlerdir. Var ve ark. (2018), Tekvondocuların sosyal görünüş kaygısının spor yaşı düzeyinde farklılaşmadığını belirtmişlerdir.

Sporda yıllar geçtikçe artan sportif deneyim, sporcuların daha az sosyal kaygıya sahip olmalarına neden olur. Artan deneyim, sporcuların seyirci önünde daha rahat hareket etmelerine, özgüvenlerinin daha yüksek olmasına ve bireysel düşünmelerine yol açabilir (Durak & Vurgun, 2006, Akçakoyun *et al.* 2010). Bu durumun sporcularda kaygı düzeyini azalttığı söylenebilir. Fakat aynı zamanda Sporcuların, spor yaptıkları süreçte çeşitli baskılara da maruz kaldıkları görülmektedir. Birbirinden farklı olan değişkenler maruz kalınan baskı düzeyini etkilemektedir. Sporcuların; madalya alamama tedirginliği, derece yapamama, endişelenme, kendini yetersiz hissetme ve acı çekme hissi gibi özellikler iç dünyalarında da psikolojik baskılara neden olabilir. kalabilirler. Sporcuların ilk etapta olumsuz etkilenmesine sebep olan ana etkenin kendi düşünceleri ve duyduğu psikolojik baskılar olduğunu söyleyebiliriz. Böyle bir durumda kaygının endişeye, gerginliğe, korkuya ve evhama yol açması, sporcuların negatif yönde etkilenmelerine neden oluşturacaktır (Karageorghis & Terry, 2015). Genel olarak araştırmalar spor yaşı artıkça kaygı düzeyinin azaldığını belirtse Öntürk ve ark. (2019), dokuz yıl ve daha fazla sürede tekvando yapanların sürekli kaygı puanlarının yüksek olduğunu ve daha az spor yaşı olanlara göre anlamlı fark oluşturduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca müsabakanın önem düzeyinin sporcuların kaygı düzeyini etkileyebileceği öngörülmektedir.

Tekvandocuların boy uzunluğu değişkenine göre durumluk ve sürekli kaygı puanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan ANOVA testine göre, katılımcıların boy uzunluklarına göre durumluk kaygı ($p=0.529$) ve sürekli kaygı ($p=0.124$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tekvando sporcularının fiziksel yapıları incelendiğinde diğer combat sporculara oranla oldukça ince ve uzun bir fiziksel yapıda oldukları görülmektedir (Tel, 1996). Dünya sıralamasında zirve pozisyonlarda kendine yer bulan tekvando sporcularının çoğunda aynı şekilde ince ve uzun bir fiziksel yapıya sahiptir (Bezci, 2007). 2008 Sidney yaz olimpiyatlarında madalya alan hem kadın hem de erkek sporcuların dereceye giremeyen diğer sporculara oranla daha düşük vücut kitle indeksine sahip oldukları saptanmıştır. Ayrıca oyunlarda dereceye giren ve madalya alan erkek sporcuların rakiplerine göre biraz daha yüksek boy ortalamasına sahip oldukları belirlenmiştir (Kazemi *et al.* 2010).

Bütün spor branşlarında sporcuların fiziksel yapıları, fiziksel uygunluk düzeyleri ve mevcut motorik özellikleri yapmış oldukları spor branşında başarıya ulaşmaları için en önemli etmenler olarak karşımıza çıkmaktadır. Spor branşları ve sporcu özelliklerinin farklılaşması gibi ihtiyaçları da diğerlerinden ayırır. Tekvandoda uzun boylu olmak ve özellikle bacakların uzunluğu kafa bölgesine yapılan tekniklerin daha yüksek puanla değerlendirilmesinden dolayı oldukça önemlidir. Fakat aynı zamanda kaslı ve atletik bir yapı, kuvvet, hız ve çeviklik gibi motorik özelliklerde daha iyi bir performansın ortaya koyulmasına aracılık yapabilmektedir. Dolayısıyla sporcular kendilerinde mevcut var olan özellikleri doğru kullanmaları durumunda başarılı olabilirler. Kuvvet, sürat, esneklik, dayanıklılık ve koordinasyon gibi özelliklerin gelişmiş olması tekvando sporcularının başarısı için oldukça önemlidir. Öte yandan tekvando branşında çok kısa yahut çok uzun boylu olmak sporcular açısından dezavantajlar barındırmaktadır. Çünkü kafa bölgelerine rakiplerinden çok kolay teknik alan kısa boylu sporcular rakiplerinin kafa bölgesine teknik uygulamakta da zorlanmaktadır. Tekvando branşında çok uzun boylu olmak ise sürat ve çeviklik konusunda sporcuların sıkıntı yaşamasına sebebiyet verebilmektedir (Var, 2018). Sonuç olarak boy uzunluğu yahut kısalığı sporcuların kaygı düzeyini etkileyebilir.

Tekvandocuların kilo değişkenine göre durumluk ve sürekli kaygı puanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan ANOVA testine göre durumluk kaygı ($p=0.634$) ve sürekli kaygı ($p=0.841$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$). Anlamlı fark olmasada siklet arttıkça durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamalarında düşüş olduğu tespit edilmiştir.

Temas sporlarında kilo kontrolü, çoğunlukla azaltma stratejileri yetersiz olduğunda sporcular için ek bir stres anlamına gelir (Rodríguez *et al.* 2019). Siklet odaklı branşlarda sporcular yarışmadan bir gün önce sıkı bir ağırlık kontrolü, ilgili kategoriye girmezlerse diskalifiye edilme ve sezon boyunca yapılan tüm çalışmalarını çöpe atma ile karşı karşıya kalırlar. Bu nedenle doğru kiloya ulaşmak dövüş sporu disiplinlerinde örgütsel bir stresör olarak değerlendirilebilir (Arnold & Fletcher, 2012). Öntürk ve ark. (2019), hem kadın hem de erkek sporcuların sikletlerine göre sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı farkın oluşmadığını buna karşın durumluk kaygı düzeyinde ise her iki grupta da bazı sikletler arasında anlamlı farkın olduğunu tespit etmişlerdir.

Biricik ve ark. (2017), çalışmalarında hafif sıklet sporcularının saldırganlık puan ortalamalarının yüksek olduğunu ve anlamlı fark meydana geldiğini tespit etmişlerdir. Huğin ve ark. (2020) ise çalışmalarında saldırganlık ve sportif kaygı düzeyinde ($r = 0,35$) pozitif ilişki olduğu sonucuna varmışlardır. Çalışmaların bulguları göz önüne alındığında hafif sıkletlerin kaygı düzeyleri puan ortalamalarının daha yüksek olması beklenmektedir ki bu sonuç elde ettiğimiz verileri desteklemektedir.

Tekvandocuların eğitim durumu değişkenine göre durumluk ve sürekli kaygı puanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testine göre, katılımcıların eğitim durumuna göre durumluk kaygı ($p=0.293$) ve sürekli kaygı ($p=0.144$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$).

Akandere ve Bedir (2011), çalışmalarında eğitim durumuna göre ilköğretim, lise ve üniversiteden mezun olan yahut eğitim hayatına devam eden tekvandocuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygı düzeylerinde anlamlı farkın oluştuğunu bildirmişlerdir. Boz (2019) elit karate sporcularının eğitim düzeyleri ile sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı ilişki olmadığını tespit etmiştir. Kolayış (2012) araştırmasında çalışmamızın sonuçlarını destekleyecek bulgular elde etmiş; karate sporcularında eğitim düzeyinin sürekli kaygı boyutuna pozitif yada negatif bir etki oluşturmadığı sonucuna varmıştır. Doğan ve Eygü (2018) kış spor branşlarındaki sporcuların eğitim düzeyinin kaygı durumları etki etmediği sonucuna ulaşmışlardır. Kolayış ve Sarı (2011) ise çalışmamızın sonuçlarında ayrışan araştırmalarında judo sporcularının eğitim durumunun, durumluk kaygı düzeyini etkilediği sonucunu elde etmişlerdir. Kul ve arkadaşlarının (2018) elit karate sporcularının stresle başa çıkma tarzlarının belirlenmesi amacıyla yaptıkları araştırma sonucunda eğitim durumu değişkenine ilişkin anlamlı bir sonuç elde edilmemiştir. Speilberger (1966) durumluk kaygının kişinin kendini tehdit altında hissetmesiyle ortaya çıktığını sürekli kaygının ise bireyin yapısı gereği oluştuğunu

belirtmiştir. Özellikle sporcularda durumluk kaygı düzeyin birçok faktörden etkinebileceğini öngörülebilmektedir.

Sporcuların durumluk kaygı düzeyleri ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişki korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucu iki ölçekten alınan puanlar arasında $r: 0,585$ düzeyinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermiştir ($p<0.001$). Tekvandocuların, durumluk kaygı düzeyleri arttıkça, sürekli kaygı düzeyleri de $0,58$ oranında arttığı gözlenmektedir.

Navruz (2018), farklı branşlardaki sporcuların durumluk kaygıları ile sürekli kaygıları arasında anlamlı bir ilişki ($r= 0.600$) olduğunu tespit etmiştir. Başaran ve ark (2009), çalışmalarında tekvondo sporcularının da dahil olduğu farklı branşlardaki sporcuların sürekli kaygı puanı ile durumluk kaygı puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ($r= 0.428$) olduğunu belirlemişlerdir.

Sonuç olarak müsabaka öncesinde tekvondo sporcularının cinsiyet, boy, kategori, milli spocu olup-olmama, sıklet ve eğitim düzeyi açısından sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinin farklılaşmadığı, spor yaşı düzeyinde farklılaşmanın olduğu ve durumluk kaygı düzeyi arttıkça sürekli kaygı düzeyinin arttığı, sürekli ve durumluk kaygı düzeyinde aralarında pozitif bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır.

Öneriler

1. Özellikle küçük yaşlardan itibaren sporcuların hem kişisel hem de sportif kaygı düzeylerini artırmak için mental eğitim verilmesi ve becerilerinin geliştirileceği koşulların sağlanması başarılı olmalarında önemli unsurlar olabilir.
2. Bu araştırmanın kapsamını ayrı yaş kategorilerinde mücadele eden sporcular oluşturmaktadır. Benzer yaş grupları üzerinde, farklı bölgelerde araştırma yapmak, sporcuların kaygı düzeyini etkileyen farklı özellikler belirlemek; sporculara yönelik kişisel yahut grup olarak program geliştirmeye yardımcı olabilir.
3. Sporcuların kaygı düzeylerini önceden tespit ederek, bu özellikleri müsabakalara nasıl yansıttıkları gözlemlenebilir ve çıkan sonuçlara göre yeni modeller geliştirilebilir.
4. Yetenek testlerinin yanında bu tür envanterlerin kullanılması Tekvando branşında başarılı olabilecek bireylerin belirlenmesine ve kazanılmasına olanak sağlayabilir.
5. Sporcuların aileleriyle dayanışma içinde bulunularak, kaygı düzeylerinin sportif başarılarına yahut başarısızlıklarına etkileri belirlenebilir ve olumlu yansımaları için psikoloji danışma rehberlerinden yardım alınabilir.

KAYNAKÇA

- Akandere, M., & Bedir, R. (2011). Tekvando milli takım sporcularının durumluk kaygı düzeylerinin başarıya etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(1), 119-124.
- Akarçeşme, C. (2004). Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı İle Performans Ölçütleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akçakoyun, F., Çalışkan, E., & Karlı, H. (2010). Dövüş ve Takım Sporcularının Empati Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi* 3(2), 37-47.
- Aksu, O. (2018). Karate sporcularının sürekli kaygı düzeyleri, duygusal zeka ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre belirlenmesi. (Master's thesis, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü). Bartın.
- Akyol, A. (2019). Sporcuların Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Belirlenmesinde Sürekli Sportif Güven ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Rolü. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul
- Alisınanoğlu, F. & Ulutaş, İ. (2005). Çocuklarda kaygı ve bunu etkileyen etmenler. Ankara: www.yayim.meb.gov.tr/dergiler
- Alkan, B. (2019). Elit Tekvandocularında Kaygının Sportif Performans Üzerine Etkisi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Konya.
- Alpman, C. (2001). Eğitimin Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyu Gelişimi. *Can Reklâm Evi Basın Yayın Ofset Matbaacılık*, Ankara, s.98
- Altunbaş, H. (2007). Sporun pazarlaması ve pazarlama iletişimde spor. *Selçuk İletişim*.
- Aracı, H. (1999). Öğretmen ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi, 2.Baskı. Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Aras, D. (2010). Kaya tırmanıcılarında düşme kaygısının tırmanış sırasında görülen bazı fizyolojik değerlere etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Arnold, R., & Fletcher, D. (2012). A research synthesis and taxonomic classification of the organizational stressors encountered by sport performers. *Journal of sport and exercise psychology*, 34(3), 397-429.
- Atasoy, B., & Öztürk, K. F. (2005). Küreselleşme ve spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 11-22.
- Atasoy, M., Karabulut, E. O., & Var, L. (2018). The research on the negative evaluation anxiety of tekvando players by different variables. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 20(3), 158-162.
- Başpınar, P. (2007). Kaygının Bilişsel ve Fizyolojik Bileşenlerine Yönelik Tedavilerin Etkinliği. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Baumann, S. (1994). Uygulamalı Spor Psikolojisi. İkizler C, Özcan AO (Çeviri), Alfa Basın Yayın Dağıtım, İstanbul.

- Bedir, R. (2008). Tekvando milli takım sporcularının durumluk kaygı düzeylerinin başarıya etkisi (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Bezci, Ş, 2007. Elit tekvandocular da antrenman öncesi ve sonrası bazı hematolojik ve biyokimyasal parametrelerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Bezci, Ş. (2007). Beijing WTF world Tekvando Championships, Çin, Dünya Tekvando Şampiyonası. Gözlemler, 18–22 Mayıs 2007.
- Bilgili, F. (2021). Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde Okuyan Öğrencilerin Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Uluslararası Sosyal Bilimler Akademi Dergisi, (6), 1392-1408.
- Bilgin, Ş. (2001). Ergenlerde kaygı ile benlik saygısı arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Bingöl, H., Çoban, B., Bingöl, Ş., & Gündoğdu, C. (2012). Üniversitelerde öğrenim gören tekvando milli takım sporcularının maç öncesi kaygı düzeylerinin belirlenmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 2012; 14 (1): 121-125.
- Biricik, Y.S., Ozan, M., Sivrikaya, H., Çakmakçı, S. (2017). Erzurum İli Farklı Bireysel Sporlarda Aktif Spor Yapan Bireylerin Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 19(3), 7-16.
- Boz, E. (2019). Elit karate sporcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi. Master's thesis, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Brewer, B. W. (2009). Sport Psychology. UK: Blackwell Publishing.
- Bull, S. J. (1991). Personal and situational influences on adherence to mental skills training. Journal of Sport and Exercise Psychology, 13(2), 121-132.
- Cerit, E., Gümüşdağ, H., Evli, F., Şahin, S., Bastık, C. (2013). Elit kadın basketbol oyuncularının yarışma öncesi kaygı düzeyleri ile performansları arasındaki ilişki. NWSA-Sport Sciences, 8(1), 16-34.
- Chaabene, H., Negra, Y., Capranica, L., Bouguezzi, R., Hachana, Y., Rouahi, M. A., & Mkaouer, B. (2018). Validity and reliability of a new test of planned agility in elite tekvando athletes. The Journal of Strength & Conditioning Research, 32(9), 2542- 2547.
- Ciucurel, M. M. (2012). The relation between anxiety, reaction time and performance before and after sport competitions. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 33, 885-889.
- Cook, D. 2006. Traditional tekvando: core techniques, history and philosophy. New Hampshire:YMAA Publication Center.
- Diana, E. W., & Mears, B. (2004). Intervention in school and clinic. Academic Research Library, 39(4).
- Durak, F., & Vurgun, N. (2006). The Relation of Empathy and Team Cohesion in Terms of Team Sports. Sportsmeter Physical Education and Sports Sciences Journal, 4(2), 73-77.
- Edwards, M. B., & Casper, J. M. (2019). Sport and health. In G. B. Cunningham & M. A. Dixon (Eds.), Sociology of sport and physical activity (pp. 41-60). USA: Copyright Center for Sport Management Research and Education
- Engür, M. (2002). Elit sporcularda başarı motivasyonunun, durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Frey, J. H., & Eitzen, D. S. (1991). Sport and society. Annual Review of Sociology, 17, 503–52.

- Garcia-Falgueras, A. (2015). Psychological benefits of sports and physical activities. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*, 11, 1-7.
- Ghorbanzadeh, B., & Bayar, P. A. (2013). Comparison of the Pre-Competition and Post-Competition Anxiety Levels of Tekvando Athletes. *Life Science Journal*, 10(2), 5-10.
- Ghorbanzadehkoshki, B. (2009). Milli olan ve olmayan taekwondocuların bazı fiziksel özelliklerinin incelenmesi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi.
- Gökhan, İ., Aktaş, Y., & Aysan, H. A. (2015). Amatör futbolcuların bacak kuvveti ile sürat değerleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(8), 47-54.
- Göral, M., & Yapıcı, K. (2001). *Beden eğitimi ve spor bilimlerine giriş*. Isparta: Tuğra Ofset, Ocak.
- Görücü, A. (2006). Beden eğitimi ve spor yüksekokullarında okuyan öğrencilerin aktif spor yapma durumlarının belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (16), 343-351
- Gumus, M., Akalin, T. C., Tutkun, E., & Acar, H. (2016). Assessment of state and trait anxiety levels of national team athletes during camping period. *International Journal Of Academic Research*, 8(4). 36-39.
- Güçlü, M. (1998). Spor tesislerinin işletmesi - Ankara Özel Yükseliş Koleji spor tesisleri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4, 33-39.
- Güngör, T. (2011). Selçuk Üniversitesi Resim-İş Eğitimi Anabilim Dalı Öğrencilerinin Kaygı ve Yaşam Doyumu Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Huđin, N., Glavaš, D., & Pandžić, M. (2020). Contact sports as a sport of more aggressive athletes? Aggressiveness and other psychological characteristics of youth athletes involved in contact and non-contact sports. *Tims. Acta: naučni časopis za sport, turizam i velnes*, 14(1), 5-16.
- Kala C, 2018. Tekvando bacak kuvvetinin teknik sürate ve vuruşa etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kamlesh, M. L. (2016). *Physical Education, UGC-NET Digest on Papers II & III*.
- Karabulut, E. O., & Var, M. S. (2019). tekvandocuların durumluk ve sürekli kaygılarının müsabaka performansı ve yaralanma durumu ile ilişkisi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 47-54.
- Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2015). *Spor psikolojisi (Inside sport psychology)*. Nobel/Human Kinetics Publishers, Inc.
- Karamanoğlu, M. C. (2018). 9-18 Yaş Arası Altyapı Futbolcularında Anksiyete Düzeyleri İle Başarı Motivasyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Karamustafaloğlu, O., Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 45(2), 65-74.
- Kazemi, M., Perri, G., & Soave, D. (2010). A profile of 2008 Olympic Tekvando competitors. *The journal of the Canadian chiropractic association*, 54(4), 243-249.
- Kazemi, M., Waalen, J., Morgan, C., & White, A. R. (2006). A profile of Olympic tekvando competitors. *Journal of sports science & medicine*, 5(CSSI), 114-121.



- Kılıçgil, E. (1998) Sosyal Çevre-Spor İlişkileri Teori ve Elit Sporculara İlişkin Bir Uygulama, Bağırhan Yayinevi, S.8, Ankara,
- Kılıç, K. (2006). Harcanabilir gelirin artmasının sportif rekreasyona katılıma olan etkisinin araştırılması İstanbul örneği [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dumlupınar Üniversitesi. Kütahya. Açak, M., Ilgın, A., & Erhan, S. (1994). Beden eğitimi öğretmenlerinin el kitabı. Sezer Ofset.
- Lee, K. H., & Kim, S. H. (2007). Complete Taekwondo Poomsae
- Kim, H. B., Jung, H. C., Song, J. K., Chai, J. H., & Lee, E. J. (2015). A follow-up study on the physique, body composition, physical fitness, and isokinetic strength of female collegiate Tekvando athletes. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 11(1), 57.
- Kolayıs, H. (2012). Using EEG biofeedback in karate: The relationship among anxiety, motivation and brain waves. *School of Physical Education and Sport*, 8(1), 13-18.
- Köknel, Ö. (2004) Korkular takıntılar saplantılar. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Kul, M., Boz, E., Sağlamdemirel, B., Karataş, İ., & Boz, Y. (2018). Elit karate sporcularının stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi. In 3rd International Eurasian Conference On Sport, Education and Society (pp. 15-18).
- Kuru, E. Sporda Psikoloji. Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi,
- Larousse, L. (1992). Tekvando, Büyük Larousse Sözlük ve Ansiklopedisi, İnterpress Basın Ve Yayıncılık A.Ş. (Milliyet Gazetecilik A.Ş.) 22.Cilt, İstanbul.
- Leveaux, R. (2012). 2012 Olympic Games Decision Making Technologies for Tekvando Competition. *Communications of the IBIMA*, 2012, 1.
- Maloney, M. A., Renshaw, I., Headrick, J., Martin, D. T., & Farrow, D. (2018). Tekvando fighting in training does not simulate the affective and cognitive demands of competition: Implications for behavior and transfer. *Frontiers in psychology*, 9, 25.
- Manav, F. (2011). Kaygı kavramı. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 5(9), 201-211.
- Martínez-Rodríguez, A., Vicente-Salar, N., Montero-Carretero, C., Cervelló-Gimeno, E., & Roche-Collado, E. (2019). Effect of diet management on anxiety in combat sports. *Universitas Psychologica*, 18(2), 1-13.
- McEwan, S. A. (1994). The relationship between competitive anxiety and age within women tennis players of varying age distributions. *United States International University*.
- Messing, S., Krennerich, M., Abu-Omar, K., Ferschl, S., & Gelius, P. (2021). Physical activity as a human right? *Health and Human Rights*, 23(2), 201-212.
- Milli Eğitim Bakanlığı, (2011). Spor psikolojisi. Ankara: Evren Yayıncılık.
- Modroño, C., & Guillen, F. (2011). Anxiety characteristics of competitive windsurfers: relationships with age, gender, and performance outcomes. *Journal of Sport Behavior*, 34(3). 281-291.
- Necmettin, E. Yaşam Boyu Spor. Bağırhan Yayinevi, Ankara, 1998: s.6
- Oh, H. J. (2014). Tekvando instructional and assessment strategies in authentic settings. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 85(1), 36-42.
- Öcal, D. (2018, 3-5 Mayıs). Antropolojik Bakış Açısıyla Kadın ve Spor. Uluslararası Kültür ve Bilim Kongresi. Ankara, Türkiye.
- Öner, N. (1994). Türkiye’de kullanılan psikolojik testler. İstanbul: Boğaziçi Yayınları.

- Öntürk, Y., İmamoğlu, O., & Karacabey, K. (2019). Elit tekvandocularıda durumluk ve sürekli kaygının araştırılması. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(4), 3764-3774.
- Özgül, F. (2003). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Sivas.
- Özgüven, İ.E. (2000), Psikolojik testler (4. Baskı), Ankara: Sistem Ofset.
- Özsoy, O. (2010). Elit Müsabık Tekvandocular ile Poomseciler Arasında Fiziksel Fizyolojik Farklılıkların Tespiti ve İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi. Ankara.
- Öztürk, O. (2004). Ruh sağlığı ve bozuklukları (10.Baskı). Ankara: Nobel Tıp.
- Öztürk, S. E. (2019). Dart sporcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin performansa etkisinin incelenmesi (Master's thesis, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü). Bartın.
- Park, Y. H., Park, Y. H., & Gerrard, J. (2009). ‘Tae Kwon Do: The Ultimate Reference Guide To The World's Most Popular Martial Art’. Infobase Publishing.
- Park, Y., Park, H. and Gerrard, J. (2013). Tae Kwon Do: The ultimate reference guide to the world's most popular martial art. China: Skyhorse Publishing. World Tekvando (WT), Resmi İnternet Sitesi. <http://www.worldtaekwondo.org/index.html> Erişim Tarihi: 27.11.2019
- Remiszewska, M., Miller, J. F., Graczyk, M., & Lachowicz, M. (2020). Personality and temperament of Olympic tekvando competitors and their level of advancement and sports performance. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 12(2), 5, 35-44.
- Reznik, J. (2017). The essence of sport. In H. L. Reid & E. Moore (Eds.), *reflecting on modern sport in Ancient Olympia: Proceedings of the 2016 meeting of the International Association for the Philosophy of Sport at the International Olympic Academy* (pp. 95-104). Fonte Aretusa: Parnassos Press.
- Roper, E. A., & Polasek, K. M. (2019). Gender, Sport, and Popular Culture. In *Gender and Pop Culture* (pp. 153-175). Brill..
- Rumbold, J. L., Fletcher, D., & Daniels, K. (2012). A systematic review of stress management interventions with sport performers. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(3), 173-193.
- Sanchez-Garcia, N., Villaverde-Gutiérrez, C., Ramírez-Rodrigo, J., Ruiz-Villaverde, G., Arroyo-Morales, M., & Ruíz-Villaverde, R. (2004). ACTH, beta-endorphin, and levels of anxiety in middle-age athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 35(2), 149-156.
- Schwarzer, R., & Fuchs, R. (1996). Self-efficacy and health behaviours. In M. Conne & P. Norman (Eds.), *Predicting health behaviour* (pp. 163-196). UK: Open University Press
- Selçuk, H. (1990) İlk ve Orta Öğretim Kurumlarında Beden Eğitimi, Ders Kitapları A.S, İstanbul: S.11
- Selya, H. (1998). Stres without distress. In Woods, B.(Eds.), *Applying psychology to sport* (pp. 98-109). Newyork: Psychology Press
- Sevim, Y. (1997) Antrenman Bilgisi. Tutibay Yayınları, Ankara,: S.5
- Sevinç, G. (2000) Kurumlara Sosyolojik Bakış. Birey Yayıncılık, İstanbul, 2005: S.43 Ankara: s.59

- Singh, L. S., Sarungbam Sen Singh, D. K., & Patir, K. (2022). A Study of Sports Competition Anxiety Test of Male Tekvando and Judo Players of Manipur. *International Journal of Early Childhood*, 14(03), 1628-1631.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. *Anxiety and behavior*, 1(3), 3-20
- Spielberger, C., D. (1972) Anixety as emotional state, in." c.d., spielberger (ed), anxiety, currents trend in theory and research, NewYork: Academic Pres.
- Szymanski, S. (2008). A theory of the evolution of modern sport. *Journal of Sport History*, 35(1), 1-32.
- Şentürk, Ü. (2007). Popüler bir kültür örneği olarak futbol. *Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi*, 31(1), 25-41.
- Şeyhoğlu, M. (2005). Öğretmenlerin ve yöneticilerin bilgisayar kaygı düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Ankara
- Tekin, A., İnal, S., & Zorba, E. (2002, 27-29 Ekim). Engelli çocukların bütünleşmesinde kamp ve kamp personelinin önemi. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, Türkiye.
- Tel, M. (2008). Bir Spor Dalı Olarak Tekvando, *e-Journal of New World Science Academy*, Volume: 3, Number: 4 Article Number: B0031.194-202
- Tel, M., (1996). Türk Tekwando Milli Takım Sporcularının Seçilen Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Analizi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ.
- Thomas, N., & Smith, A. (2008). *Disability, sport and society: An introduction*. Routledge.
- Tiryaki, Ş. (2000). Spor psikolojisi kavramlar, kuramlar ve uygulama. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Topal V, 2007. Tekvando sporunda farklı dirençlerde çekme lastiği ile yapılan antrenmanların, teknik kuvvet üzerindeki etkilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tutal, V. (2005). Malatya'da Bulunan Ulusal Seviyedeki Tekvando Sporcuları ile Bölgesel Seviyedeki Tekvando Sporcularının Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Var, L., Karabulut, E. O., & Atasoy, M. (2018). Examination of social appearance anxiety levels of senior tekvando athletes studying at university. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 9(33), 1434-1451.
- Var, S, M. (2018). Tekvandoda fiziksel ve motorik özellikler. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-15.
- Voigt, D. Spor Sosyolojisi, Çev. Ayşe Atalay, Alkım Yayınları, 1998: S.92
- Yalçınkaya, G. Z. (1986). Tekvando. Hilal Matbaacılık, İstanbul, 21-22.
- Yavuz, K., E. (2009) Duygusal zeka. İstanbul: Hayat Yetim, A., A. (2005). Sosyoloji ve spor. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Yıldıran, İ., Karaküçük, S., İmamoğlu, A. F., & Ekenci, G. (1993). Beden eğitimi ve spor öğrenimi veren yüksek öğrenim kurumlarının öğretim programlarının toplumsal beklentilere uygunluk düzeyleri bakımından analizleri. *Eğitim Dergisi*, 3, 55-70.
- Yıldırım, G. (2015). Ortaokul öğrencilerinin konuşma kaygıları. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uşak.

EKLER

EK-1. Etik Kurul Onayı



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı

Sayı : E-70400699-000-2200059500
Konu : Etik Kurul Kararı

22.02.2022

DAĞITIM YERLERİNE

Fakültemiz Etik Kurulunun 21.02.2022 tarihli oturumunda alınan E-70400699-050.02.04-2200058578 sayılı, 2022/2 Fakülte Etik Kurulu Kararları konulu belgede yer alan karar metni aşağıya çıkarılmıştır.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Karar 21: Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü'nde Yüksek Lisans öğrencisi Abdullah Tortumlu'nun "Taekwondo Sporcularının Müsabaka Öncesi Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi" başlıklı tez çalışması isteği ile ilgili yazısı ve ekleri incelendi. Yapılan görüşmelerden sonra; adı geçen araştırma çalışmasının yürütülmesinin, etik kurallarına uygun olduğuna, oy birliği ile kabul edilmesine karar verildi.


Prof.Dr. Necip Fazıl KİSHALI
Alt Kurul Başkanı

Dağıtım:
Gereği:
Sayın Dr.Öğr.Üyesi Mehmet Halük SİVRİKAYA
Abdullah TORTUMLU

Bu belge, güvenli elektronik imza ile onaylanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: 2BDC6920ECO
Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı 25240
Erzurum
Tel: +90 442 2311380
Elektronik Ağ: <http://www.atauni.edu.tr/#besyo>
Kep Adresi: atauni@hs01.kep.tr

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/ataturk-universitesi-cbys>
Bilgi: Ömer TOPAL
Faks: +90 442 2311333
E-Posta: besyo@atauni.edu.tr



EK-2. Anket Formu

Cinsiyetiniz?

- Kadın Erkek

1. Yaşınız?

.....

2. Öğrenim düzeyiniz?

- Lise Lisans Lisansüstü

3. Boy uzunluğunuz :

4. Taekwondo yarışma Dalınız

- Müsabık Pooms'ci

5. Sikletiniz:

6. Milli Sporcu musunuz?

- Evet Hayır

7. Spor Yaşınız?

- 4 yıl ve altı
 5-8 yıl
 9-12 yıl
 13 yıl ve üzeri

STAI FORM TX – I

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

STAI FORM TX – 2

STAI FORM TX – 2	YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.	Hemen hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
21.	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
22.	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
23.	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
24.	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
25.	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	(1)	(2)	(3)	(4)
26.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
27.	Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
28.	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
29.	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
30.	Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)
31.	Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
32.	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
33.	Genellikle kendimi emniyette hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
34.	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
35.	Genellikle kendimi hüzünlü hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
36.	Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
37.	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
38.	Hayal kırıklıklarımı öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
39.	Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
40.	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)

Katılımınız için teşekkür ederiz.

ÖZGEÇMİŞ

