

138115

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

TAEKWONDOCULARIN DURUMLUK VE SÜREKLİ
KAYGI DÜZEYLERİ VE MÜSABAKALARDAKİ
BAŞARILARINA ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Ebru Olcay YÜCEL

T.C. YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
DOKÜMANTASYON MERKEZİ

138115

Tez Yöneticisi
Yrd.Doç.Dr. Belgin GÖKYÜREK

ANKARA – 2003

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
ŞEKİLLER LİSTESİ	iv
TABLolar LİSTESİ	v
1. GİRİŞ ve AMAÇ	1
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1.SPOR İLE İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR.....	4
2.1.1. Sporun Tanımı	4
2.1.2. Taekwondo'nun Tanımı	6
2.1.2.1. Taekwondo'nun Tarihsel Gelişimi	6
2.1.2.2. Taekwondo'nun Amaçları	9
2.1.2.3. Taekwondo'nun Beden ve Ruh Sağlığına	
Etkileri	10
2.2.PSİKOLOJİ İLE İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR.....	11
2.2.1. Kişilik	11
2.2.2. Karakter	13
2.2.3. Davranış	15
2.2.4. Yetenek	15
2.2.5. Korku	16
2.2.6. Mizaç	18
2.2.7. Depresyon	19
2.3. KAYGI İLE İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR.....	19
2.3.1. Kaygının Tanımı	19
2.3.2. Kaygının Çeşitleri	23

	<u>Sayfa No</u>
2.3.2.1. Durumluk Kaygı	23
2.3.2.2. Sürekli Kaygı	23
2.3.2.3. Olumlu-Olumsuz Kaygı	24
2.3.2.4. Dalgalanan Kaygı	25
2.3.2.5. Özellikli Durum Kaygı	25
2.4. PERFORMANSIN TANIMI VE İÇERİĞİ.....	26
2.4.1. Performansı Etkileyen Faktörler	27
2.4.1.1. Performansı Etkileyen Fizyolojik Faktörler	28
2.4.1.2. Performansı Etkileyen Psikolojik Faktörler	29
2.4.2. Performansın Boyutları	31
2.5. SPOR VE KAYGI İLİŞKİSİ.....	32
2.6. SPOR VE PERFORMANS İLİŞKİSİ.....	35
2.7. KAYGI VE PERFORMANS İLİŞKİSİ.....	36
3. MATERYAL ve YÖNTEM	40
4. BULGULAR	46
5. TARTIŞMA ve SONUÇ	69
ÖZET.....	80
ABSTRACT.....	83
KAYNAKLAR	85
EKLER	
EK - A. (TX-1) DURUMLULUK KAYGI ENVANTERİ	
EK - B. (TX-2) SÜREKLİLİK KAYGI ENVANTERİ	

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No

Şekil 1. Kişilik - Karakter İlişkisi	14
Şekil 2. Spielberger'in Kaygıya Temel Yaklaşımı	25
Şekil 3. Kaygının Etkili Olabileceği Psikolojik Faktörler	33
Şekil 4. Tersine Dönüş U Teorisine Göre Uyarılmışlık - Performans İlişkisi	37

TABLÖLAR LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 1. Deneklerin Biyolojik Yaşlarına Göre Yüzde Değerleri ve Durumluk Kaygı Puan Ortalamaları	46
Tablo 2. Deneklerin Biyolojik Yaşlarına Göre Durumluk Kaygılarının Farklılığı İçin Anova Testi Sonuçları	47
Tablo 3. Deneklerin Biyolojik Yaşlarına Göre Sürekli Kaygı Puan Ortalamaları	47
Tablo 4. Deneklerin Biyolojik Yaşlarına Göre Sürekli Kaygılarının Farklılığı İçin Anova Testi Sonuçları	48
Tablo 5. Deneklerin Antrenman Yaşlarına Göre Yüzde Değerleri ve Durumluk Kaygı Puan Ortalamaları	48
Tablo 6. Deneklerin Antrenman Yaşlarına Göre Durumluk Kaygılarının Farklılığı İçin Anova Testi Sonuçları	49
Tablo 7. Deneklerin Antrenman Yaşlarına Göre Sürekli Kaygıları Puan Ortalamaları	49
Tablo 8. Deneklerin Antrenman Yaşlarına Göre Sürekli Kaygılarının Farklılığı İçin Anova Testi Sonuçları	50
Tablo 9. Deneklerin Cinsiyetlerine Göre Yüzde Değerleri ve Durumluk Kaygı Puan Ortalamaları“t“Testi Sonuçları	50
Tablo 10. Deneklerin Cinsiyetlerine Göre Sürekli Kaygı Puan Ortalamaları ve“t“Testi Sonuçları	51
Tablo 11. Deneklerin Babalarının Eğitim Düzeylerin Yüzde Değerleri ve Durumluk Kaygı Puan Ortalamaları	51

Tablo 12. Deneklerin Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Durumluk Kaygının Farklılığı İçin Anova Testi Sonuçları	52
Tablo 13. Deneklerin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Sürekli Kaygı Puan Ortalamaları	52
Tablo 14. Deneklerin Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Sürekli Kaygılarının Farklılığı İçin Anova Testi Sonuçları	53
Tablo 15. Deneklerin Annelerinin Eğitim Düzeyleri Yüzde Değerleri ve Durumluk Kaygı Puan Ortalamaları	53
Tablo 16. Deneklerin Annelerinin Eğitim Düzeylerine Göre Durumluk Kaygılarının Farklılığı İçin Anova Testi Sonuçları	54
Tablo 17. Deneklerin Annelerinin Eğitim Düzeylerine Göre Sürekli Kaygı Puan Ortalamaları	54
Tablo 18. Deneklerin Annelerin Eğitim Düzeylerine Göre Sürekli Kaygılarının Farklılığı İçin Anova Testi Sonuçları	55
Tablo 19. Deneklerin Müsabakalara Katılım Düzeylerine Göre Durumluk Kaygılarının Puan Ortalamaları	55
Tablo 20. Deneklerin Müsabakalara Katılım Düzeylerine Göre Durumluk Kaygılarının Farklılığı İçin Anova Testi Sonuçları	56
Tablo 21. Deneklerin Müsabakalara Katılım Düzeylerine Göre Sürekli Kaygı Puan Ortalamaları	56
Tablo 22. Deneklerin Müsabakalara Katılım Düzeylerine Göre Sürekli Kaygılarının Farklılığı İçin Anova Testi Sonuçları	57

Tablo 23. Deneklerin Yetiştikleri Çevreye Göre Durumluk Kaygı Puan Ortalamaları	57
Tablo 24. Deneklerin Yetiştikleri Çevreye Göre Durumluk Kaygılarının Farklılığı İçin Anova Testi Sonuçları	58
Tablo 25. Deneklerin Yetiştikleri Çevreye Göre Sürekli Kaygı Puan Ortalamaları	58
Tablo 26. Deneklerin Yetiştikleri Çevreye Göre Sürekli Kaygılarının Farklılığı İçin Anova Testi Sonuçları	59
Tablo 27. Deneklerin Müsabakadaki Başarılarına Göre Durumluk Kaygı Puan Ortalamaları ve Aralarındaki Farklılık İçin "t" Testi Sonuçları	59
Tablo 28. Deneklerin Müsabakadaki Başarılarına Göre Sürekli Kaygı Puan Ortalamaları ve Aralarındaki Farklılık İçin "t" Testi Sonuçları.....	60
Tablo 29. Deneklerin Sakat Olup - Olmama Durumları	60
Tablo 30. Deneklerin Müsabaka Döneminde Sakat Olmalarına Göre Durumluk Kaygı Puan Ortalamaları ve Aralarındaki Farklılık İçin "t" Testi Sonuçları	61
Tablo 31. Deneklerin Müsabaka Döneminde Sakat Olmalarına Göre Sürekli Kaygı Puan Ortalamaları ve Aralarındaki Farklılık İçin "t" Testi Sonuçları.....	61
Tablo 32. Deneklerin Cinsiyet ve Sakat Olma Durumları Arasındaki Puan Ortalamaları ve Aralarındaki Farklılık İçin "t" Testi Sonuçları	62

Tablo 33. Deneklerin Müsabakadaki Başarılarının, Yaş Gruplarına Göre Puan Ortalamaları	62
Tablo 34. Deneklerin Biyolojik Yaşlarının, Müsabakadaki Başarılarına Etkisi İçin Anova Testi Sonuçları	63
Tablo 35. Deneklerin Cinsiyetleri ile Müsabakadaki Başarıları Arasındaki Farklılık İçin "t" Testi Sonuçları	63
Tablo 36. Deneklerin Müsabakadaki Başarıları ve Antrenman Yaşlarının Puan Ortalamaları	64
Tablo 37. Deneklerin Müsabakadaki Başarılarının Antrenman Yaşlarına Göre Farklılığı İçin Anova Testi Sonuçları	64
Tablo 38. Deneklerin Müsabakadaki Başarıları ve Müsabakalara Katılım Düzeylerinin Puan Ortalamaları	65
Tablo 39. Deneklerin Müsabakadaki Başarılarını ve Müsabakalara Katılım Düzeyleri Arasındaki Farklılık İçin Anova Testi Sonuçları	65
Tablo 40. Deneklerin Müsabakadaki Başarıları ve Babalarının Eğitim Düzeylerinin Puan Ortalamaları	66
Tablo 41. Deneklerin Müsabakadaki Başarılarını ve Babalarının Eğitim Düzeyleri Arasındaki Farklılık İçin Anova Testi Sonuçları	66
Tablo 42. Deneklerin Müsabakadaki Başarıları ve Annelerinin Eğitim Düzeylerinin Puan Ortalamaları	67

Tablo 43. Deneklerin Müsabakadaki Başarılarını ve Annelerinin Eğitim Düzeyleri Arasındaki Farklılık İçin Anova Testi Sonuçları	67
Tablo 44. Deneklerin Müsabakadaki Başarıları ve Yetiştikleri Çevreye Göre Puan Ortalamaları	68
Tablo 45. Deneklerin Müsabakalardaki Başarıları ve Yetiştikleri Çevreye Arasındaki Farklılık İçin Anova Testi Sonuçları	68



1. GİRİŞ ve AMAÇ

İnsan son derece karmaşık bir varlıktır. İhtiyaçlarının biyolojik, psikolojik ve sosyal niteliklere sahip oluşu, onun kompleks niteliğini daha da artırmaktadır. İnsanın biyolojik belirleyicileri, zengin psikolojik dünyası ve sosyal ilişkiler yumağı içindeki kişiliği, insanı tanımadaki en önemli unsurlardandır. İnsan ve davranışları üzerinde yapılan araştırmalarda bu dinamik belirleyicilere dikkat edilmesi gerekmektedir. Bireyin davranışlarının değerlendirilmesinde mutlaka bireyin psikolojik dünyası ve psikolojik belirleyicilerine de dikkat edilmelidir.³¹

Spor; insanların yaşantısında ve sağlığında önemli yer tutan bir olaylar bütünüdür. İnsanın içinde yer aldığı her olayda önemli bir psikolojik yan vardır. Sporda psikolojik yan, yarışmayı veya sağlıklı yaşamayı amaç edinen kişiler üzerinde önemli bir etkidir. Spor toplumsal bir faaliyet olduğuna göre sporcuların da psiko-sosyal varlıklar olarak bilimsel açıdan ele alınması gerekir.⁷⁰

Kişiler toplumsal hayatın bir gereği olarak sosyolojik, psikolojik ve ekonomik sebeplerden dolayı bir meslek sahibi olma ihtiyacı içindedirler. Spor bir meslek olarak seçen, kişisel zevk, ideal ve yetenekleriyle birleştiren yaşamını spor yoluyla sürdürmek isteyen kişiler spor faaliyetlerine ruhu ve bedeniyle katılır. Mesleklerinde de başarılı olmalarının en önemli nedeni, severek, isteyerek ve zevkle çalışmalarındır.¹⁴

Bugün spor bilimleri, sportif performansı yükseltmek için yoğun bir çaba içerisinde. Her geçen gün sürat, kuvvet, dayanıklılık, çabukluk vb. çalışmalarda yeni prensipler, teknik ve taktikler denenmekte, sporcuyu daha iyi sonuçlara ulaştırma arayışları sürdürülmektedir. Bütün bu araştırmalar

sonucunda, bir sporcunun zirveye ulaşabilmesi için,müsabakadaki fiziksel kapasitesinin yanı sıra,psikolojik kapasitesinin de performansını etkilediği görülmektedir.⁵²

Sporcular yarışma esnasında performanslarını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyen bir takım psikolojik faktörlerin etkisi altında kalabilirler. Bu faktörler bazen sporcunun kişilik yapısı ile ilgili olabileceği gibi, dışarıdan gelen bir uyarıcının etkisiyle de olabilir. Performansı etkileyen psikolojik faktörlerden birisi de kaygıdır.⁷⁰

Kaygı, insanlarda varolan temel bir duygu ve heyecansal bir olgudur. Tehdit edici koşullar altında kaygı ortaya çıkmaktadır.³

Kaygı ile ilgili çalışmalar spor psikolojisi içinde incelenmektedir. Bu alandaki çalışmalar ülkemizde yeni işlerlik kazanmaktadır. Son zamanlarda yapılan araştırmalar, sportif başarının sadece biyomekanik faktörlere bağlı olmadığını, aynı zamanda kaygı, stres, motivasyon gibi psikolojik faktörlerinde başarıyı etkilediğini göstermektedir.³⁵

Karşılaşma öncesi sporcular kaygı, korku ve heyecan içinde olurlar ve bunu fizyolojik, zihinsel, duygusal ve sosyal tepkilerinde yansıtırlar. Birçok sporcu karşılaşma öncesi mide ağrısı hissedebilir, negatif düşüncelere sahip olabilir ve sinirli davranışlar sergileyebilir.Önemli karşılaştırmalarda stres ve kaygının sporcular üzerinde ne kadar etkili olduğu kolayca gözlemlenebilir.¹⁸

Sporun amaçlarının insan beden ve ruh sağlığını geliştirmek, iradeyi güçlü kılmak, kendine güveni, sosyalleşmeyi ve karşılıklı dayanışmayı sağlamak olduğu düşünüldüğünde kaygının giderilmesinde sporun etkili bir yol olduğu düşünülmektedir. Türkiye'de en yaygın bireysel branşlardan biri olan Taekwondo 1980 li yıllarda başlattığı gelişmeyle sportif yarışmalarda

uluslararası alanda Türkiye'ye en çok madalya kazandıran spor branşlarından birisi olmuştur. Çalışma imkanları kolay, pratik ve günlük egzersiz ihtiyacını giderici bir özelliğe sahip olan Taekwondo, Türkiye'de yaygın bir şekilde her yaşta insana hitab eden ve savunma sporu olması nedeniyle özellikle gençlerin ilgisiyle hızla yayılan bir spordur.³

Bir çok kitlenin yöneldiği ve çalıştığı bu sporda ülkemizde maalesef şimdiye kadar Taekwondocuların çeşitli özellikleri üzerinde geniş ve kapsamlı çalışmalar çok azdır veya eksiktir. Bundan dolayı taekwondo yapan sporcular ve antrenörler kendilerini kıyaslayabilecekleri bir araştırma bulgusu veya kaynak bulmakta zorluk çekmektedirler. Bu çalışmanın amacı, ülkemizdeki üniversitelerde okuyan Taekwondocuların kaygı düzeylerinin ölçülmesidir. Bu amaç doğrultusunda, kaygının sporcuların başarılarına etkisi araştırılarak sporculara, antrenörlere ve yöneticilere bu araştırma sonucu elde edilen veriler üzerinde düşünme, tartışma ve yeni araştırmalara imkan sağlamaktır. Çalışmamızın bu amaca hizmet edeceği düşünülmektedir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. SPOR İLE İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR

2.1.1. Sporun Tanımı

Spor'un çağımızda fert ve toplum hayatındaki rolünün önemi bilinmektedir.

Spor bir disiplindir ve bir kültürdür. Sporun bilimsel bir yanı vardır. Dünya barışı ve kardeşliğinin sağlanmasında spor en büyük araçtır.⁶⁹

Konuşma dilinde çok çeşitli anlamlar ifade ettiğinden sporun kesin tarifini yapmak zordur.⁵⁴

Spor çok yönlü bir kavram olduğundan, sporun tanımı konusunda değişik yazarlar farklı tanım ve görüşler ortaya koymuşlardır. Bunun sebebi ise, sporun , branşı, hedefleri, içerikleri ve yapılış biçimlerinin farklı biçimde algılanıp, değerlendirilmesindendir.⁷³

Motor hareketler çalışma hayatından ayrı olarak özel bir kapsamı ve biçimi içinde barındırır. Bu hareketler geleneksel bir kavram içinde fayda sağlar.⁵⁴

Çoğu kişi sporun kas ve kemikten ibaret olmadığını, sporun insanı ruhsal, zihinsel ve bedensel açıdan bütünlüğe götüren, gizemli ve tarih kadar eski bir uğraş olduğunun farkında değildir.¹¹

Bu değerlendirme ve tanımlardan birisi Erkal'a göre şöyledir; "Spor, ferdin tabii çevresini beşeri çevre haline çevirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren, belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, ferdi veya toplu olarak boş zaman faaliyeti kapsamı içinde veya tam zamanını alacak şekilde

meslekleştirek yaptığı, sosyalleştirici, toplumda bütünleştirici, ruh ve fiziği geliştiren, rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur".¹⁹

Spor, kişisel veya toplu oyunlar biçiminde yapılan, genellikle yarışmaya yol açan, bazı kurallara göre uygulanan beden hareketlerinin tümüdür. Spor, tek başına veya toplu olarak yapılan, kendine özgü kuralları olan, genelde yarışmaya dayanan bedensel ve zihinsel yeteneklerin gelişimini sağlayan, eğitici ve eğlendirici uğraşlardır. Bireylerin bedensel, motorsal ve zihinsel performanslarını ortaya koydukları bireysel ve toplumsal bir olgudur.^{28,75}

Bir başka tanıma göre spor, "Resmi ve organize olmuş durumlar altında ortaya çıkan yarışmalar biçimidir".⁷³

Fişek, sporu; "İnsanın doğayla savaşırken kazandığı ana becerileri ve geliştirdiği araçlı-araçsız savaşım yöntemlerini, boş zamanındaki artışa bağlı olarak, tek tek ya da toplumca, barışçı biçimde ve benzetim yoluyla, oyun, oyalanma ve işten uzaklaşma için kullanılmasına dayalı estetik, teknik, fizik, yarışmacı ve toplumsal bir süreçtir" şeklinde tanımlamıştır.²¹

"Spor'u, "Bireyin doğaya karşı üstünlüğünü belirtmesine olanak veren ya da yüceltilmiş bir yaşam uğraşısını simgeleyen bireyin saldırganlık eğilimlerini kurallar içinde uygun biçimde yönlendiren etkinlikler bütünüdür" şeklinde tanımlayanlarda vardır. Ama temelde spor ya da fiziksel hareketi bir tek cümle ile tanımlamak olanaksızdır".³⁴

Yukarıdaki açıklamaların ışığı altında sporun tanımını şöyle toparlamak mümkün olabilir. "Spor, ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmanın temel unsuru olan insanın beden ve ruh sağlığını geliştirmek, kişiliğin temel unsuru olan kişiliğin oluşumunu, karakter özelliklerinin gelişimini sağlamak, bilgi, beceri ve yetenek kazandırarak çevreye ve barışı sağlamak, kişinin mücadele

gücünü artırmanın yanında belirli kurallara göre, rekabet ölçüleri içerisinde mücadele etme, heyecan duyma yarışma ve yarışmada üstün gelme amacıyla yapılan faaliyetlerdir. Bu özelliklerinden dolayı çağımızda spor, çok yönlü ve çok faydalı çok amaçlı ve çok çeşitli boyutlar kazanmış ve evrenselleşmiştir".⁶⁶

2.1.2. Taekwondo'nun Tanımı

Taekwondo kelimesi "tae", "kwon" ve "do" sözcüklerinin birleşiminden oluşmuştur. Sözlük anlamı olarak sırasıyla "Ayak - Yumruk - Sanat" dır. Daha farklı bir ifade ile "Ayak ve Yumruk Dövüşünün Sanat" ı olarak ifade edilir. Fakat dövüşme başkalarına karşı dövüş anlamında değil, insanın kendisiyle bir mücadelesi anlamındadır. Taekwondo felsefesinde mücadele zihinsel dengeyi başarma ve vücudun daha iyi kontrolünü geliştirme yoludur.⁷²

2.1.2.1. Taekwondo'nun Tarihsel Gelişimi

Taekwondo öğreticileri tercihen belli belirsiz şartlar içerisinde Taekwondo'nun tarihini sıkça anlatmaktadır. Bu tarih anlatımında, Tae Kyon vuruşlarını ve Karate vuruşlarını açıklamaktadır. Taekwondo, gerçekte sadece yaklaşık olarak 40 yıllık bir maziye sahiptir. Bu zaman içerisinde Shotoken Karate'ye benzer nitelik taşımaktadır. Kore tarihinin tartışması içerisinde Taekwondo'nun yakın bir geçmişe dayandığı bilinmektedir.⁷²

a) Taekwondo'nun Dünyadaki Gelişimi

Kore savaşları, kimilerine göre iyi kimilerine göre kötü olarak Japonların etkisi altında kalmıştır. 1900'lere doğru Koreliler kendilerine özgü olan bu savaş sanatına ilgilerini kaybetmişlerdir.⁵⁸ Fakat Koreyi Japonların işgalinden sonra Japonların eğitim müfredatı Korelilerin tüm okulları üzerinde bir etkiye sahip olmuştur.⁵⁰ Bunun sebebi ise, tüm Koreli çocukların Judo ve Kondo'nun sportif oluşumları üzerine okullarında ders görmeleriydi. Japonya'nın Kore dövüş sanatlarının uygulamasının yasaklanması ani bir şekilde 1909'da son bulmuştur. Savaş sanatları üzerindeki Japonya'nın yasağı Korelilerin kendi savaş sporlarını yapmalarını, uygulamalarını tam olarak bastıramamıştır. Yeon Hee Park'a göre yasak, geleneksel sığınak yeri olan Budist mabetlerinde Subak'ın gelişmesine kıvılcım olmuştu. 1906 yılında 13 yaşında olan Duk Ki Song, Hue Lim'den Tae Kyon öğrenmeye başlamıştır. Hong Hi Choi, Tae Kyon'un bir grup öğrenci tarafından çalıştığını belirtmiştir. Honll Dong ve Duk Ki Song bu gruptan ikisiydi. 1930'larda Choi'nin aynı zamanda el yazısı öğretmeni olan Has Dong, zayıf ve çelimsiz bir çocuk olan Hong Hi Choi'ye (Taekwondo'nun babası) Toe Kyon öğretmeye başladı. Tamamen açık bir şekilde savaş sanatları üzerinde etkili olamayan yasaklama, sonunda Japonya tarafından kaldırıldı. II. Dünya Savaşı esnasında Judo ve Juken - Jituv (süngü sanatı) 1941'de çalışılmaya başlandı. 1943'te Karate ve Kungfu aynı zamanda resmi olarak Koreliler için başlangıç oldu. Bu sanatların tümü geniş kitleler tarafından sempati kazanmaya başladı.⁵⁸

b) Taekwondo'nun Türkiye'deki Gelişimi

Türk gençliğinin Taekwondo sporunu ilk tanımaları 1964 yıllarına rastlar. Bu yılda Koreli General Choi Hong Hi başkanlığında iyi niyet gezisine çıkmış olan Güney Kore'li bir Taekwondo ekibi çeşitli ülkeler arasında Türkiye'de de yaptıkları gösterilerle Taekwondo sporunu halkımızla tanıştırmıştır. Ankara Polis Koleji ve Kara Harp Okulunda yapılan ilginç gösterileri hayranlıkla izleyen büyüklerimiz bu güzel spor branşının yurdumuz gençlerince de yapılmasını arzu etmişlerdir.⁹

Bu yıllarda Türkiye'de Judo ve Jui Jutsi sporunu yaymaya çalışan Şükrü Gencel ve arkadaşları General Choi ile yaptıkları görüşmeler sonucunda bazı teknikleri öğrenmişler, Taekwondo sporunu yurdumuzda tanıtmaya çabalarına girişmişler ve 1967 yılında Selim Sırrı Tarcan Spor Salonunda ilk grup çalışmalarını başlatmışlardır. 1969 yılında yurdumuza davet edilen Alman Taekwondo Federasyonu Başantrenörü Kwon Joe Hwa, Türk Taekwondosunda yeni bir çığır açmıştır. Televizyonda yaptığı canlı yayın gösterileri ve Türk sporcularıyla olan çalışmalar ile Ankaralı spor severlerin gönlüne Taekwondo sporunun yerleşmesini sağlamıştır.⁷²

1970 yılında antrenör Kwon'un yardımlarıyla zamanın Spor Bakanı Taekwondo'yu Judo Federasyonu'na bağlamıştır. Aynı yılda İstanbul Yüksek Denizcilik Okulu İzmir'de çalışmalarını başlatmış ve böylece Taekwondo sporunun temeli diğer bölgelerde de atılmaya başlamıştır. Önceden gösteri ağırlıklı tanınmış olan Taekwondonun daha sonraları düzenlenen müsabakalarla aynı zamanda bir müsabaka sporu da olduğu da anlatılmıştır.⁹

Bu gelişmelerin sonucu olarak başta Ankara olmak üzere birçok Taekwondo Kulübü kurulmaya başlamıştır. (Ankara Taekwondo İhtisas

Kulübü, Hacettepe Taekwondo İhtitas Kulübü vb.).Taekwondo sporunun ilk milli maçı 1971'de Almanya'da düzenlenen Avrupa Taekwondo Şampiyonasıdır. Ve beklenenden iyi bir sonuç alınmıştır.Milli Takımımızın gösterdiği bu büyük başarıdan sonra bütün gözler Taekwondo sporuna çevrilmiş ve devlet büyüklerininde bu sporla ilgilenmeleri artmıştır.⁷²

Taekwondo 1980 yılına kadar Judo ve Karate Federasyonu'na bağlı iken bu yılda B.T.G.M. Yücel Seçkiner'in ve İsmet Iraz'ın gayretleriyle ayrı bir federasyon olmuş ve halen çalışmalarını sürdürmektedir.⁶⁸

2.1.2.2. Taekwondo'nun Amaçları

Taekwondo'nun amaçlarını beş ana başlık altında toplamak mümkün olabilir:

1. Spor ve sanatsal olarak uygun biçimde gelişmek.
2. Pozitif katılım içinde fiziksel uygunluğu kazanmak.
3. Zihinsel disiplin ve duygusal dengeyi geliştirmek.
4. Kendini savunma hareketlerini öğrenmek.
5. Kendine ve başkalarına karşı sorumluluk hissini geliştirmek.

Taekwondo yaş sınırı tanımaz ve çocuklar içinde çok yararlı bir spor dalıdır. Taekwondo sayesinde çocuklar, oyunlardan hızlı reaksiyonları kavrarlar ve beceri kabiliyetleri gelişir. Başkalarına saygı göstermeyi ve yeteneklerini bilmeyi öğrenirler.⁵⁸

2.1.2.3. Taekwondo'nun Beden ve Ruh Sağlığına Etkileri

Spor faaliyetlerinde bulunanlar hem fiziki, hem de psikolojik yüklenmelerle karşı karşıyadır. Spor, bedensel ve ruhsal yetenekleri, düzenli, amaca uygun olarak geliştirmek ve gereğinde bunlardan en iyi biçimde yararlanmak için yapılır.²¹

Sporun özünü bünyesinde toplamış Uzak Doğu kökenli bir spor dalı olarak Taekwondo'da fiziksel ve fizyolojik gelişme yanında ruhsal gelişmeye de içine alır. Taekwondo bize beden ve zihin enerjimizi en üstün ve uygun bir şekilde kullanmamız usulünü öğretir.³³

Taekwondo vücudun bütün kısımlarını hareket ettiren sistematik, bilimsel hareketlerin karmaşık durumlarıdır. Taekwondo insan fonksiyonlarını muhafaza etmesi ve geliştirmesi için önemlidir.⁵⁸

Taekwondo çalışan bireylerde hızlı bir bedensel gelişme ile birlikte vücutta depo edilmiş fazla yağları antrenmanlarda eritir. Sinirsel uyarıların zamanla alınıp refleks hareketin yapılması sağlanır. Reaksiyon zamanı kısalır. Çabukluk, sürat, beceri, esneklik, kuvvet, dayanıklılık gibi motorsal özellikleri geliştirir.²¹ Dolaşım ve solunum uyumu oluşturur. Kalp atım sayısı ve kalp atım hacmi çok yükseklerle çıkmaz, atım sayı ve hacminin normale dönüşü de uzun değildir. Organizmanın, özellikle kasların ihtiyacı olan oksijen devamlı ve yeterli oranda temin edilir. Solunum hiçbir zaman kötü yönde etkilenmez. Akciğer kapasitesi zamanla zorlamadan artar. Taekwondo eğitimi alan gençlerle bedensel gelişmeye paralel olarak ruhsal (psikolojik - sosyolojik) açıdan bazı gelişmeleride izleyebiliriz.³³

Taekwondo eğitimiyle; refleks, karar, cesaret, kendine güven, kendini korumada güvenme, bağımsızlık, sakinlik, liderlik, işbirliği, vatanperverlik

gibi ruhsal ve toplumsal olgular geliştirilir. Taekwondo çalışmaları kişinin karakterini şekillendirir. Kendine güven hissinden dolayı sabırlı ve alçak gönüllü olunur. Her teknik ve müsabakadan önceki ve sonraki selamlamalar, Taekwondocuların birbirine sevgi ve saygısının sembolüdür. Bütün çalışmalar sevgi ve saygı prensipleri içinde devam eder. Taekwondocuya daima arkadaşlarına veya başkalarına karşı iyilik, güzel tutum ve davranışlar sergilemesi öğretilir. Çünkü bu spor; nezaket, kibarlık yoludur. Nezaket, incelik, sevgi ve saygı bu sporun önemli bir parçasıdır.⁷²

2.2. Psikoloji İle İlgili Temel Kavramlar

2.2.1. Kişilik

Kişilik, günlük yaşamda en sık kullandığımız ve işittiğimiz kavramlardan birisidir. İnsanlardan sözedilirken "kişilik sahibi, kişiliği kuvvetli, kişiliksiz, ..." gibi tarifler kullanılır.⁵⁷

Kişilik sözcüğü, batı dillerinden İngilizce'de karşılığı olan "personality", Latince'de "persona" kökünden gelmiştir.

Kişiliğin (personality) birçok tarifi vardır.²⁷

Psikolojinin en karmaşık konularından birisi olduğu için, psikoloji henüz kişiliğin tanımını istenilen açıklıkta ve belirli kalıplar içinde ortaya koyabilmiş değildir. Çeşitli bilim adamları, kişiliğin tanımlarını şu şekilde yapmışlardır:⁵⁷

Adasal, kişiliği; "Bireyin kendisine özgü olan, tek tek vasıfları toplayan, ruhsal bir bütünlüktür" diye tanımlamaktadır.¹

Kişilik kavramı, bir insanı başkalarından ayıran özelliklerin tümünü, çevresine, uyum sağlamak için geliştirdiği davranış biçimini belirtir. Başka bir deyişle, kişilik, insanın duygu, tutum ve davranışlarının örgütlenmiş, kalıplaşmış, alışkanlık haline gelmiş bütünüdür.⁷³

Bir başka tanıma göre kişilik, "Bir insanın bütün ilgilerin, tavırların, yeteneklerin, konuşma tarzının, dış görünüşün ve çevresine uyum tarzının özelliklerini özetleyen bir terimdir".¹⁴

Yörükoğlu, kişilik kavramını; "bir insanı başkalarından ayıran özelliklerin tümünü, çevresine uyum sağlamak için geliştirdiği davranış biçimini belirtir" biçiminde tanımlamıştır.⁷⁴

Öztürk ise "kişilik kavramı, bireyin kendine özgü olan ve başkalarından ayırdettiren uyum özelliklerini içerir" şeklinde bir tanımı uygun bulmuştur.⁵⁵

Bu özellikler bireyin bilme - düşünme - algılama biçimi, belli durumlarda belli duygusal tepki gösterebilme yetileri, engellenme ve çatışmalar karşısında başetme ve savunma düzenekleridir. Psikoanalitik kaynaklarda kişilik ve karakter deyimleri aşamalı kullanılmaktadır.⁵⁵

Ayrıca insanın çevresine uyumunu sağlamak amacı ile yaptığı kendine has davranış biçiminin ve özelliklerinin bir bütünlük içinde devamlılık göstermeside bir kişilik boyutudur.⁷ O halde kişiliğin değişmez bir gerçek değil, aksine bir görüntü, bir etkileşim ve algılama ürünü, bir izlenim olduğu söylenebilir.¹³

Bütün bu öğeler, birlikte ve bir bütün olarak, bireyin, çeşitli toplumlarda, aynı toplumun çeşitli kesitlerinde ve aynı kesimin çeşitli bireylerinde birbirlerinden farklı, hatta çelişkili şekilde, algılanması, yargılanması ve değerlendirilmesidir. Aynı birey, değişik kişiler tarafından

birbirine zıt duygular ve değerlendirmeler ile karşılaşabilir. Çünkü bir kişiliğin belirlenmesinde yalnız o bireyin taşıdığı kişilik özellikleri değil, aynı zamanda iletişim ve etkileşim içinde olduğu diğer bireyin taşıdığı kişilik özellikleride etkilidir.⁸ Zaten kişilik niteliklerinin belirli bir bölümün kalıtım veya çevre ile belirlendiği bilinmektedir.⁵³

2.2.2. Karakter

Kişilik ile en sık eş anlamda kullanılan terimdir. Günümüzde birçok kimseler karakter sözünü, bir araştırmada geçen kişilik sözü ile aynı anlamda kullanmaktadırlar.²⁷

Karakter, kişiye özgü davranışların bütünü olup, insanın bedensel, duygusal ve zihinsel etkenliğine, çevrenin verdiği değerdir.³⁹

Karakter, kişiliğin tutarlı ve sürekli görünümüdür.⁵⁷

Usal karakteri, "insanın doğuştan yapısında varolan ve çevre koşullarına bağlı olarak ortaya çıkan eğilimlerin tümü" diye tanımlamıştır.⁷¹

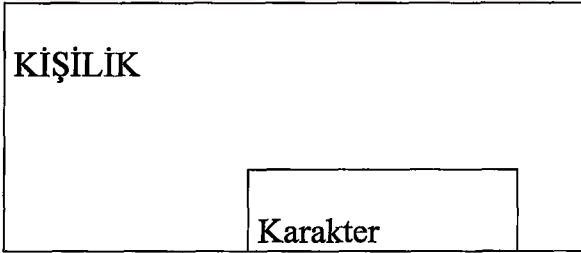
Morgan ise karakteri şöyle tanımlamıştır. "Kişiliğin sosyal ve ahlaki değerlerini ifade eder. Kişilerin bu konudaki farklılıklarını ortaya koymak üzere kullanılmaktadır.⁴⁶

Son yıllarda psikologların, bir insanın fiziksel ve psişik bütün niteliklerini anlatmak üzere kişilik sözünü tercih etmelerinin nedeni, karakter sözünün çoğunluk tarafından ahlaki özellikleri anlatmak üzere kullanılmış olmasıdır.²⁷

Genel olarak toplumda karakterden, iyi, güzel, olumlu davranış biçimi anlaşılır.³⁹

Kişilik ve karakter kelimeleri arasındaki ilişkiyi ise şöyle açıklayabiliriz.

Karakter, insanın doğuştan yapısında var olan ve çevre koşullarına bağlı olarak ortaya çıkan eğilimlerin tümüdür. Bu durumda karakter, insanın biyolojik yapısını temel veri olarak kabul eden bir kavramdır. Kişinin doğuştan kazandığı organik yapı (dolaşım, sindirim ve sinir sistemleri, salgı bezlerinin oluşumu ve çalışması) zekası, doğuştan gelen psikolojik hazırlıkları (huyları, dikkat, bellek ve düş gücü) onun yaşamı boyunca varlıklarını sürdüren "kişiye özgü" niteliklerdir. Böylece karakterin, kişiliğin ayrılmaz ve sağlam bir yanını oluşturduğu söylenebilir. Kişiliğin "değişebilir" özellik olmasına karşın, karakter göresel olarak "değişmez" ve "sürekli"dir. Bu nedenle karakter, kişiliğin bir tür iskeleti olarak tanımlanabilir. Karakter ve kişilik kavramlarının sık sık ve "doğal olarak" karşılaştırılmasının nedeni budur.³⁹



Şekil 1. Kişilik - Karakter İlişkisi

2.2.3. Davranış

Bir organizmanın anlatılabilen, gözlenebilen ya da ölçülebilen tüm etkinliklerine uyaran karşısındaki tüm tepkileridir.¹⁴

Davranış; "Bir durumun şartlarına göre kişinin vermiş olduğu cevap olarakta tanımlanabilir".⁵⁴

2.2.4. Yetenek

İnsanların yetenekleri aslında kişiliklerinin bir parçasıdır. Yetenek yalnız kişiliğin parçası değil aynı zamanda onun şekillendirilmesinde önemli etkenlerdir.¹⁴

Bireyin sahip olduğu beceri ve yetenekler onun düşünce ve davranışlarını etkiler.⁸

Yetenekler, kişiliği, kişinin tanınması yönündende etkiler ve güdülenmeyi de sağlarken özel bir yeteneği olan kişi sürekli bu yeteneğini denemek ve kullanmak ister. Bu ise bir tür yeterli olma gereksinimidir.⁴⁷

Bunun için her organizmanın farklı yüklenmelere uygunluk yeteneği vardır. İşler durumdaki biyolojik sistem, dinamik bir denge içerisinde. Ancak organizmanın çok farklı koşullar altında varlığını devam ettirmesini sağlayan bir uyum yeteneği vardır.¹⁵

Antrenman biliminde şimdilik yetenek dinamik bir kavram olarak kabul edilmektedir. Sportif bir yetenek, kalıtsal karakterler ve çevresel etkenlerin karşılıklı etkileşiminin bir ürünü olmaktadır. Öyleyse yeteneğin, doğumdan itibaren sabit olduğunu düşünmemek lazımdır. Çünkü yeteneğin bileşenleri olan beceriler gelişebilir, ancak gelişmek zorunda da değildir.⁴⁹

Toplumda "karakterli" ve "karaktersiz" insanlardan sözedilir. Davranışlarına toplumda değer verilen, ahlak kurallarına uygun olarak yönetebilen, sosyal değerler sistemini benimsemiş olan şahıslara "karakterli" denilmektedir.²⁷

Ünlü Fransız yazarı Bruyere "Karaktere Dair" adlı yapıtında karakteri, "insanın içinde yaşadığı çevrede geçerli olan ahlak kuralları karşısında ortaya çıkan ruhsal portre" olarak tanımlamıştır.³⁹

2.2.5. Korku

Korkunun tıbbi dilde kullanılan terimi fobi (phobie) Yunanca korku, kaçış, dehşet, panik anlamına gelen "phobos" sözcüğünden gelir. Bu sözcüğü ilk olarak 1700 yılında Locke kullanmıştır.³⁹

Ramazanoğlu, korkuyu "tehlikeli ve tehdit dolu bir durum, nesne veya olayın algılanması veya sadece düşünülmesi sırasında insanların gösterdiği tepkilerdir" şeklinde tanımlamıştır.⁵⁸

Tiryaki, "Korku (fear), tehlikeli ya da hoş olmayan bir uyarının bulunması ya da sezilmesi sırasındaki duygusal durumu anlatır" şeklinde korkuyu tanımlamıştır.⁶⁹

Munn'un ise korku ile ilgili açıklaması şöyledir: "Korku, öfke vb. duygular öyle bir motivasyon seviyesi meydana getirirki, bu motivasyonu, korku olmadan elde etmek güçtür".⁴⁸

İnsanın çevresine karşı takındığı düşmanca tutumda sık sık korkaklık gibi bir özelliğin rol oynadığını görürüz; bu özellik, ilgili kimsenin karakterine

ayrı bir kimlik kazandırır. Dolayısıyla, kişilerin ve çalışma güçlerinin gelişimi engellenir.³

Korkunun Çeşitleri;

Korku üç türlü yaşanabilir.⁴³

Beklenenden Korkma: Bu korku, tecrübeler yüzünden ortaya çıkmıştır. Kişi, gerçek ve gerçek olmayan arasında bir korku yaşar. Belli bir seviyede başarı elde etmiş insanın durumunu devam ettirememesi veya sona ereceği endişesi örnek olarak verilebilir.

Rakipten Korkma: İnsan korkuları, kendiliğinden kaynaklanır. Kişinin kendine güvenmesi, korkuyu yenmesinde önemli rol oynar. Kişinin yetişmesinde aile, okul, çevre ve spor çevresi etkilidir.

Bu çevre faaliyetleri içinde;

- Düşmanlık - kavga etme
- Korku - kuşkulu olma
- Güven - cesaret
- Övgü - takdir etme
- Dürüstlük - kendini sevme

Sosyal Korku: Sporcular, başkaları tarafından değerlendirildiği zaman sporun sosyal durumlara indirgenmesi, başarısızlık, rezil olma korkusu ortaya çıkabilir. Bunlar şu şekilde sıralanabilir;

- Performans korkusu
- Müsabaka korkusu
- Reddedilme korkusu

- Rezil olma korkusu
- Sosyal korkular

2.2.6. Mizaç (Huy)

Ferdin duygusallık ve hareketlilik özelliklerini temsil eder, kişilerin duygusal denge durumlarını anlatır. Duyguların çabuk uyanıp uyanmaması, sürekli olup olmaması, derin duyulup, duyulmaması gibi niteliklerin tümü mizaç kavramıyla ilgilidir.⁴⁷

Mizaç bazen kişilik ile karıştırılan bir kavramdır. Bugün mizaç, bir insanın duygusal ve devinimsel hayatının özelliklerinin tümü olarak kabul edilmektedir. Mizaç, insanın kişiliğinin bütününe değil, ancak bir yanını anlatır.²⁷

Psikolojide mizaç kavramı, bir kimsenin esas itibarıyla kalıtımla belirlenen duygusal yapısı anlamında kullanılır. Mizacın, bireyin heyecan reaksiyonlarına eğilimini yönettiği ve ona hakim ruh halini belirlediği kabul edilir.⁵⁷

Mizaç ya da huy, günlük yaşantı içinde kişiye özgü, oldukça sınırlı, belirli duygusal tepkilerin nitelik ve nicelik bakımından değişmesidir. Çabuk kızmak, sıkılmak, öfkelenmek, neşelenmek, hareketli ya da hareketsiz olmak vb. bireylere göre değişen mizaç özellikleri ya da huydur. Kısaca, insanın duygularını ve coşkularının bütünü olarak tanımlayabileceğimiz huy ya da mizaç, kişiliğin ancak bir yanını ya da bir ögesini oluşturmaktadır.³⁹

7. Depresyon

Depresyon sözcüğünün Latince kökü "Depressus" dur. Durgunlaşmak, donuklaşmak, kederli, bitkin anlamına gelir. Depresyon kelimesi Türkçe'de ruhsal çöküntü anlamında kullanılır.¹⁴

M. Orhan Öztürk, ruhsal bir durum olarak depresyonu; "derin üzüntülü bir duygu durumu içinde konuşma, hareketlerde yavaşlama ve durgunluk, değersizlik, küçüklük, güçsüzlük, isteksizlik, karamsarlık duygu ve düşünceleri ile fizyolojik işlevlerde yavaşlama gibi belirtileri içeren bir sendromdur" şeklinde tanımlamıştır.⁵⁵ Mutsuzluk ve üzüntü hislerinin, özgüvenin azalmasıyla ortaya çıkan duygusal durumdur.¹³

A. Baltaş ise depresyonu şöyle tanımlamaktadır. "Depresyon kelime olarak "çöküş" anlamındadır ve belirli bir düzeyden alçalmayı ifade eder".⁶

2.3. Kaygı ile İlgili Temel Kavramlar

2.3.1. Kaygının Tanımı

Kaygı sözcüğünün kökü eski Yunanca "anxietes" olup endişe, korku, merak anlamına gelir. İlk olarak Çiçero tarafından kullanılmış, baskı boğulma anlamına gelen ve geçici olarak (angor) kavramından ayrılmıştır. Kaygı kavramı psikoloji alanına yüzyılın ilk yarısında girmiş, bu alanda ilk araştırma ve çalışmalar 1940'lı yılların sonunda yapılmıştır. Ruh bilim alanında kaygı sözcüğünü ilk kullanan ve bunu bir kavram olarak tanımlayarak nedenlerini araştıran Freud olmuştur. Freud kaygının içgüdü ve dürtülerden kaynaklanan gücün bastırılması sonucu ortaya çıktığını ileri sürmüştür. Bu görüşünü daha sonra değiştiren Freud, kaygıyı benliğin tehlikeli durumunu algılamasına bağlamış, bu durumun ortadan kalkması için bastırma düzeninin işlediğini

kabul etmiştir. Özetle, Freud'a göre kaygının işlevi, olası bir tehdide ve tehlikeye karşı benliği uyarmak ve savunma düzenine işlerlik kazandırmaktır.²³

Dünya ve insan varolduğundan beri "değişmeyen değişme" olduğu gerçeği insanın uyumunu ve ruh sağlığının en fazla etkileyen unsurlarındandır. Toplumsal değişimin hızının her geçen gün artışı, küreselleşme, teknolojik gelişmelerle beraber hayat kolaylaşırken psikolojik sorunlarda artış göstermiştir. Nitekim Albert Camus yaşadığımız çağı "kaygı çağı" olarak nitelendirmiştir.³¹

Çağımızın kaygı unsuru taşıyan getirileri, aslında insanın duygu dünyasındaki renkliliği olumsuz yönde etkilemesiyle ruhsal sorunları doğurmaktadır. Kaygı (anxiety) karşılığında bunaltı, bunganlık, iç sıkıntısı, endişe gibi sözcükler kullanılmaktadır. Ruhbilimciler arasında öncelikle kaygı, ruh hekimleri arasında da bunaltı, sıkıntı sözcükleri tercih edilmektedir.⁵⁵

Kaygı kavramını araştıran Freud'a göre insan davranışları, tüm yönleriyle uyum yapmaya yönelik bir amaç taşır. Hiçbir davranış rastlantısal değildir. Freud'a göre anksiyete; fiziksel ya da toplumsal çevreden gelen tehlikelere karşı bireyi uyarma, gerekli uyumu sağlama ve yaşamı sürdürme işlevlerine katkıda bulunur.²²

"Kişilik yapısını ve davranışı inceleyen biyolojik, fizyolojik, bütün kavramlar ve bütün ruhsalim öğretileri daima kaygıya yer vermişlerdir. Kimi kaygıyı kişiliği oluşturan ilk temel güç olarak kabul etmiş; kimisi de ikincil koşul olarak, ama kişiliğin yapılanmasında, gelişmesinde ve davranışların ortaya çıkmasında önemli rolü bulunan bir etken olarak değerlendirmişlerdir."

diyen Köknel kaygıyı "endişe, kuruntu, korku, telaş ve üzüntü gibi insanda baskı ve gerilime yol açan duygu durumu" olarak tanımlamıştır.³⁹

Rask, kaygıyı alışılmıştan kopma, ayrılma, koşulların değişmesi sonucu ortaya çıkan bireyin sonraki yaşamında devam eden bir duygu olarak değerlendirmiş ve bireyin ilk kaygıyı döş yatağından ayrılırken duyduğunu ileri sürmüştür.³⁹

Cox'a göre kaygı "artmış fizyolojik uyarılmışlık ve subjektif bir endişedir". Gould'a göre "vücudun uyarılmışlığıyla birlikte bulunan sinirlilik, endişe ve sıkıntı duygularıyla ilgili duygusal durumu anlatır.²⁶

Kaygı, normalde korku duygusu uyandırmayacak nitelikteki uyarıların bir takım korku tepkilerine yol açması halidir. Yani burada, gerçekte bağlantısı bulunmayan, anlaşılması ve anlatılması mümkün olmayan ve elem verici bir duygulaşım sözkonusudur. "Genel olarak, insanlar kaygıyı gelecekte kötü bir şey olacaktı gibi duyumsarlar".³⁰

Kaygı tedirgin edici bir duygudur.^{37, 7, 30} Psikolojik ve sosyal yüklenmelerle karşılaşılması halinde kaygı tepkileri ortaya çıkar.²

Kaygı doğrudan ne tek başına gizemlilik, ne de tek başına tehlike. Bu iki olgunun birbirine bağlanmasıdır. Kaygı temelini yalnızca özünde bulur. Nedeni çok zararsız bir şeyde olabilir.⁷⁰

Kaygının giderilmesi için birinci aşamada, tehdit unsurunun bulunup bulunmadığına bakılır. İkinci aşamada kişi, tehdidi ortadan kaldırmaya yönelik imkanları değerlendirir. Kaygı potansiyeli taşıyan olayların tümünün ortak yanı, yaşamda bazı değişikliklere neden olmasıdır. Günlük hayatın kaygıları, insan ihtiyaç ve amaçların birbirleriyle çatışması sonucunda ortaya çıkar. Bir girişimin engellenmesi bir ihtiyacın karşılanmaması durumunda kaygı artar. Bu

olayın başı ve sonu bellidir ve hayatın bütününe etkilemez. Gelişime bağlı stresler psikolojik, fizyolojik ve sosyolojik olarak çeşitlilik gösterirler. Fiziki çevreden kaynaklanan faktörler olarak hava kirliliği gürültü, kalabalık, iş ve meşguliyetten kaynaklanan kaygılar, zamanın azlığı, gece çalışma, iş baskısı olarak gösterilebilir.⁵⁶ Psikolojik ve sosyal olaylardan kaynaklanan kaygılar ise günlük gelişimsel ve hayat krizleri (aile yapısı, ciddi hastalıklar, doğum, ölüm vb.) şeklinde ortaya çıkanlar diye gösterilebilir.⁶

Aslında kaygıdan kaçmak ya da bunu hissetmemek için elimizden geleni yaparız. Bunun birçok nedeni vardır ve en genel nedeni, yoğun kaygının, yaşayabileceğimiz en azap verici şeylerden birisi olmasıdır. Bunun yanı sıra kaygı duygusunun içerdiği bazı öğeler birey için özellikle dayanılmaz olabilir. Bunlardan birisi çaresizliktir. İnsan büyük bir tehlike karşısında etkin ve cesur olabilir. Ama bir kaygı karşısında çaresizlik duyar.⁷⁰

Kaygı ve korku birçok kişi tarafından eş anlamlı olarak kullanmıştır.

Cüceloğlu, bazı psikologların bu iki kelime arasında üç önemli farkı ortaya koyduklarını söylemektedir.¹³

Bunlar;

1. Kaynak: "Ben arıdan korkarım" örneğinde olduğu gibi, korkunun kaynağını biliriz, ancak kaygının kaynağı belirsizdir.
2. Şiddet: korku kaynağından daha şiddetlidir.
3. Süre: korku daha kısa sürelidir, kaygı ise daha uzun süre devam eder.

Korku ile kaygı arasındaki benzerliklere dayanarak psikologlar, korku sırasında ortaya çıkan fizyolojik oluşumların, kaygı sırasında da görülebileceğini ileri sürmüş, iddia deneysel yöntemlerle desteklenmiştir.

Örneğin, beden eğitimi ve spor ortamında yaygın bir şekilde kullanılan Spielberger'in Durumluluk ve Sürekli Kaygı Envanteri ve Martens, Burton, Veoley, Bump ve Smith tarafından geliştirilen Yarışma Durumluluk Kaygı Envanteri - 2 (Competitive State Anxiety Inventory - 2, CSAI - 2) bunlar arasında gösterilebilir.¹³

2.3.2. Kaygı Çeşitleri

2.3.2.1. Durumluluk Kaygı (A- State)

Kaygı, insanın temel duygularından biri olarak kabul edilebilir. Hepimiz, tehlikeli gördüğümüz durumlarda bir miktar kaygı duyarız. Tehlikeli koşulların yarattığı bu kaygı türü genellikle her bireyin yaşadığı geçici, duruma bağlı bir kaygıyı oluşturur. Buna "durumluluk kaygı" denir.⁵¹

Kaygılı olmaya genel eğilim ile acil durumlardaki kaygının ayrımlaşması 1950'li yıllarda başlamıştır. Spielberger durumluluk ve sürekli kaygı kavramlarını ilk kez ortaya atan bilim adamı olmuştur.¹⁸

Bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği subjektif korkudur. Fizyolojik olarak Otonom Sinir Sisteminde meydana gelen bir uyarılma sonucu terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi fiziksel değişmeler, bireylerin gerilim ve huzursuzluk duygularının göstergeleridir. Stresin yoğun olduğu zamanlar durumluk kaygı seviyesinde yükselme, stres ortadan kalkınca, düşme olur.⁵¹

2.3.2.2. Sürekli Kaygı (A - Trait)

Bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Buna kişinin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli algılama ya da stres olarak yorumlama eğilimide denebilir. Objektif kriterlere göre nötr olan durumların birey tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici olarak algılanmasını sonucu oluşan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusudur sürekli kaygı. Bu tür kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin kolaylıkla incindikleri ve karamsarlığa büründükleri görülür. Bu bireyler sürekli kaygıyı ve diğerlerinden daha sık ve yoğun bir şekilde yaşarlar.⁵¹

Bazı kişiler sürekli olarak huzursuz ve mutsuzdurlar. Bu insanın kendisinden kaynaklanır ve sürekli bir kaygı türüdür. Eğer sürekli kaygı bir uyaran tarafından başlatılırsa düzensiz olarak gerçekleşen bir reaksiyon olarak ortaya çıkar.⁴⁴

Sürekli kaygı çevresel koşullardan bağımsız olarak, bireyin huzursuzluk, endişe, karamsarlık, aşırı duyarlılık gösterme, yoğun heyecansal reaksiyonlarda bulunması olarak tanımlanabilir. Sürekli kaygının seviyesi, bireyin ilerideki tehlikeli durumlarda yaşayacağı durumluk kaygı derecesinin şiddetini ve sıklığını belirler. Buna göre sürekli kaygı seviyesi yüksek olan bireyin, baskı altında, sürekli kaygısı düşük olanlardan daha çabuk ve daha sık olarak durumluluk kaygı reaksiyonları göstereceği beklenir.⁵¹

2.2.2.3. Olumlu - Olumsuz Kaygı

Kaygı genelde olumsuz olarak düşünülmektedir. Kaygının kişileri araştırmaya, çalışmaya yönelttiği, fiziksel ve zihinsel zorlanma sonucu kişileri güdüleyici bir etki yaptığı da bilinmektedir. İş yaşamındaki yükselme amaçlı

kaygı kişiyi motive etmektedir. Gelişmek ve iyi bir yaşam sürebilmek için stres ve kaygı az ya da çok herkes tarafından yaşanmaktadır.⁵¹

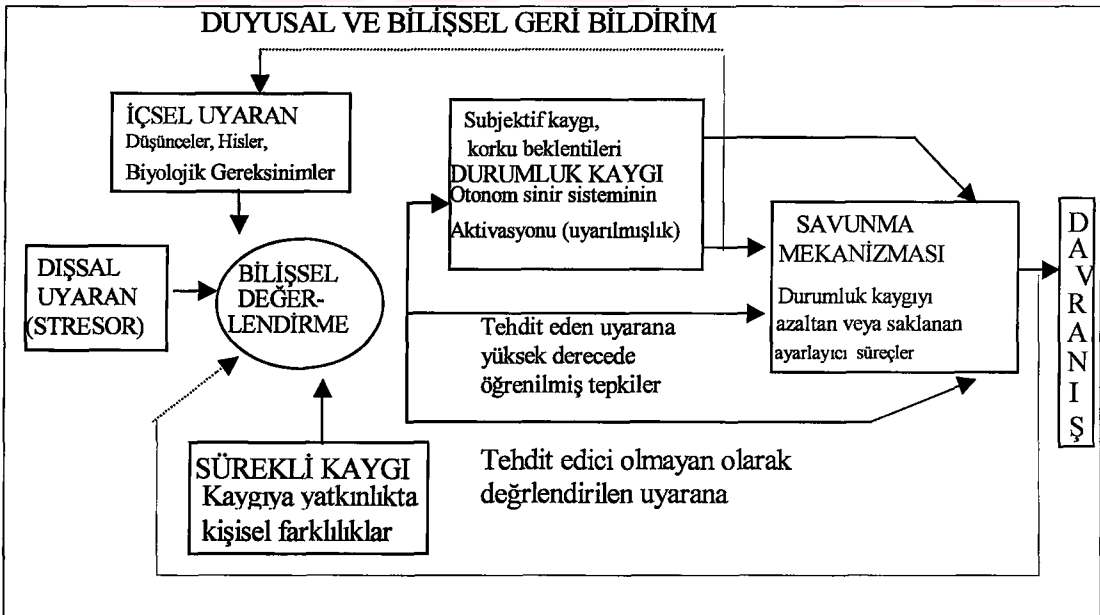
2.3.2.4. Dalgalanan Kaygı (Free Floating Anxiety) Core Anxiety

Sıkıntı, endişe, kaygı hiçbir değişime uğramadan ortaya çıkabilir. Buna dalgalanan kaygı denir. Bunun karşısı ise Core anxiety'dir. Burada kaygı fiziki bir rahatsızlık görünümündedir. Baş, kalp, mide ağrısı gibi. Nörotik sendrom belirtisi olarak ortaya çıkar.³

2.3.2.5. Özellikli Durum Kaygısı

Özellik durum kaygısı esas olarak heyecan ve kaygı olayları ile ilgili yapılan araştırmalarda kabul edilen önemli değişkenleri sınıflamaya yarayarak kavramsal yapı sağlamaya ilgilidir. Bu teori, kaygıyı, geçici bir durum ve sabit bağlantılı kişisel özellik diye ikiye ayırır.³

Spielberger'in kaygıya kuramsal yaklaşımı Şekil 2'de gösterilmiştir.



Şekil 2. Spielberger'in Kaygıya Temel Yaklaşımı

2.4. Performansın Tanımı ve İçeriği

Performans kavramı, gözlenebilir bir dizi davranışı ifade etmektedir. Motor alanda davranışlar, bir basketbol topuyla dripling yapmayı, koşmayı, kovalamayı vb. aktivitelere içine almaktadır. Performans açıklanan bu belirli beceri örneklerinin, farklı büyüklüklerde olan davranışlarını da içerebilir.³⁶

Performanstaki ilerleme, belirli bir zaman sürecine dayalı çalışmalar gerektirmektedir. Kişi ilerlediğinde, geçmişe oranla daha iyi beceriler ortaya koyar. Öğrenme, pratik çalışma sonucu, görelî olarak performansta kalıcı düzelmeden çıkarılan, kişinin içsel durumunda olan bir değişikliktir. Performans durumu, sporcunun becerinin pratiğini yapmasından çok beceriyi kullanması veya uygulamasıdır. Öğrenme durumu ile performans birbirleriyle ilişkilidirler.¹⁸

W. Stern'e göre performans; "enerjiyi kullanmak yoluyla değerler (ürün) yaratmaktır."²⁸

R.N. Singer ise performansı "Etki eden değişkenlerden dolayı, zaman zaman düzensiz değişim gösteren geçici bir gösteri işidir" diye tanımlar.⁶¹

M. Konter'e göre performans ise "Bir fiziksel aktivite sırasında, o fiziksel aktivitenin gerektirdiği fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verimlidir." Bu verimi yarışma sırasında ortaya koyabilme düzeyi de performans düzeyi hakkında bilgi verir.⁴²

Harekette biçim (form) performansın taslağıdır, bir hareketin yapılış tarzıdır. Yeni başlayanlar genellikle daha önce başarılı olduğu kanıtlanmış biçimleri (formları) sosyal çevrede başarılı olduğu kabul edilmiş modelleri taklit ederler.⁶⁹

2.4.1. Performansı Etkileyen Faktörler

Günümüzde genel olarak bireyin sağlıklı ve verimli olmasını etkileyen nedenler arasında psikolojik faktörler giderek önem kazanmaktadır. Ruhsal ve fiziksel işlevler ile performans kapasitesi arasındaki yakın ilişki gözönüne alınmadan yapılan antrenmanlar ve yarışmalar, sporda performansı sınırlayan ve yaralanmalara yol açan nedenlerin başında gelmektedir.⁴¹

Performansı çeşitli faktörler etkiler. Bu faktörler öncelikle iç ve dış faktörler olmak üzere ikiye ayrılırlar.⁴² İç faktörler veya internal (kişisel) faktörler adını verdiğimiz faktörler şunlardır:

- a) Antrenman düzeyi
- b) Yaş
- c) Cinsiyet
- d) Fiziksel uygunluk
- e) Irksal faktörler
- f) Stres düzeyi
- g) Motivasyon durumu
- h) Beslenme
- ı) Ergojenik destekleyiciler
- j) Sağlık durumu
- k) İlaç kullanımı

Dış faktörler (Eksternal) ise şunlardır:

- a) İrtifa (Rakım)
- b) Nem

c) Sıcaklık

d) Zemin durumu

2.4.1.1. Performansı Etkileyen Fizyolojik Faktörler

Maltz'a göre psikoregülasyon, "organizmanın ruhsal ve bedensel süreçlerini, idarenin kontrolü altına alarak, psikovegetatif dengenin sağlanması ve buna bağlı olarak organizmanın maksimal performansa uygun hale getirilmesi" olarak tanımlanabilmektedir.⁴³

Psiko-Vegatatif sinir sistemi, psikolojik süreçler ile yaşamsal (sindirim, dolaşım, solunum, boşaltım vb.) süreçlerin bir arada sürekli etkileşim halinde bulundukları bir sistemdir.

Bu durum şöyle özetlenebilir, insan organizmasında süre gelen ruhsal süreçler, kesintisiz olarak bedensel süreçleri, bedensel süreçlerde aynı şekilde ruhsal süreçleri etkiler. Ve bu şekilde organizma "Homoöztaz" ismi verilen değişmez bir denge içinde bulunur.. Bu denge dinamik bir dengedir. Çünkü değişen çevre koşullarına ya da isteklere veya gereksinimlere göre bu denge bozulur ve bunun yerine yeni bir denge kurulur. Örneğin, sükunet halinde bir insanın kalbi dakikada 60-70 defa atarak belli miktarda kanı çevreye gönderir. Bu kanın akciğerlerde temizlenmesi için de, aynı süre içinde 12-16 defa solunum yaparak yeterli O₂ sağlanır. Bu değişmez bir dengedir. Eğer bu insan koşmaya başlarsa, kas sisteminin kana olan gereksinmesi artacaktır. Bu artan kan miktarını karşılamak üzere, kalp hızlanarak, dakikada duruma göre 100-180 arasında atmaya başlar ve kanın vücutta dolaşım hızı artar. Doğaldır ki, bu artan dolaşım kanın temizlenmesi için daha çok O₂ gerekecektir. Bu yüzden solunum sistemi de otomatik olarak çalışmasını, solunum sayısı ve derinliğini artırarak, hızlandırır ve gerekli O₂'ni sağlar. Yani değişen bedensel duruma

uygun yeni bir denge kurulmuştur. Zaten sporda antrenmanın temelinde bu düşünce yatar. Organizmanın homeostazını belli kurallara göre bozmak ve yeniden sağlamak. Bu şekilde sporcu vücudu değişen zorlanmalara karşı daha kolay ve daha başarılı uyum sağlamayı öğrenir. Organizmanın homeostazı üzerinde yalnız bedensel etkinlikler değil aynı zamanda psikolojik ve özellikle heyecansal süreçler de etkilidir. Çünkü biliniyor ki heyecanlar kendilerini bedensel değişiklikler ile gösteren duygulardır. Korkulduğunda kalp atım sayısının artması, öfkelenildiğinde yüzün kızarması ya da sararması gibi. Bu etkileşim, sinir sisteminin "Vegatatif Sinir Sistemi" denilen işlev biriminde olmaktadır. Bu nedenle performansı etkileyen psikolojik faktörlerin etkilerinin daha iyi anlaşılabilmesi için sinir sistemi ve özelliklerinin işlevinin iyi bilinmesi gerekir. Çünkü, hareketin ve hareketin özel bir şekli olan sportif hareketin oluşması, temelde hareket sistemi (kas ve iskelet sistemi) ile sinir sisteminin uyum içinde çalışması ile mümkün olur. Bütün psikolojik süreçler sinir sistemi içinde meydana geldiğinden dolayı başarılı bir performans kazanılmasında sinir sisteminin çok önemli bir yeri vardır.⁸

2.4.1.2. Performansı Etkileyen Psikolojik Faktörler

Sporcular başarılı veya başarısız olduklarında değişik nedenler sunabilir. Bazı sporcular başarı ve başarısızlıklarını yetenek ve çaba (içsel nedenlere) ya bağlarken, bazılarında işin güçlüğü ve şansa (dışsal nedenlere) bağlayabilirler.

Başarısızlık korkusu altında performans bozukluğu gösteren, öğrenilmiş çaresizliğe sahip sporcular, başarısızlıklarını yetenek eksikliği gibi istikrarlı

faktörlere bağlamaya meyillidir. Fakat bu olgu, gelecek için başarısızlığın gerçekçi bir beklenti olabileceğini gösterir.¹⁶

Bir antrenör sporcularına, onların kendilerine güven ve kendine yeterlik duygularını artırmalıdır.⁵⁸

Sporcu performansının artmasında antrenörün görevi büyük önem taşır.¹²

Spor faaliyetlerinde bulunan herkes, hem fiziksel hemde psikolojik yüklenmelerle karşı karşıyadır. Bu yüklenmelerin etkilerini en aza indirmek için, yüklenmeye neden olan faktörlere karşı antrenman yapılmaktadır. Fakat antrenmanlarda ağırlık genellikle kondüsyon çalışmasıyla teknik ve taktik antrenmanlarına verilmekte ve bu yüzden de, sporda başarıya ulaşmanın psikolojik şartları çoğu zaman ihmal edilmektedir.⁵⁸

Emin Kuru, kitabında performansı etkileyen psikolojik faktörleri şöyle sıralamıştır.⁴³

1. Heyecan
2. Hasret
3. Zihinsel eylem
4. Yorgunluk
5. Seyirci
6. Kramp
7. Ağrı
8. İsteksizlik
9. Sür-antrenman
10. Kompleksler
11. Kararsızlık

12. Psikolojik savaşım
13. Sporcunun kötü gününde olması
14. İç bedensel değişmeler
15. Dış bedensel değişmeler

2.4.2. Performansın Boyutları

Binlerce sporcunun aralarındaki farklılık, onların iyi, orta ve kötü düzeyde diye sınıflandıran, spor tarihinin en iyi sporcularını bir birinden üstün kılan, onlara bu performansı sağlayan nedenlerin neler olduğunu yapılan çalışmalar, birbirlerine çok yakın nedenlerle ortaya koymuştur.²⁸

Cratty ,performansı etkileyen faktörleri üç başlık altında toplamıştır.²⁸

1. Beceri boyutu
2. Fiziki boyutlar
3. Psikolojik boyutlar

Beceri Boyutu: Beceri, bireyin daha az eforla daha çok iş yapabilme olanağına sahip olmasıdır. Beceriye yönelik işlerde, hareketlerde, hareketin çabuk, zarif ve ekonomik bir biçimde yapılmasıdır. Bu olanak sportif duyarlılığa bağlı olarak çeşitli kas grupları arasında koordinasyonun sağlanması ve merkezi sinir sisteminin kasları uyumlu bir şekilde çalışması yani koordinatif yeteneklerin gelişmesi ile olanaklıdır. Bu tür çalışmalarla, hareket uygulanmasında ani ve doğru karar verebilme olanağı kazanılmış olur. Beceri salt kalıtsal bir özellik olmayıp, sonradan da kazanılabilen bir özelliktir denebilir. Sonradan yapılan amaca yönelik çalışmalarla, performansla erişebilmek için gerekli olan beceri üst düzeye ulaştırılabilir. Bireyin performansını ortaya koymada, maksimal beceriyi sınırlandıran bazı faktörler de bulunmaktadır. Bu özelliklerin bazıları geliştirilebilse de bazı kalıtsal olanları

geliştirilemez. Fakat geliştirilebilen özellikleri ele alıp yeterince incelemek, bireyi ilgili spor dalında yüksek performansa götürmektedir.²⁸

Fiziki Boyutu: Fiziksel boyutlar içinde, boy ve vücut ağırlığı, antropometrik özellikler ve motorsal kuvvet, sürat, dayanıklılık gibi kondisyonel özellikleri sayabiliriz.²⁸

Psikolojik Boyutu: Bireyin başarısını, bireyin çevresindeki toplum için de saygınlık kazanması, sevilmesi, sayılması ve sosyo ekonomik ve sosyo-kültürel koşulların istendik biçimde geliştirebilmesi kişide bir takım güdülerin bulunmasıyla olanaklıdır.²⁸

Bireyde var olan başarı güdüsü kavramı bu konuda iki değişkene ağırlık vermektedir. Bunlar;

1. Her türlü durumda ortaya çıkabilen nispeten sabit bir başarı güdüsü.
2. Başarı beklentisi ve bu başarının ödül değeri olarak düşünülmektedir.

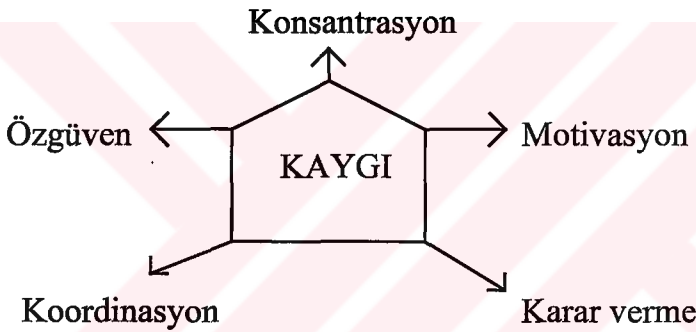
2.5. Spor ve Kaygı İlişkisi

Kaygı "Belirli bir duruma özgü olabilen kaygıyı bireyin kendisi için tehdit eder nitelikte algılaması ve korku duymasıdır."⁶⁷

Kaygı, hem fiziksel ya da somatik yollarla, hem de zihinsel yollarla kendini gösterir. Bu, bir sınava girerken, bir konuşma yaparken, bir iş için mülakata girerken ya da şimdiye kadar karşılaşılan en önemli atletik yarışmada yer alırken, herhangi bir şeyle ilgili endişelendiğimizde meydana gelir.²⁹

Spor psikologları yüksek performans için sporcuların belli bir kaygı düzeyine sahip olmaları gerekliliğinde birleşiyorlar.⁸

Kaygı evrensel bir karaktere sahiptir ve bütün sporlarda performansı olumlu ve olumsuz etkileyebilmektedir. Sportif performansta kaygı, sporcuların uyum yeteneklerini dikkat ve konsantrasyonlarını, kondisyon ve dengelerini, karar verme ve değerlendirmelerini, öz-güven ve değerliliklerini, motivasyon ve aktivasyonlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Bu etkiler sporcuların ortaya koyacakları performanslarında gerek duyacakları kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik, teknik ve taktik özelliklerde de kendisini gösterebilir.³⁸



Şekil 3. Kaygının Etkili Olabileceği Psikolojik Faktörler

Birçok durumda kaygı performansı etkilemektedir. Ancak bu etkinin nasıl ve hangi faktörler tarafından yönlendirildiği henüz tam olarak açıklanamamaktadır".¹⁴

Ne kadar çok endişelenirsek, yaşadığımız kaygı, o kadar çok olur ve bu da performansın daha çok düşmesine neden olur.²⁹

Yüksek düzeyde kaygı, düşük düzeyde öz güvenle ilişkilidir. Bunun terside ileriye sürülebilir. Düşük düzeyde olan kaygı yüksek düzeyde öz güvenle ilişkilidir. Düşük düzeyde öz güven performansın optimal düzeyde gerçekleşmesini engelleyebilir. Yüksek kaygı düzeylerinde sporcular

görevlerini yerine getirmede yeteneklerinden kuşku duyabilirler ve kompleks becerileri yapmaktan sakınabilirler.³⁶

Kaygı düzeyinin çok yüksek olması, başlangıç telaşına, düşük olması ise başlangıç tembelliğine yol açmaktadır. Start telaşı durumunda kas tonusu yükseldiği için hareketlerin yumuşaklığı ve koordinasyonu bozulurken start tembelliğinde ise kas tonusunda düşme sonucu hareketlerde tembellik, genel isteksizlik oluşur ve yarışmayı bırakma eğilimi görülür.⁶⁷

Sporcularda yüksek kaygı düzeyine genellikle sporcunun performans kapasitesinin sınırlarına yaklaştıkça rastlanılmaya başlanır. Başka bir deyişle, performans kapasitesinin sınırına yaklaştıkça yoğunluğu artar. Ayrıca yarışmaların sonucuna göre belirlenen ceza ve ödüller sporcunun kaygı düzeyi ile performansını olumsuz yönde etkilemektedir.⁸

Sporcular kaygılı olduğunda vücut kontrolden çıkar ve birçok uyarılarda bulunur.²⁴ Uyarıların bazıları kasların gerilmesi, sinirlilik, mide bulantısı, tansiyonun ve solunum hızının yükselmesi, kafa karışıklığı, konsantre olamama, karar verememe, eski alışkanlıklara başvurma, ayrıntıları unutmadır. Aynı zamanda hareketlerde kolaylık ve düzgünlük kaybolabilir, kontrol ve konsantrasyonda bozulmalarla karşılaşabilirler.³⁵

Kaygı sporcuların doğru kararlar olarak davranışlarında ve yeteneklerinde bozulmalara neden olabilir. Aşırı kaygı düzeyleri, sporcuları gerçekçi çizgilerden farklı kararlar almaya zorlayabilir. Aşırı kaygılı ve baskılı koşullarda sporcuların devamlı olarak yanlış kararlar aldıklarını görmekteyiz. Sporda performansın yükseltilmesi için antrenörlerin spor psikolojisi ve ortaya çıkabilecek psikolojik ve fizyolojik sorunları ortadan kaldırmanın yollarını araştırması gerekmektedir.⁶⁷

2.6. Spor ve Performans İlişkisi

Sportif performans, antrenman bilimcileri tarafından "spordaki eylem ve edimlerin, sonuçlarının genel olarak nitelendirilmesi" biçiminde ifade edilmektedir. Bunun yanında dış ve iç koşulların ve olanakların etkisi ile elde edilen bireysel ya da takım olarak eylemin yapılışındaki çaba olarak nitelendirilmektedir.²⁸

Bu biçimde spor literatüründe motor performans, takım sporlarında ya da bireysel sporlarda istemleri ve arzuları dile getirirken, şampiyon ve üstün sporcularda ortaya konulan sonuçların saniye, kilogram olarak değerlendirilmesidir. Sportif performans, bir sportif görevin başarılmaması için en iyi olanaklarla ortaya konulan motorsal ve psiko-motor yetenekler olarak tanımlanabilir. Bir fiziksel aktivite sırasında, o fiziksel aktivitenin gerektirdiği fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verime "performans" adı verilir. Bu verimin yarışma sırasında ortaya koyulabilme düzeyi de performansın düzeyi hakkında bilgi verir.⁴²

Çoğu zaman başarı ile atletik performans birbirleri ile karıştırılmaktadır ve çok kişi başarıyı, performans olarak kullanmaktadır. Oysa performans başarıyı gerçekleştirebilmek için ortaya konulan çabanın sonucudur.²⁸

Buna benzer bir ifadeyi Can İkizler de şöyle belirtmiştir. "Başarı kavramı, sporda iki yönden ele alınmaktadır. Birincisinde, bir sporcunun bir hareket faaliyeti yerine getirmesi süreci, başarı (performans) olarak değerlendirilir. İkincisi ise başarı, bu spor faaliyetinin sonucunu anlatır. Sporun, hangi amaçla yapıldığına göre de, başarı kavramı farklı şekillerde tanımlanır."³⁰

Sporcu, başarıma amacının getirdiği bir psikolojik yük altındadır.¹⁰

Bu konu üzerine Moslow, Murroy ve başka araştırmacıların yaptığı çalışmalarda, bazı insanlarda, "başarma güdüsü" olarak adlandırılan oldukça güçlü psikolojik bir özellik olduğu belirlenmiştir. Başarma güdüsü, bireyi mükemmele ulaşmaya yönlendirmektedir. Ancak bireyin bu amaca ulaşmak için çabalamasının gerçek nedeni, herhangi bir ödül elde etmek değil, sırf bu güdüsünü doyurmak istemesinden dolayıdır. Bu güdü ile ilgili bulguların sporcu davranışına yansımaya gelince, sporda başarıya götüren tüm değişkenler açısından eşit düzeyde olan sporculardan başarı güdüsü daha güçlü olan sporcuların performans düzeylerinin daha yüksek olacağı söylenir. Ancak başarı güdüsü bireyin çocukluk yıllarında aile ortamındaki yaşantısı ve spor hayatıyla doğru orantıdadır.²⁷

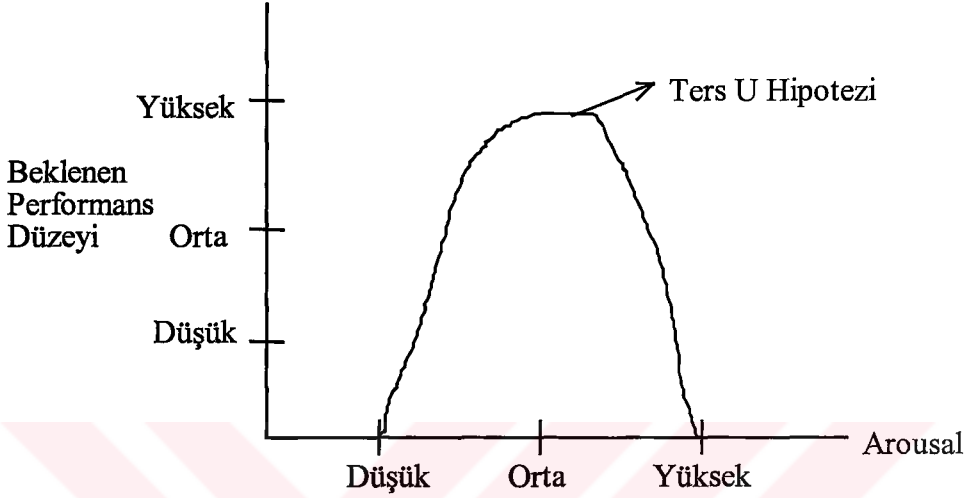
İyi bir sportif performans durumuna erişebilme, uzun vadeli, belli amaçlara yönelik hazırlıklarla sportif ve psikolojik yeterlilikle mümkün olur.²⁸

Ayrıca, sporcular hem stresle başetmek, hemde performanslarını sergilemek için kendini kontrol etme yeteneğindedir ve sahip olmalıdırlar. Zihinsel ve ruhsal açıdan kendini ayarlama veya kontrol altında tutma eğitimi, sporcuyu en yüksek performansa ulaşması bakımından çok önemli bir çalışma olduğu anlaşılmıştır.²⁰

2.7. Kaygı ve Performans İlişkisi

Performans ve kaygı arasındaki ilişkiyi açıklayan iki kuram vardır. Birinci kuramda Spence ve Spence'e göre performans, alışkanlık ve dürtünün bir sonucudur. Devinimsel becerinin kazanılması aşamasında uyarı (arousal) performansı negatif yönde etkiler. Beceri iyi öğrenildiği anda uyarılmadaki

artış belirli bir düzeye kadar performansı artırır. İkinci kuramda uyarılma ve performans arasında eğrisel bir ilişkiyi yani ters U hipotezi ortaya konulmuştur.⁶¹



Şekil 4. Tersine Dönmüş U Teorisine göre uyarılmışlık - performans ilişkisi

Uyarılmışlık seviyesinin performans üzerindeki etkileri uzun yıllardır incelenmektedir ve performans için uyarılmışlık işlevinin önemli bir ilkesi Ters U teorisidir.⁵⁹

Ters U teorisi, uyarılmışlığın orta seviyede performansın yüksek olduğunu ve uyarılmışlık yükseldikçe performansın yavaş yavaş düştüğünü göstermektedir.²⁵

Ters U modeli gözlemlerimizin ve deneyimlerimizin çoğuyla uygunluk gösterir. Bireyler en iyi şekilde performans gösterebilmek için biraz uyarıya ihtiyaç duyarlar. Ne var ki, haddinden fazla uyarı ile, sporcular aşırı kaygılı, gergin ve hata yapmaya eğilimli olurlar. Uyarı yükseldikçe ya da düştükçe performans yavaş yavaş düşer.²⁵

Kaygı, hem fiziksel ya da somatik yollarla hem de zihinsel yollarla kendini gösterir. Bu bir sınava girerken, iş için mülakata girerken ya da

şimdiye kadar karşılaşılan en önemli spor müsabakasında yer alırken herhangi bir şeyle ilgili endişelendiğimizde meydana gelir. Ne kadar çok endişelenirsek, yaşadığımız kaygı o kadar çok olur ve bu da performansın daha çok düşmesine neden olur.²⁹

Yapılan araştırmalarda kaygı ile performans arasındaki ilişki incelenmiş ayrıca bir stres olayı olarak kaygıyla gelişen uyarılma derecesi araştırılmıştır. Çalışmalarda paraşüt sporu ile ilgilenen sporcuları denek olarak ele almışlardır. Bu atlayıcıların kalp atışı ve solunum sayısı ile uyanıklık düzeyi arasında anlamlı ilişkinin olduğunu bulmuşlardır. Atlayıcıların deneyimli ve deneyimsiz olmalarının, iyi veya kötü atlayış yapmalarıyla bağlantılı olduğu tespit edilmiştir. Bütün atlayıcılarda, atlama zamanı yaklaştıkça, uyanıklık düzeyinde bir artış gözlenmiştir. Fakat gerçek atlayıştan birkaç dakika önce, deneyimli atlayıcılar, deneyimsizlerle karşılaştırıldığında daha iyi atlayışlar gerçekleştirmişlerdir. Daha önemlisi deneyimli ve deneyimsiz atlayıcılar uyanıklık düzeyinde aynı azalmayı kaydettiklerinde yaptıkları atlayış teknik olarak hem deneyimli, hem de deneyimsiz atlayıcılara benzer olmaktadır. Bununla birlikte yüksek uyanıklık düzeyinin uygun düzeye düşürülemediği durumlarda sporcuların atlama performansları çok düşük olmaktadır. Sonuçta deneyimli atlayıcıların uyanıklık düzeyini daha iyi kontrol ettikleri ve atlamalarında çok yüksek performanslar gösterdikleri ve uyandırma ile performans arasında doğrusal bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Yapılan bu araştırmada durumluk kaygı düzeyleri yüksek ve düşük olan dalma, Atma ve Basketbol alanlarında spor yapan bireylerin performanslarının da durumluk kaygı düzeyleri paralelinde düşük olduğu ortaya çıkmıştır.⁵

Huddleston ve Gill yaptıkları araştırmada (antrenman öncesi, antrenman sonrası, karşılaşma öncesi ve karşılaşma sonunda) Competitive

State Anxiety Inventory (CSAI) ölçeğini kullanarak 19 kolej bayan pist atletinin durumsal kaygı değişimlerini incelemişlerdir. Durumluk kaygı düzeyi yüksek olan bayan pist atletlerinin performanslarının düştüğünü, normal kaygı düzeyine sahip olan pist atletlerinde ise performanslarının yüksek olduğunu bulmuşlardır.²⁵

Horris in belirttiği gibi Sonstroem ters U hipotezi testini genişletmiştir. Her bir basketbol oyuncusunun, performansını, attığı sayıyı, ribaundlarını, sayıya giden paslarını, kaybettiği top, çaldıkları top sayısını, kişisel faullerini içeren bir formül ile çalışarak değerlendirdiler. Kaygı ölçekleriyle oyuncuların durumluk kaygı düzeyleri saptanmıştır. Durumsal kaygı düzeyleri yüksek olan oyuncuların, durumsal kaygı düzeyleri düşük ve orta olan oyunculardan daha düşük performans gösterdiklerini ortaya koymuşlardır.²⁹

3. MATERYAL ve YÖNTEM

25-26 Aralık 2001 tarihleri arasında Adana Çukurova Üniversitesi'nde yapılan Türkiye Üniversiteler Taekwondo Birinciliği'ne 24 Üniversiteden 70 bayan, 125 erkek toplam 195 sporcu katılmıştır. Bu çalışmaya yaşları 16 ile 27 arasında değişen ,83 ü erkek, 49 u bayan 132 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada müsabakaya katılan sporcuların kişisel değişkenlerine göre (biyolojik, yaşları, antrenman yaşları, cinsiyetleri, anne-babanın eğitim durumları, yetiştikleri çevre, müsabakalara katılım düzeyleri, sakat olma durumları) durumluk ve sürekli kaygıları üzerine etkileri ve kaygı düzeylerinin sportif başarılarına etkilerinin araştırılması amaçlanmıştır.

Deneklere müsabakadan bir gün önce Spielberger'in Sürekli Kaygı Envanteri uygulanmış, müsabakaya çıkmadan 20 dakika öncede Durumluk Kaygı Envanteri uygulanmıştır. Bu konu ile ilgili olarak yerli ve yabancı kaynaklar tarama yöntemi kullanılarak araştırılmıştır. Antrenörlerle ön görüşme yapılarak envanterin uygulanması için yardım ve izin alınmıştır.

3.1. Evren ve Örneklem

Araştırmamızın evrenini ülkemizdeki 24 üniversiteden (Ondokuz Mayıs Ünv., Gazi Ünv., İnönü Ünv., Selçuk Ünv., Fırat Ünv., Ege Ünv., Erciyes Ünv., Mersin Ünv., Çukurova Ünv., Polis Akademisi, Atatürk Ünv., Anadolu Ünv., ODTÜ, İstanbul Ünv., Pamukkale Ünv., Sütçü İmam Ünv., Kırıkkale Ünv., Ankara Ünv., Cumhuriyet Ünv., Gaziantep Ünv., İzzet Baysal Ünv., Çağ Ünv., Niğde Ünv.) katılan 195 sporcu oluşturmaktadır.

Örneklem . “grubumuzu ise müsabakalara katılan 132 sporcu oluşturmaktadır.

3.2. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Aracı

Verilerin toplanmasında Spielberger'in Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Envanter Öner ve Le Comte tarafından Türkçeye uyarlanan Kısa ifadelerden oluşan bir öz değerlendirme anketidir. Envanterde üçten fazla cevaplanmamış soru ile karşılaşıldığında o sporcunun envanteri geçersiz sayılmıştır.

Durumluk - Sürekli kaygı düzeyini ayrı ayrı saptamak amacıyla Spielberger ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olan kaygı envanteri, Spielberger'in iki faktörlü kaygı kuramından kaynaklanmıştır.

Durumluk - Sürekli Kaygı Envanteri toplam 40 maddeden oluşan iki ayrı ölçeği içerir. Durumluk kaygı ölçeği bireyin belirli bir anda ve belirli koşullarda kendisini nasıl hissettiğini betimlemesini, içinde bulunduğu duruma ilişkin duygularını dikkate alarak cevaplamasını gerektirir. Sürekli kaygı ölçeği ise bireyin kendisini genellikle nasıl hissettiğini tanımlaması gerektirir. Yirmişer maddelik bu iki ölçek iki ayrı sayfada, Form TX-1 ve TX-2 şeklinde kullanılmıştır.⁵¹

Durumluk kaygı ölçeği maddelerinde ifade edilen duygu ve davranışlar bu tür yaşantıların şiddet sırasına göre (1) Hiç, (2) Biraz, (3) Çok ve (4) Tamamıyla gibi şıkların birini işaretlemek suretiyle cevaplandırılır. Sürekli kaygı maddelerinin ifade edilen duygu ve davranışlar ise sıklık derecesine göre (1) Hemen hiçbir zaman, (2) Bazen, (3) Çok zaman ve (4) Hemen her zaman şeklinde işaretlenir.

3.3. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin Puanlaması

Her iki ölçek için de cevap seçenekleri dörder tanedir. Seçeneklerin ağırlık dereceleri 1'den 4'e kadar değişir. Her ölçekte 20 şer ifade olduğu için, her ölçekten elde edilen toplam puan değeri 20 ile 80 arasında değişebilmektedir. Puanın yüksek olması kaygı seviyesinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçeklerde iki türlü ifade bulunmaktadır. Bunlara (1) Doğrudan (direct), (2) Tersine dönmüş (reverse) ifadeler denilmektedir. Doğrudan ifadeler, olumsuz duyguları, tersine dönmüş ifadeler ise olumlu duyguları dile getirmektedir. Bu ikinci tür ifadeler puanlanırken "1" ağırlık değerinde olanlar "4"e, "4" ağırlık değerinde olanlar ise "1'e" dönüştürülmektedir. Doğrudan ifadelerdeki "4" değerindeki cevaplar yüksek kaygıyı, tersine dönmüş ifadelerde ise "1" değerindeki cevaplar yüksek kaygıyı göstermektedir.⁵¹

Durumluk Kaygı Ölçeğinde on tane tersine dönmüş ifade vardır Bunlar; "1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20" maddeleridir. Sürekli Kaygı Ölçeğinde ise tersine dönmüş ifadelerin sayısı yedidir ve bunlar "21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39" maddelerdir. Doğrudan ve tersine dönmüş ifadelerin toplam puanı hesaplanır. Doğrudan ifadeler için elde edilen toplam puandan, tersine dönmüş ifadelerin toplam puanı çıkarılır. Bu sayıya önceden saptanmış değişmeyen bir değer eklenir. Durumluk Kaygı Ölçeği için bu değişmeyen değer 50, Sürekli Kaygı Ölçeği için ise 38'dir. En son elde edilen değer bireyin kaygı puanıdır.

3.4. Envanterin Geçerlilik Çalışmaları

Türkçeleştirilmiş Durumluk ve Süreklik Kaygı Ölçeğinin geçerliliği iki ayrı teknikle saptanmıştır. Bunlar yapı geçerliliği ve kriter geçerliliğidir. Yapı geçerliliği çalışmasında on gün ile bir yıl arasında değişen zaman süresi içinde yapılan çoklu uygulamalarda Le Comte ve Öner (1976) tarafından durumluk kaygı puanındaki yükselme ve düşmeler tutarlı olarak saptanmıştır. Değişik zaman ve uygulamalarda, Öner (1977) Durumluk ve Süreklik Kaygı puanları arasındaki korelasyonların ortalama .62 civarında ve önemli seviyede olduğunu bulmuş, bu şekilde ikinci kuramsal beklentinin de doğrulandığını görmüştür. Tüm bu veriler Durumluk ve Süreklik Kaygı ölçeğinin kuramsal yapı geçerliliğini sağlamlaştırıcı nitelikte bulunmuştur.⁵¹

3.5. Envanterin Güvenirlilik Çalışmaları

"Kuder-Richardson 20" formülünün geliştirilmiş bir formu olan alpha korelasyonları ile saptanan güvenirlilik katsayılarının Süreklik Kaygı Ölçeği için .83 ile .87 arasında; Durumluk Kaygı Ölçeği için .94 ile .96 arasında olduğu bulunmuştur.

Madde (Item Remainer) güvenirliliğinde formun güvenirlilik korelasyonları Sürekli Kaygı Ölçeği için .34 ile .72; Durumluk Kaygı Ölçeğinin ise .43 ile .85 arasındadır.

Test-tekrar-test güvenirliliğinde ise güvenilirlik kat sayılarının Süreklik Kaygı Ölçeği için .71 ile .86; Durumluk Kaygı Ölçeği için .26 ile .68 arasında olduğu bulunmuştur. Bu durumlar Türkçeleştirilmiş maddelerin güvenilir olduğuna işaret etmektedir.⁵¹

3.6. Envanterin Uygulanması

Durumluk - Sürekli Kaygı Envanteri, sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla ayrı ayrı uygulanmıştır. Envanteri dolduranlara, yapılan araştırmanın bilimsel bir araştırma olduğu ve sorulara doğru cevaplar verilmesi istenmiştir.

Envanterde üçten fazla cevaplanamamış soru ile karşılaşıldığında o sporcunun envanteri geçersiz sayılmıştır. Sürekli Kaygı Envanteri müsabakadan bir gün önce sporculara uygulatılmak üzere antrenörlere verilmiş ve müsabaka günü toplanmıştır. Durumluk Kaygı Envanteri ise sporcular maça çıkmadan 20 dakika önce antrenman salonunda ve ısınma köşelerinde anketörler tarafından yapılmıştır.

3.7. Verilerin Analizi

Çalışmanın istatistiksel analizleri SPSS istatistik programının 10.0 sürümüyle yapılmıştır. Deneklerin değişkenleri teker teker girildikten sonra Durumluk ve Sürekli Kaygı puanları girilmiştir. Daha sonra bu değerlerin aritmetik ortalamaları, Standart sapmaları, sıklık (f) dereceleri ve yüzde (%) değerleri bulunmuştur. Elde edilen sonuçların One Way Varyans Anova T ve Sample Paried T testi analizler yapılarak anlamlılıkları tespit edilmiştir.

3.8. Sayıtlılar

Bu araştırmada;

- Ele alınan örneklem grubunun evreni temsil edecek nitelikte olduğu,
- Uygulanan envanterin, geçerli ve güvenli olduğu,

- Envanterin Taekwondocular tarafından içtenlikle doldurulduğu,
- Uygulanacak istatistik yöntemlerin ve bilgisayar değerlendirmelerinin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

3.9. Sınırlılıklar

- Araştırma, yapıldığı 2001-2002 sezonu ile sınırlıdır.
- Araştırma, Taekwondocuların envantere verdikleri cevaplarla sınırlıdır.



4. BULGULAR

Tez çalışmasının amaçlarına bağlı olarak aşağıdaki bulgular; cinsiyet, biyolojik yaş, antrenman yaşı, başarı dereceleri, anne ve baba eğitim düzeyleri, yaşadıkları yer, sakatlıkları, yarışmadaki başarıları ve kaygı puanları aralarında istatistiksel olarak anlamlı ilişkinin olup olmadığı araştırılmıştır.

Araştırmamıza 83 erkek ve 49 bayan olmak üzere 132 sporcukatılmıştır. Katılan sporcuların sürekli ve durumluk kaygı puanları hesaplanmıştır.

Araştırmamıza katılan üniversite öğrencilerinin yaşları 16 ile 27 arasında değişmektedir. Toplam 132 Taekwondocunun yaşları üç grupta 15-18, 19-21, 21 ve üstü yaş arasında yer almıştır.

Tablo 1. Deneklerin Biyolojik Yaşlarına Göre Yüzde Değerleri ve Durumluk Kaygı Puan Ortalamaları

Yaş	N	%	$\bar{X}$	S
16-18	19	14	45,58	4,68
19-21	75	57	47,93	7,74
22+	38	29	48,32	8,58
Toplam	132	100	47,70	7,64

Tablo 1'e bakıldığında, araştırmamıza katılan 132 denekten 19'unun 16-18 yaş grubu arasında olduğu, 75'inin 19-21 yaş grubu arasında olduğu, 38'inin 22 ve üstü yaş grubuna girdiği görülmektedir.

Tabloya göre durumluk kaygı puanını etkileyen yaşa göre kaygı puanı, 1. Grupta $45,58 \pm 4,68$, 2. Grupta $47,93 \pm 7,74$, 3. Grupta $48,32 \pm 8,58$ ortalama değerindedir.

Tablo 2. Deneklerin Biyolojik Yaşlarına Göre Durumluk Kaygılarının Farklılığı İçin Anova Testi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	Ko	F	P
Gruplar arası	103,969	2	51,984	0,888	0,414
Gruplar içi	7549,509	129	58,523		
Toplam	7653,477	131			

Tablo 2'ye göre yapılan Anova Testi sonuçlarında durumluk kaygı deneklerin yaşlarına göre $[F(2;129) = 0,888; P > 0.05]$ olarak anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Bu sonuca göre Taekwondocuların durumluk kaygı düzeylerinin yaşlarına bağlı olmadığı söylenebilir.

Tablo 3. Deneklerin Biyolojik Yaşlarına Göre Sürekli Kaygı Puan Ortalamaları

Yaş	N	$\bar{X}$	S
16-18	19	44,58	7,88
19-21	75	47,00	6,84
22+	38	44,24	7,78
Toplam	132	47,70	7,64

Tablo 3'e bakıldığında, araştırmamıza katılan 132 deneğin yaşa göre sürekli kaygı puanlarının ortalamasının 1. Grupta $44,58 \pm 7,88$, 2. Grupta $47,00 \pm 6,84$, 3. Grupta ise $44,24 \pm 7,78$ olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Deneklerin Biyolojik Yaşlarına Göre Sürekli Kaygılarının Farklılığı İçin Anova Testi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	Ko	F	P
Gruplar arası	228,765	2	114,383	2,159	0,120
Gruplar içi	6835,500	129	52,988		
Toplam	7064,265	131			

Tablo 4'de görüldüğü gibi yapılan Anova Testi sonuçlarında sürekli kaygı bireylerin yaşlarına göre $[F(2;129) = 2,159; P > 0.05]$. anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Bu sonuca göre Taekwondocuların sürekli kaygı düzeylerinin de yaşlarına bağlı olmadığı söylenebilir.

Tablo 5. Deneklerin Antrenman Yaşlarına Göre Yüzde Değerleri ve Durumluk Kaygı Puan Ortalamaları

Antrenman Yaşı	N	%	$\bar{X}$	S
0-1	36	27	45,11	6,97
2-4	17	13	47,00	5,13
5-7	38	29	49,00	6,93
8+	41	31	49,08	9,18
Toplam	132	100	47,70	7,64

Tablo 5'e bakıldığında deneklerin durumluk kaygı puanını etkileyen antrenman yaşlarına göre puan ortalamaları 1. Grup $45,11 \pm 6,97$, 2. Grup $47,00 \pm 5,13$, 3. Grup $49,00 \pm 6,93$, 4. grup $49,08 \pm 9,18$ olduğu görülmektedir.

"0-1" yıl arası olan 1. grup toplamın % 27'sini, 8 yıl ve üstü olan 4. grup ise toplamın % 31'ini teşkil etmektedir.

Tablo 6. Deneklerin Antrenman Yaşlarına Göre Durumluk Kaygılarının Farklılığı İçin Anova Testi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	Ko	F	P
Gruplar arası	391,141	3	130,380	2,298	0,081
Gruplar içi	7262,336	128	56,737		
Toplam	7653,477	131			

Tablo 6'da görüldüğü gibi yapılan Anova Testi sonuçlarında durumluk kaygı deneklerin antrenman yaşlarına göre [$F(3;128) = 2,298$; $P > 0.05$] anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Elde edilen sonuçlara göre Taekwondocuların durumluk kaygı düzeylerinin antrenman yaşlarına bağlı olmadığı düşünülebilir.

Tablo 7. Deneklerin Antrenman Yaşlarına Göre Sürekli Kaygıları Puan Ortalamaları

Antrenman Yaşı	N	$\bar{X}$	S
0-1	36	45,28	6,99
2-4	17	46,29	7,44
5-7	38	45,79	8,87
8 +	41	46,24	6,19
Toplam	132	45,86	7,34

Tablo 7'ye göre deneklerin sürekli kaygı puanlarını etkileyen antrenman yaşlarına göre puan ortalamaları; 1. Grup $45,28 \pm 6,99$, 2. Grup $46,29 \pm 7,44$, 3. Grup $45,79 \pm 8,87$, 4. Grup $46,24 \pm 6,19$ dur.

Tablo 8. Deneklerin Antrenman Yaşlarına Göre Sürekli Kaygılarının Farklılığı İçin Anova Testi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	Ko	F	P
Gruplar arası	21,637	3	7,212	0,131	0,941
Gruplar içi	7042,628	128	55,021		
Toplam	7064,265	131			

Tablo 8'de görüldüğü gibi yapılan Anova Testi sonuçlarına göre deneklerin sürekli kaygıları, antrenman yaşlarına göre $[F(3;128) = 0,131; P > 0.05]$ olarak anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Tablo 8'deki sonuçlara bakıldığında Taekwondocuların süreklilik kaygı düzeylerinin antrenman yaşlarına bağlı olmadığı düşünülebilir.

Tablo 9. Deneklerin Antrenman Yaşlarına Göre Sürekli Kaygılarının Farklılığı İçin Anova Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	%	$\bar{X}$	S	Sd	t	P
Erkek	83	63	48,70	8,88	132	0,294	0,23
Bayan	49	37	46,02	4,50			
Toplam	132	100					

Tablo 9'a göre deneklerin cinsiyetlerine göre durumluk kaygı puan ortalamaları erkekler için $48,70 \pm 8,88$, bayanlar için $46,02 \pm 4,50$ dir.

Tablodan da anlaşılabileceği gibi deneklerin % 63'ünü erkek, % 37'sini ise bayan sporcular oluşturmaktadır.

İki değişkenimiz olduğu için yapılan t testi sonucuna göre durumluk kaygı deneklerin cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. $[t(132) = 0,294; P > 0.05]$.

Tablo 10. Deneklerin Antrenman Yaşlarına Göre Sürekli Kaygılarının Farklılığı İçin Anova Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	P
Erkek	83	45,92	7,35	132	0,145	0,885
Bayan	49	45,73	7,39			

Tablo 10'a göre deneklerin cinsiyetlerine göre sürekli kaygı puan ortalamaları erkekler için $45,92 \pm 7,35$, bayanlar için $45,73 \pm 7,39$ dur.

Yapılan t testi sonucuna göre sürekli kaygı deneklerin cinsiyetlerine göre [$t_{(132)} = 0,145$; $P > 0.05$] olarak anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Bu sonuca göre Taekwondocuların süreklilik kaygı düzeylerinin cinsiyetlerine bağlı olmadığı söylenebilir.

Tablo 11. Deneklerin Babalarının Eğitim Düzeylerin Yüzde Değerleri ve Durumluk Kaygı Puan Ortalamaları

Eğitim Düzeyi	N	%	$\bar{X}$	S
İlköğretim	16	12	49,13	5,58
Orta öğretim	82	62	47,28	7,58
Üniversite	34	26	48,06	8,66
Toplam	132	100	47,70	7,64

Tablo 11'e göre, deneklerin durumluk kaygı puanlarını etkileyen babanın eğitim düzeyi puan ortalamaları; 1. Grup için $49,13 \pm 5,58$, 2. Grup için $47,28 \pm 7,58$, 3. Grup için $48,06 \pm 8,66$ dir.

Tablodan da anlaşılacağı gibi 1. grup toplanın % 12'sini, 2. grup % 62'sini, 3. grup ise % 26'sını teşkil etmektedir.

Tablo 12. Deneklerin Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Durumluk Kaygılarının Farklılığı İçin Anova Testi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	Ko	F	P
Gruplar arası	51,296	2	25,648	0,435	0,648
Gruplar içi	7602,181	129	58,932		
Toplam	7653,477	131			

Tablo 12'de görüldüğü gibi yapılan Anova Testi sonuçlarına göre deneklerin durumluk kaygıları, babanın eğitim düzeyine göre $[F(2;129)=0,435; P>0.05]$ olarak farklılık göstermemektedir.

Bu sonuca göre Taekwondocuların durumluk kaygı düzeylerinin babanın eğitim düzeyine bağlı olmadığı düşünülebilir.

Tablo 13. Deneklerin Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Sürekli Kaygı Puan Ortalamaları

Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	St
İlköğretim	16	49,12	6,31
Orta öğretim	82	47,28	7,26
Üniversite	34	48,06	8,07
Toplam	132	47,70	7,34

Tablo 13'e göre deneklerin süreklilik kaygı puanlarını etkileyen babanın eğitim düzeyi puan ortalamaları; 1. Grup için $49,12 \pm 6,31$, 2. Grup için $47,28 \pm 7,26$, 3. Grup için $48,06 \pm 8,07$ dir.

Tablo 14. Deneklerin Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Sürekli Kaygılarının Farklılığı İçin Anova Testi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	Ko	F	P
Gruplar arası	51,787	2	25,894	0,476	0,622
Gruplar içi	7012,478	129	54,360		
Toplam	7064,265	131			

Tablo 14'de görüldüğü gibi yapılan Anova Testi sonuçlarıda deneklerin süreklilik kaygıları babanın eğitim düzeyine göre $[F(2;129) = 0,476; P > 0.05]$ olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Bu sonuca göre Taekwondocuların süreklilik kaygı düzeylerinin babanın eğitim düzeyine bağlı olmadığı düşünülebilir.

Tablo 15. Deneklerin Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Sürekli Kaygılarının Farklılığı İçin Anova Testi Sonuçları

Eğitim Düzeyi	N	%	$\bar{X}$	St
İlköğretim	42	32	49,07	6,48
Orta öğretim	75	57	47,15	7,65
Üniversite	15	11	46,67	10,26
Toplam	132	100	47,70	7,64

Tablo 15'e göre deneklerin durumluk kaygı puanlarını etkileyen annenin eğitim düzeyi puan ortalamaları; 1. Grup için $49,07 \pm 6,48$, 2. Grup için $47,15 \pm 7,65$, 3. Grup için $46,67 \pm 10,26$ dır.

Tabloya bakıldığında görülebileceği gibi 1. grup toplamın % 32'sini, 2. grup % 57'sini ve 3. grupta % 11'ini teşkil etmektedir.

Tablo 16. Deneklerin Annelerinin Eğitim Düzeylerine Göre Durumluk Kaygılarının Farklılığı İçin Anova Testi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	Ko	F	P
Gruplar arası	117,978	2	58,986	1,010	,367
Gruplar içi	7535,506	129	58,415		
Toplam	7653,477	131			

Tablo 16'da görüldüğü gibi yapılan Anova Testi sonuçlarında deneklerin durumluk kaygıları, annenin eğitim düzeyine göre $[F(2;129)=1,010; P>0.05]$ olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Yukarıdaki tablonun sonuçlarına göre Taekwondocuların durumluk kaygı düzeyleri annenin eğitim düzeyine bağlı olmadığı söylenebilir.

Tablo 17. Deneklerin Annelerinin Eğitim Düzeylerine Göre Sürekli Kaygılarının Farklılığı İçin Anova Testi Ortalamaları

Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	St
İlköğretim	42	49,07	6,48
Orta öğretim	75	47,15	7,65
Üniversite	15	46,67	10,26
Toplam	132	47,70	7,64

Tablo 17'ye göre, deneklerin sürekli kaygı puanlarını etkileyen annenin eğitim düzeyi puan ortalamaları; 1. Grup için $49,07 \pm 6,48$, 2. Grup için $47,15 \pm 7,65$, 3. Grup için $46,67 \pm 10,26$ dır.

Tablo 18. Deneklerin Annelerin Eğitim Düzeylerine Göre Sürekli Kaygılarının Farklılığı İçin Anova Testi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	Ko	F	P
Gruplar arası	181,374	2	90,687	1,7	0,187
Gruplar içi	6882,891	129	53,356		
Toplam	7064,265	131			

Tablo 18'de görüldüğü gibi Anova Testi sonuçlarında deneklerin süreklilik kaygıları, anne eğitim düzeylerine göre [$F(2,129) = 1,7$; $P > 0,05$] olarak anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Yukarıdaki tablonun sonuçlarına göre Taekwondocuların süreklilik kaygı düzeylerinin annenin eğitim düzeyine bağlı olmadığı söylenebilir.

Tablo 19. Deneklerin Müsabakalara Katılım Düzeylerine Göre Durumluk Kaygılarının Puan Ortalamaları

Katılım Düzeyi	N	%	$\bar{X}$	St
Amatör	35	26	44,60	6,88
Bölge	12	13	48,17	5,47
T. Yarışması	17	9	50,06	7,39
T. Şampiyonası	51	39	48,89	7,79
Milli	17	13	47,88	9,03
Toplam	132	100	47,70	7,64

Tablo 19'a göre deneklerin durumluk kaygı puanlarını etkileyen müsabakalara katılım düzeylerine göre puan ortalamaları; 1. Grup için $44,60 \pm 6,88$, 2. Grup için $48,17 \pm 5,47$, 3. Grup için $50,06 \pm 7,39$, 4. Grup için $48,89 \pm 7,79$, 5. Grup için $47,88 \pm 9,03$ dür.

Tablo 20. Deneklerin Müsabakalara Katılım Düzeylerine Göre Durumluk Kaygılarının Farklılığı İçin Anova Testi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	Ko	F	P
Gruplar arası	505,411	4	126,353	2,245	0,068
Gruplar içi	7148,067	127	56,284		
Toplam	7653,477	131			

Tablo 20'den de anlaşılabileceği gibi yapılan Anova Testi sonuçlarında göre deneklerin durumluk kaygıları, müsabakalara katılım düzeylerine göre [$F(4;127)= 2,245$; $P>0.05$] olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Bu sonuca göre Taekwondocuların durumluk kaygılarının müsabakalara katılım düzeylerine bağlı olmadığı söylenebilir.

Tablo 21. Deneklerin Müsabakalara Katılım Düzeylerine Göre Sürekli Kaygı Puan Ortalamaları

Katılım Düzeyi	N	$\bar{X}$	St
Amatör	35	45,74	7,21
Bölge	12	47,83	5,97
T. yarışması	17	45,06	7,67
T. şampiyonası	51	46,47	8,10
Milli	17	43,65	5,72
Toplam	132	45,86	7,34

Tablo 21'e göre deneklerin sürekli kaygı puanlarını etkileyen müsabakalara katılım düzeylerine göre puan ortalamaları; 1. Grup için $45,74 \pm 7,21$, 2. Grup için $47,83 \pm 5,97$, 3. Grup için $45,06 \pm 7,67$, 4. Grup için $46,47 \pm 8,10$, 5. Grup için $43,65 \pm 5,72$ dir.

Tablo 22. Deneklerin Müsabakalara Katılım Düzeylerine Göre Sürekli Kaygılarının Farklılığı İçin Anova Testi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	Ko	F	P
Gruplar arası	160,384	4	40,096	0,738	0,568
Gruplar içi	6903,882	127	54,361		
Toplam	7064,265	131			

Tablo 22'den de anlaşılabileceği gibi yapılan Anova Testi sonuçlara göre deneklerin sürekli kaygıları, müsabakalara katılım düzeylerine göre $[F(4;127) = 0,738; P > 0.05]$ olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Bu sonuca göre Taekwondocuların süreklilik kaygılarının müsabakalara katılım düzeylerine bağlı olmadığı söylenebilir.

Tablo 23. Deneklerin Yetiştikleri Çevreye Göre Durumluk Kaygı Puan Ortalamaları

Yer	N	%	$\bar{X}$	St
İl	36	27	47,17	8,32
İlçe	89	68	47,02	7,19
Köy	7	5	48,86	9,58
Toplam	132	100	47,70	7,64

Tablo 23'e göre deneklerin durumluk kaygı puanlarını etkileyen yetiştikleri çevreye göre puan ortalamaları illerde yetişenler için, $47,17 \pm 8,32$, ilçelerde yetişenler için $47,02 \pm 7,19$, köylerde yetişenler için $48,86 \pm 9,58$ dir.

Tablodan anlaşılabileceği gibi deneklerin % 27'si illerde % 5'i ise köyde yetişmiştir.

Tablo 24. Deneklerin Yetiştikleri Çevreye Göre Durumluk Kaygılarının Farklılığı İçin Anova Testi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	Ko	F	P
Gruplar arası	127,665	2	63,833	1,094	0,338
Gruplar içi	7525,812	129	58,340		
Toplam	7653,477	131			

Tablo 24'de görülebileceği gibi yapılan Anova Testi sonuçlarında deneklerin durumluk kaygıları, deneklerin yetiştikleri çevreye göre [$F(2;129)=1,096$, $P>0.05$] olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Bu sonuca göre Taekwondocuların durumluk kaygı düzeylerinin bireylerinin yetiştikleri çevreye bağlı olmadığı söylenebilir.

Tablo 25. Deneklerin Yetiştikleri Çevreye Göre Sürekli Kaygı Puan Ortalamaları

Yer	N	$\bar{X}$	St
İl	36	45,11	6,72
İlçe	89	45,95	7,60
Köy	7	48,43	7,48
Toplam	132	45,86	7,34

Tablo 25'e göre deneklerin sürekli kaygı puanlarını etkileyen yetiştikleri çevreye göre puan ortalamaları 1. Grup için $45,11 \pm 6,72$, 2. grup için $45,95 \pm 7,60$, 3. Grup için ise $48,43 \pm 7,48$ dir.

Tablo 26. Deneklerin Yetiştikleri Çevreye Göre Sürekli Kaygılarının Farklılığı İçin İçin Anova Testi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	Ko	F	P
Gruplar arası	67,175	2	33,588	0,619	0,540
Gruplar içi	6997,090	129	54,241		
Toplam	7064,265	131			

Tablo 26'da görülebileceği gibi yapılan Anova Testi sonuçlarında deneklerin sürekli kaygıları, deneklerin yetiştikleri çevreye göre $[F(2;129)=0,619; P>0.05]$ olarak anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Bu sonuca göre Taekwondocuların sürekli kaygı düzeylerinin bireylerin yetiştikleri çevreye bağlı olmadığı söylenebilir.

Tablo 27. Deneklerin Müsabakadaki Başarılarına Göre Durumluk Kaygı Puan Ortalamaları ve Aralarındaki Farklılık İçin t Testi Sonuçları

Veri Kaynağı	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	P
Başarı	132	1,5227	,5014	132	71,744	*, 000
D. Kaygı	132	45,860	7,3434			

Tablo 27'ye göre müsabakada başarılı olan deneklerin ortalamaları $1,52 \pm,5014$, durumluk kaygı ortalamaları ise $45,86 \pm 7,3434$ dür.

Yapılan t testi sonuçları müsabakada başarı elde eden sporcularla sürekli kaygıları arasında $[t(132)=71,744, P<0.05]$ olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Tablo 28. Deneklerin Müsabakadaki Başarılarına Göre Sürekli Kaygı Puan Ortalamaları ve Aralarındaki Farklılık İçin t Testi Sonuçları

Veri Kaynağı	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	P
Başarı	132	1,52	0,5014	132	71,706	*,000
Sürekli Kaygı	132	47,70	7,6435			

Tablo 28'e göre müsabakada başarılı olan deneklerin ortalamaları $1,52 \pm 0,5014$, sürekli kaygı puan ortalamaları ise $47,70 \pm 7,6435$ dir.

Yapılan t testi sonuçları müsabakada başarı elde eden sporcularla, sürekli kaygıları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. [$t(132) = 71,706$; $P < 0.05$].

Tablo 29. Deneklerin Sakat Olup - Olmama Durumları

Veri Kaynağı	f	%
Sakat olma	31	24
Sakat olmama	101	76
Toplam	132	100

Araştırmamıza katılan 132 denekten 31'i değişik nedenlerle sakatken, 101'inin sakat olmadığı Tablo 29'da görülmektedir.

Tablo 30. Deneklerin Müsabaka Döneminde Sakat Olmalarına Göre Durumluk Kaygı Puan Ortalamaları ve Aralarındaki Farklılık İçin t Testi Sonuçları

Veri Kaynağı	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	P
Sakat olma	132	1,7652	0,4255	132	71,706	*,000
Dur. K.	132	47,7045	7,6435			

Tablo 30'a göre müsabaka döneminde sakat olan deneklerin ortalamaları $1,7652 \pm 0,4255$, durumluk kaygı puanı ortalamaları ise $47,7045 \pm 7,6435$ dir.

Yapılan t testi sonucuna göre durumluk kaygı deneklerin sakat olmalarına göre [$t_{(132)} = 71,706$; $P < 0.05$] olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. .

Tablo 31. Deneklerin Müsabaka Döneminde Sakat Olmalarına Göre Sürekli Kaygı Puan Ortalamaları ve Aralarındaki Farklılık İçin T Testi Sonuçları

Veri Kaynağı	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	P
Sakat olma	132	1,7652	0,4255	132	71,744	*,000
Sürekli Kaygı	132	45,8561	7,3434			

Tablo 31'e göre müsabaka döneminde sakat olan deneklerin ortalamaları $1,7652 \pm 0,4255$, sürekli kaygı puan ortalamaları ise $45,8561 \pm 7,3434$ dür.

Yapılan t testi sonucuna göre sürekli kaygı deneklerin sakat olmalarına göre [$t_{(132)} = 71,744$, $P < 0.05$] olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Tablo 32. Deneklerin Cinsiyet ve Sakat Olma Durumları Arasındaki Puan Ortalamaları ve Aralarındaki Farklılık İçin "t" Testi Sonuçları

Veri Kaynağı	N	$\bar{X}$	S	Sd	P
Cinsiyet	132	1,37	,48	0,132	*,000
Sakatlık	132	1,76	,42	44,67	*,000

Tablo 32'ye göre müsabaka döneminde sakat olma durumlarının cinsiyet bakımından puan ortalamaları $1,37 \pm ,48$, $1,76 \pm ,42$ dir.

Yapılan "t" testi sonucuna göre deneklerin sakat olmaları ve cinsiyetleri arasında [$t(132) = 0,132$; $P < 0.05$] [$t(132) = 44,67$; $P < 0.05$] olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Tablo 33. Deneklerin Müsabakadaki Başarılarının, Yaş Gruplarına Göre Puan Ortalamaları

Yaş – Başarı	N	$\bar{X}$	St
17-19	19	1,31	0,48
20-22	75	1,56	0,49
22+	38	1,55	0,50
Toplam	132	1,52	0,50

Tablo 40'da görüldüğü gibi müsabakada başarılı olan deneklerin yaş gruplarına göre puan ortalamaları 1. Grup için $1,31 \pm 0,48$, 2. Grup için $1,56 \pm 0,49$, 3. Grup için $1,55 \pm 0,50$ dir.

Tablo 34. Deneklerin Biyolojik Yaşlarının, Müsabakadaki Başarılarına Etkisi İçin Anova Testi Sonuçları

Veri Kaynağı	KT	Sd	Ko	f	P
G.arası	,952	2	,476	1,920	,151
G. içi	31,980	129	,248		
Toplam	32,932	131			

Tablo 34'de görülebileceği gibi yapılan Anova Testi sonuçlarına göre deneklerin müsabakada başarılı olmaları yaşlara göre $[F(2; 129) = 1,920; P > 0.05]$ olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 35. Deneklerin Cinsiyetleri ile Müsabakadaki Başarıları Arasındaki Farklılık İçin "t" Testi Sonuçları

Veri Kaynağı	N	$\bar{X}$	S	t	P
Başarı	132	1,37	0,48	32,48	*,000
Cinsiyet	132	1,52	0,50	34,83	*,000

Tablo 35'e göre müsabakada başarı ve cinsiyet arasındaki ilişkide başarı ortalaması $1,37 \pm 0,48$, cinsiyet ortalaması, $1,52 \pm 0,50$ dir.

Yapılan "t" testi sonucuna göre deneklerin müsabakadaki başarıları ve cinsiyetleri arasın da $[t(132) = 32,48; P < 0.05]$ $[t(132) = 34,83; P < 0.05]$ olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır. Erkeklerin bayanlara oranla daha başarılı olduğu bulunmuştur.

Tablo 36. Deneklerin Müsabakadaki Başarıları ve Antrenman Yaşlarının Puan Ortalamaları

Antrenman – Yaş	N	$\bar{X}$	St
0-1	36	1,58	0,50
2-4	17	1,47	0,51
5-7	38	1,42	0,50
8+	41	1,58	0,49
Toplam	132	1,52	0,50

Tablo 36'ya göre deneklerin antrenman yaşlarına göre müsabakadaki başarılarının puan ortalamaları 1. Grup için $1,58 \pm 0,50$, 2. Grup için $1,47 \pm 0,51$, 3. Grup için $1,42 \pm 0,50$, 4. Grup için $1,58 \pm 0,49$ dur.

Tablo 37. Deneklerin Müsabakadaki Başarılarının Antrenman Yaşlarına Göre Farklılığı İçin Anova Testi Sonuçları

Veri Kaynağı	KT	Sd	Ko	f	P
G.arası	,732	3	,244	0,970	0,409
G. içi	32,200	128	,252		
Toplam	32,932	131			

Tablo 37'ye görülebileceği gibi yapılan Anova Testi sonuçlarına göre deneklerin müsabakadaki başarıları antrenman yaşlarına göre $[F(3; 128) = 0,970; P > 0.05]$ olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Bu sonuca göre Taekwondocuların müsabakalardaki başarılarının antrenman yaşlarına bağlı olmadığı düşünülebilir.

Tablo 38. Deneklerin Müsabakadaki Başarıları ve Müsabakalara Katılım Düzeylerinin Puan Ortalamaları

Katılım Düzeyi	N	$\bar{X}$	St
Amatör	35	1,66	0,48
Bölge	12	1,50	0,52
T. Yarışmaları	17	1,23	0,44
T. Şampiyonası	51	1,57	0,50
Milli	27	1,41	0,51
Toplam	132	1,52	0,50

Tablo 38'e göre deneklerin müsabakaları katılım düzeylerine göre müsabakadaki başarılarının puan ortalamaları 1. Grup için $1,66 \pm 0,48$, 2. Grup için $1,50 \pm 0,52$, 3. Grup için $1,23 \pm 0,44$, 4. Grup için $1,57 \pm 0,50$, 5. Grup için $1,41 \pm 0,51$ dir.

Tablo 39. Deneklerin Müsabakadaki Başarılarını ve Müsabakalara Katılım Düzeyleri Arasındaki Farklılık İçin Anova Testi Sonuçları

Veri Kaynağı	KT	Sd	Ko	f	P
G.arası	2,360	4	0,590	2,451	*,049
G. içi	30,572	127	,241		
Toplam	32,932	131			

Tablo 39'da görülebileceği gibi yapılan Anova Testi sonuçları deneklerin müsabakadaki başarıları müsabakalara katılım düzeyine göre $[F(4; 127) = 2,451; P < 0.05]$ göre anlamlı bir fark göstermiştir.

Bu sonuca göre Taekwondocuların müsabakadaki başarılarının, deneklerin spora katılım düzeylerine bağlı olduğu düşünülebilir.

Tablo 40. Deneklerin Müsabakadaki Başarıları ve Babalarının Eğitim Düzeylerinin Puan Ortalamaları

Eğitim Düzeyi	N	$\bar{X}$	St
İlköğretim	16	1,56	0,51
Orta öğretim	82	1,46	0,50
Üniversite	34	1,65	0,48
Toplam	132	1,52	0,50

Tablo 40'dan da anlaşılabileceği gibi, başarılı olan sporcularla babaların eğitim düzeyi puan ortalamaları ilköğretim mezunu olanlar için $1,56 \pm 0,51$, orta öğretim mezunu olanlar için $1,46 \pm 0,50$, üniversite mezunu olanlar için $1,65 \pm 0,48$ dir.

Tablo 41. Deneklerin Müsabakadaki Başarılarını ve Babalarının Eğitim Düzeyleri Arasındaki Farklılık İçin Anova Testi Sonuçları

Veri Kaynağı	KT	Sd	Ko	f	P
G.arası	,839	2	0,420	1,687	0,189
G. içi	32,092	129	0,249		
Toplam	32,932	131			

Tablo 41'den de anlaşılabileceği gibi yapılan Anova Testi sonuçları deneklerin müsabakadaki başarıları ile babalarının eğitim düzeyleri arasında $[F(2; 129) = 1,687; P > 0.05]$ anlamlı bir fark göstermemektedir.

Bu sonuca göre Taekwondocuların müsabakadaki başarılarının, babalarının eğitim düzeylerine bağlı olmadığı söylenebilir.

Tablo 42. Deneklerin Müsabakadaki Başarıları ve Annelerinin Eğitim Düzeylerinin Puan Ortalamaları

Eğitim Düzeyi	N	$\bar{X}$	St
İlköğretim	42	1,55	0,50
Orta öğretim	75	1,51	0,50
Üniversite	15	1,53	0,52
Toplam	132	1,52	0,50

Tablo 42'den de anlaşılabileceği gibi başarılı olan sporcularla annelerinin eğitim düzeyi puan ortalamaları ilköğretim mezunu olanlar için $1,55 \pm 0,50$, orta öğretim mezunu olanlar için $1,51 \pm 0,50$, üniversite mezunu olanlar için $1,53 \pm 0,52$ dir.

Tablo 43. Deneklerin Müsabakadaki Başarılarını ve Annelerinin Eğitim Düzeyleri Arasındaki Farklılık İçin Anova Testi Sonuçları

Veri Kaynağı	KT	Sd	Ko	f	P
G.arası	,048	2	0,353	0,092	0,912
G. içi	32,885	129	0,255		
Toplam	32,932	131			

Tablo 43'den de anlaşılabileceği gibi yapılan Anova Testi sonuçları deneklerin müsabakadaki başarıları ile annelerin eğitim düzeyleri arasında $[F(2; 129) = 0,092; P > 0,05]$ olarak anlamlı bir fark göstermemektedir.

Bu sonuca göre Taekwondocuların müsabakadaki başarılarının, annelerinin eğitim düzeylerine bağlı olmadığı söylenebilir.

Tablo 44. Deneklerin Müsabakadaki Başarıları ve Yetiştikleri Çevreye Göre Puan Ortalamaları

Yer – Başarı	N	$\bar{X}$	St
İl	36	1,53	0,51
İlçe	89	1,52	0,50
Köy	7	1,57	0,53
Toplam	132	1,52	0,50

Tablo 44'e göre müsabakada başarılı olan sporcularla yetiştikleri çevreler arasındaki puan ortalamaları sırasıyla şöyledir; illerde yetişmiş sporcular için $1,53 \pm 0,51$, ilçelerde yetişmiş sporcular için $1,52 \pm 0,50$, köylerde yetişmiş sporcular için $1,57 \pm 0,53$ dür.

Tablo 45. Deneklerin Müsabakalardaki Başarıları ve Yetiştikleri Çevreye Arasındaki Farklılık İçin Anova Testi Sonuçları

Veri Kaynağı	KT	Sd	Ko	f	P
G.arası	0,020	2	0,030	0,40	0,96
G. içi	32,911	129	0,255		
Toplam	32,932	131			

Tablo 45'de görüldüğü gibi yapılan Anova Testi sonuçlarıda deneklerin müsabakadaki başarıları ile yetiştikleri çevreler arasında $[F(2; 129) = 0,40; P > 0.05]$ olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Bu sonuca göre Taekwondocuların yetiştikleri çevrenin, müsabakadaki başarılarına etkisi olmadığı söylenebilir.

5. TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmamızın amaçlarına bağlı olarak aşağıdaki sonuçlar tespit edilmiştir.

Cinsiyet, biyolojik yaş, antrenman yaşı, başarı dereceleri, anne ve baba eğitim düzeyleri, yaşadıkları yer, sakatlıkları, yarışmadaki başarıları ve kaygı puanları aralarındaki istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığı araştırılmıştır.

Araştırmamıza 83 erkek ve 49 bayan 132 sporcu katılmıştır. Katılan sporcuların sürekli ve durumluluk kaygı puanları hesaplanmıştır.

Araştırmamıza katılan üniversite öğrencilerinin yaşları 16 ile 27 arasında değişmektedir. Toplam 132 sporcunun yaşları üç grupta (15-18, 19-21, 21 ve üstü) incelenmiştir

Sporcuların yaşlara göre dağılımları 1. grup için % 42,2, 2. grup için % 57, 3. grup için ise % 38 olarak bulunmuştur (Tablo 1).

Yücesan ve ark. 1988'de yaptığı çalışmada normal düzeydeki Taekwondocuların yaş gruplarına göre dağılımının % 49,2'sinin 16-19 yaş, % 25,2'sininde 20-29 yaş arasında olduğunu belirtmişlerdir.⁷⁵

Bu sonuç bizim deneklerimizinde yaş için normal düzeyler arasında yer aldığını göstermektedir.

Yapılan literatür taramalarında gerek yurt içinde, gerek yurt dışında Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygılarının başarılarına etkisi üzerine bir çalışma bulunamamıştır. Bu nedenle araştırmayı karşılaştırırken benzer çalışmalardan yararlanılmıştır.

Tablo 2 ve Tablo 4'deki istatistiksel sonuçlara bakıldığında sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin düşüklüğünün veya yüksekliğinin deneklerin yaşlarına bağlı olmadığı görülmektedir.

Özbekçi "Farklı Spor Dallarında Yaşanan Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırılması" adlı çalışmada, stres durumunda sporcuların yaş farkı göz önüne alınarak incelendiğinde yaş farkları ve müsabakadaki kaygı düzeyleri arasında bir ilişki olmadığını tespit etmiştir.⁵²

Dorak ve ark. yaptığı çalışmada 1. ligde oynayan hentbolcuların biyolojik yaşlarına bağlı olarak kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.¹⁵

Erbaş 'ın yaptığı çalışmada 1. ligde oynayan basketbolcuların biyolojik yaşlarına bağlı olarak yaş grupları ve durumluk kaygıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.¹⁸

Araştırmamız sonuçları ile yukarıdaki araştırmaların sonuçları bu bakımdan benzerlik taşımaktadır.

Tablo 5'de sporcuların % 27'sinin 1 yıldan az süredir bu sporla uğraştığı, % 13'nün 2-4 yıldır bu sporla uğraştığı, % 31'ninde 8 yıldan fazla süredir Taekwondo ile uğraştığı görülmektedir.

Tablo 6 ve Tablo 8'deki istatistiksel sonuçlara göre sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin antrenman yaşlarına bağlı olmadığı söylenebilir ($P>0.05$).

Özbekçi "Farklı Spor Dallarında Yaşanan Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırılması" adlı çalışmada farklı spor dallarındaki stres durumlarının farklılıkları, cinsiyete göre değişip değişmediğini, sporcunun antrenman yaşı ile arasında bir bağlantısı olup olmadığını tespit etmeye çalışmış, bulgularında

bireysel sporcuların, takım sporcularına göre, kaygıyı daha yoğun yaşadıklarını ortaya koymuştur.⁶⁵

Taekwondo, bireylerin karakterini kuvvetlendirir, liderlik ve kuvvetli savaşma ruhu kazandırır. Böylece bireyde, cesaret ve kendine güven hissi sağlar.⁵⁷

Brustad ve Weiss'e, daha düşük öz saygıya sahip bazı sporcuların daha yüksek kaygıya sahip olduklarını yarışmadaki uygulanacak hareketleri antrenmanlarda çok tekrar edilmesi sonucunda beceri haline geldiğini belirtmiştir. Ve sporcuların beceri kazandıkça kendilerine güvenleri yükselmektedir.²⁶

Taekwondo'nun bireysel bir spor olmasına karşın sporcuların yüksek kaygılı olmamaları Özbekçi'nin araştırmalarıyla terslik arz etmektedir. Ancak deneklerin % 31 gibi büyük bir kısmının 8 yıldan fazla bu sporu yapmakta olduğunu ve belirttiğimiz özgüven ve beceri duygularını kazandıklarını düşünürsek Brustad ve ark. bulgularının bizim bulgularımızı desteklediğini söylenebilir.

Sporcuların cinsiyetlerine bakıldığında % 63'ünün erkeklerin, % 37'sini de bayanların oluşturduğu görülmektedir (Tablo 9).

Tablo 9 ve Tablo 10'daki istatistiksel sonuçlar göstermektedirki Taekwondocuların cinsiyetlerinin müsabaka dönemindeki durumluk ve sürekli kaygılarına etkisi yoktur.

Buna benzer bir sonucu Artok üniversiteler arası Basketbolcuların maç öncesi durumluk kaygı düzeylerini incelerken bulmuş ve sporcuların cinsiyetleri ile kaygı düzeyleri arasında bir farklılık tespit edememiştir.⁵

Özbekçi aynı adlı araştırmasında sporcuların cinsiyetleri müsabakadaki kaygıları arasında bir ilişki olmadığını tespit etmiştir. Bu sonuçlara göre Ediş'in çalışması ile yaptığımız çalışma arasında bir benzerlik göstermektedir. Ediş durumluk kaygı düzeylerinde bayan ve erkek sporcular arasında anlamlı bir fark bulamamıştır.⁵²

Ülkemizde yapılan bir başka çalışmada ise, sporcuların müsabaka ortamındaki kaygı düzeyleri arasında bayan sporcuların erkek sporculara oranla daha yüksek değerlere sahip olduğu bulunmuştur.²⁷ Bu sonuç bizim çalışmamızın sonuçlarıyla zıtlık teşkil etmektedir.

Tablo 12 ve Tablo 14'de deneklerin babalarının eğitim düzeyleri ve bu değişkenin sporcuların kaygı düzeylerine etkisi araştırılmıştır. Ancak yapılan Anova Testi sonuçlarında sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin babanın eğitim düzeyine bağlı olmadığı görülmüştür. [$F(2: 129) = 0,432$; $P > 0.05$].

Deneklerin annelerinin % 32'si ilköğretim, % 37'sinin ortaöğretim, % 11'i ise üniversite mezunudur (Tablo 15). Deneklerin annelerinin büyük bir kısmını ortaöğretim mezunu oluşturmaktadır.

Tablo 16 ve Tablo 18'e bakıldığında yapılan istatistikler göstermektedir ki sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri annenin eğitim düzeyine bağlı değildir.

Kabul edilmelidir ki bireyin büyümesi ve gelişmesinde anne ve babanın rolü büyüktür. Bireylerin gerek derslerinde, gerek işlerinde, gerekse spordaki başarılarının arkasında aile desteği büyük önem taşımaktadır. Ancak sporcuların büyük bir çoğunluğunun 20 yaşın üstünde ve üniversite öğrencisi

olması ve sporcuların belirli bir süreden sonra ailelerine ihtiyaç duymaları göz önüne alınacak olursa istatistiksel bulguların doğruluğu kabul edilebilir.

Tablo 19 ve Tablo 21 sporcuların müsabakalara katılım düzeyleri ile durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamaları durumları verilmiştir.

Sporcuların % 26'sı bu sporla amatör olarak uğraşırken % 39'u Türkiye Şampiyonalarına katılmış, % 13 ise bu sporda milli olmuşlardır.

Tablo 20 ve Tablo 22'ye bakıldığında sporcuların müsabakalara katılım düzeylerine göre durumluk ve sürekli kaygılarının farklılığı için yapılan Anova Testi görülmektedir. Sonuçlar göstermektedirki, durumluk ve sürekli kaygı sporcuların müsabakalara katılım düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Yurt dışında yapılan araştırmalarda kaygıları orta seviyede olan elit sporcuların kaygıları ile performansları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.⁵

Bizim araştırmamızdaki deneklerin çoğunluğunun elit sporcu olmaması, üniversite öğrencileri olmalarından dolayı düzenli ve yeterli antrenman yapamamaları, diğer üniversitelerin sporcularının yanı sıra kendi takım arkadaşlarını da yeterince tanıyamamalarının bu sonuçların bulunmasında etken olabileceği düşünülmektedir.

Altıparmak'ın yaptığı çalışmada basketbolcuların durumluk kaygı puanlarının antrenman yaşı ve takımda bulunma süreleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.⁴

Artok'un aynı adlı çalışmasında bayan basketbolcuların durumluk kaygıları ve performans düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.⁵ Bu çalışmalarda bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

Tablo 23 ve Tablo 25'de sporcuların yetiştikleri çevreye göre durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamaları ile yüzde değerleri görülmektedir. Sporcuların % 68'i ilçelerde, % 27'si illerde ve % 5'i de köylerde yetişmiştir.

Tablo 24 ve Tablo 26'ya bakıldığında sporcuların yetiştikleri çevrenin müsabakalar esnasında durumluk ve sürekli kaygılarına etkisi için yapılan Anova Testi sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygılarının düşüklüğü veya yüksekliği yetiştikleri çevreye bağlı değildir denebilir.

Yapılan literatür taramalarında bu konu ile ilgili bir bilgiye rastlanmamıştır.

Ancak istatistik bulguları köylerde yetişen kesimin ortalama kaygı düzeyleri, il ve ilçelerde yetişen sporculardan daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durumun, köylerdeki çalışma ortamının, antrenmanların yetersiz oluşundan ve köylerden büyük şehirlere gelen insanların kolay adapte olamamalarından kaynaklanmış olabileceğini düşünebiliriz.

Tablo 27'de müsabakada başarı elde eden sporcuların durumluk kaygıları ile aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($P<0.05$).

Tablo 28'de ise başarı elde eden sporcuların sürekli kaygıları ile aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($P<0.05$).

Aynı zamanda tablolarda başarılı sporcuların durumluk kaygı ortalamaları 45, sürekli kaygı puan ortalamalarının 57 olduğu görülmektedir. Bu tablolardan normal kaygı düzeyli sporcuların müsabakalarda daha başarılı olduğu sonucunu çıkarabiliriz.

Milillo durumluk kaygı seviyesi ile belirli bir spor için gereken hareket arasında olumlu bir ilişkinin olduğunu bulmuştur.⁴⁵ Durumluk kaygının tenisçilerde daha az olduğunu bulmuştur.

Spor aktivitelerinde başarısızlıkla karşılaşma genel olarak daha yüksek seviyelerde durumluk kaygı ile sonuçlanır. Artok un tezinde de belirttiği gibi Noyes yaptığı bir araştırmada öğrencilerin performanslarının istenilen düzeyde olmaması durumunda öğrencilerin kaygılarının arttığını gözlemiştir.⁵

Bu sonuçlara göre sporcuların durumluk kaygılarının düşük olması müsabakalardaki başarılarını olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Tablo 29'da sporcuların % 31'inin müsabakaya sakat girmiş olduğu görülmektedir.

Tablo 30'da sporcuların sakat olma durumları ve durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuş ve kaygı puanının yükseldiği görülmüştür.

Sakatlık sporcular için kaygı yaratan büyük bir faktördür. Yoğun antrenman programı, ısınmadan yapılan hareketler veya sert darbeler sakatlığa yol açabilmektedir.

Sivrikaya yaptığı çalışmada sakat olan sporcuların kaygı düzeylerinin, sakat olmayanlara oranla daha yüksek olduğunu bulmuştur.⁶⁴

Ancak yapılan taramalarda sakatlığın sporcuların sürekli kaygılarına olumlu veya olumsuz etkilerine rastlanamamıştır.

Tablo 32'de sporcuların sakat olmasının cinsiyete göre farklı olduğu görülmektedir.

Yapılan çalışmalarda bayan sporcuların, erkeklere oranla daha fazla sakatlık yaşadıkları belirtilmiştir.

Konter'e göre 3. Lig futbolcularının sakat olup olmaması ile ilgili kaygı puanı açısından sakat olan ve olmayan sporcular arasında anlamlı bir ilişki vardır.³⁵ Bu çalışma bizim sonuçlarımızı destekleyici niteliktedir.

Erbaş 2. Lig basketbolcuların sakat olup olmaması ile ilgili durumluk kaygı puanı açısından, sakat olan ve olmayan sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulamamıştır.¹⁸ Bu çalışma sonuçlarımızı destekler nitelikte değildir.

Tablo 34'de görüldüğü gibi yapılan istatistiksel bulgulara göre sporcuların müsabakadaki başarısına biyolojik yaşın etkisi yoktur.

Biyolojik yaş faktörü bilinç düzeyi ile ilgili, müsabaka başarısı fiziksel yetenek ve beceri ile ilgili bir olgudur ve her yaş grubu kendi biyolojik ve fizyolojik özelliklerini taşır. Taekwondo sporunda müsabıklar eşleşirken yaş faktörünün yanı sıra kilo faktörü de etkilidir. Aynı zamanda branşında fiziksel uygunluğa erişmiş bir sporcuda biyolojik yaşının etkisi azalmaktadır.

Tablo 36'da görüldüğü gibi deneklerin müsabakadaki başarıları ve cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($P<0.05$).

Yapılan araştırmalarda erkek sporcuların branşlarında daha başarılı oldukları belirtilmektedir.

Sosyal hayatta olduğu gibi, sporda da erkek ön plandadır. Taekwondo sporuna bayanların katılım erkeklere oranla daha az olmaktadır. Müsabakaya katılan bayan sporcuların sayısının azlığı bu sonuca etken olabilir.

Araştırmamızda Tablo 37'de görülen sporcuların müsabakadaki başarılarının antrenman yaşlarına göre farklılığı testi sonuçları incelendiğinde; başarının antrenman yaşlarına bağlı olmadığı görülmektedir ($P>0.05$).

Sivrikaya yaptığı çalışmada hentbol kalecilerinin antrenman yaşları ve başarıları arasında anlamlı sonuçlar bulunmuştur.⁶³ Bu sonuçlar bizim bulgularımızı destekler nitelikte değildir.

Ancak spor branşına göre yapılan antrenmanın sıklığı, edinilen becerilerin başarıya etkisinin büyük olduğu bilinen bir gerçektir. Taekwondo sporunun bireysel bir spor olması ve hareketlerin belirli olmasının bu sonucun bulunmasında etken olduğu düşünülmektedir.

Tablo 39'da yapılan test sonuçlarına göre sporcuların müsabakadaki başarıları spora katılım düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. ($P<0.05$).

Bulunan anlamlı sonuçların elde edilmesinde erkeklerin spora başlama yaşının bayanlara oranla daha erken yaşlarda olduğu, sporcuların büyük bir kısmının sık sık müsabakalara katılmasının etkisinin büyük olduğu söylenebilir.

Tablo 40 ve 41'de başarılı olan sporcuların babalarının eğitim düzeylerinin başarılarına etkisi araştırılmış ancak istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar bulunamamıştır ($P>0.05$).

Tablo 42 ve Tablo 44'de de annelerin eğitim düzeylerinin sporcuların başarılarına etkisi araştırılmış ancak anlamlı sonuçlar bulunamamıştır ($P>0.05$).

Ailenin çocuğun gelişme çağında hayatına etkisi inkar edilemez. Fakat yaş ilerledikçe bu etkide azalmaktadır. Sporcularımızın yaşları ve öğrenim

durumları dikkate alındığında ailelerinin çocukların başarılarına etkisinin olmadığı düşünülebilir.

Bu sonucu, sporcular çok kaygılı olmamalarına ve branşlarından dolayı kazanmış oldukları özgüvene de dayandırabiliriz.

Tablo 44'de başarılı sporcuların yetiştikleri çevreye göre puan ortalamaları verilmiştir. Sporcuların büyük bir kısmının il ve ilçelerde yetiştigi görülmektedir.

Tablo 45'de yetiştikleri çevrenin başarılarına etkisi araştırılmış ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Yapılan literatür çalışmalarında benzer bir bulguya rastlanmamıştır. Ancak sporcuların çoğunun il ve ilçelerden yetişmiş olması, sporcuların büyük bir kısmının Türkiye Şampiyonalarına ve Uluslararası Yarışmalara katılmış olması ve bu müsabakanın önemini sporcuların nasıl algıladığına bağlı olarak bu sonucu etkilediği düşünülmektedir.

Bulgulardan elde edilen sonuçlar aşağıdaki gibi sıralanabilir.

1. Sporcuların biyolojik yaşları, antrenman yaşları, cinsiyeti, ailesinin eğitim düzeyi, müsabakalara katılım düzeyleri ve yetiştikleri çevre ile durumluk kaygıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.
2. Sporcuların biyolojik yaşları, antrenman yaşları, cinsiyeti, ailesinin eğitim düzeyi, müsabakalara katılım düzeyleri ve yetiştikleri çevre ile sürekli kaygıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

3. Müsabakada başarı elde eden sporcularla durumluk ve sürekli kaygıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
4. Müsabakada sakat olan sporcuların durumluk ve sürekli kaygıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
5. Sporcuların cinsiyetleri ve sakat olma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
6. Müsabakada başarı elde eden sporcularla biyolojik yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
7. Müsabakaya katılan sporcuların başarıları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.
8. Müsabakaya katılan sporcuların başarıları ile antrenman yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.
9. Müsabakaya katılan sporcuların başarıları ile müsabakalara katılım düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır.
10. Müsabakaya katılan sporcuların başarıları ile, anne ve babanın eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.
11. Müsabakaya katılan sporcuların başarıları ile yetiştikleri çevreler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

Bu sonuçlar doğrultusunda şu öneriler ileri sürülebilir:

1. Kaygının nedenini veya nedenlerini araştırmak, kaygıyı en aza indirmek üzere alan uzmanlarının, yani psikologların, müsabaka zamanlarında sporculara profesyonel olarak yardımcı olmaları sağlanabilir.

2. Yapılan alışmalar sırasında antrenman programları ,antrenör-sporcu ilişkisi aile, çalışma ortamı ve malzeme (araç-gereç) imkanlarının gözlenmesi sonucunda bu konularda da eksiklerin tamamlanması ve araştırma alanları oluşturulması sağlabilir.



ÖZET

Bu araştırmanın amacı, ülkemizdeki üniversiteler de okuyan Taekwondocuların kaygı düzeylerinin ölçülmesi ve bu amaç doğrultusunda, kaygının sporcularının başarılarına etkisi araştırılarak sporculara, antrenörlere ve yöneticilere bu araştırma sonucu elde edilen veriler üzerinde düşünme, tartışma ve yeni araştırmalara imkan sağlamaktır.

Bu araştırma, Türkiye Üniversiteler Taekwondo Birinciliğine katılan, yaşları 16 ile 27 arasında değişen 83 erkek, 49 bayan 132 sporcu üzerinde yapılmıştır. Çalışmada sporcuların Spielberger'in Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterinden aldıkları kaygı puanları, aritmetik ortalamaları hesaplanmış. değişkenler arası ilişkileri incelenmiş ve değişkenlerin başarılarına etkisinin olup olmadığı araştırılmıştır.

Araştırmada yer alan üniversite takımlarının antrenörleri ile görüşüp müsabakadan bir gün önce Sürekli Kaygı Envanteri, müsabakadan 20 dk. öncede Durumluk Kaygı Envanteri uygulanmıştır.

Araştırmamızın 7 kişisel değişkeni olan biyolojik yaş,antrenman yaşı,baba ve anne eğitim düzeyleri,sporcuların yetiştiği çevre, müsabaka esnasında sakat olup olmama durumlarıyla, durumluk kaygı puanları ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Müsabakada başarılı olan sporcuların durumluk ve sürekli kaygıları ile başarılı olmaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Müsabaka esnasında sakat olan sporcuların, durumluk ve sürekli kaygılarının başarılarına etkileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Müsabakada başarılı olan sporcularla cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş,erkeklerin daha başarılı olduğu tespit edilmiştir.

Değişkenlerin kaygı puan ortalamalarının başarılarına etkileri araştırılmış,müsabakalara katılım düzeylerinin haricinde diğer değişkenlerin etki etmediği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Taekwondo, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı, Performans, Psikoloji



ABSTRACT

The aim of this research was to measure the anxiety levels of Taekwondo players in Turkish universities so that effect of anxiety on success was measured, which will bring on opportunity for the athletes and trainers to think and discuss over the results and will also be helpful for new researches.

This research was applied on 83 male, 49 female participants of Turkish Universities Taekwondo Championship whose ages range from 16 to 27. In the research the scores of the athletes from Spielberger's Trait and State Anxiety Inventory were used to calculate whit range of arithmetic, the differences between the participants are investigates and anxiety level searched whether it has any effects on their success.

A day before The Championship State Anxiety Inventory, 20 minutes before The Championship Trait Anxiety Inventory are applied to the participant athletes with the permission of trainers.

A meaningful relationship correlation has not been found between seven personal variables; the age of the participant, education level of their parents, the environment where the players werw grown up, whether the players had been injured before the matches ; with Trait and State Anxiety Inventory.

A meaningful relationship correlation has been found between the Trait and State Anxieties and their success.

A meaningful relationship correlation has been found the Trait and State Anxieties of injured players with their success.

A meaningful relationship correlation has been found between the successful players with their sexes, it has been found that male players are more succesful.

The effect of the average grade of the variable on success was searched and itF has been found that their is no effect of the variable exept the levels of participant to the matches.

Key Words: Taekwondo, State Anxiety, Trait Anxiety, Performance, Psychology



KAYNAKLAR

1. Adasal, R.; **Karakter ve Kişilik Portreleri**, Minnetoğlu Yayınları, s. 9, 12, İstanbul, 1979
2. Adler, A.; **İnsanı Tanıma Sanatı**, Çeviren: Kamuran Şipal. 6. Basım. Say Dağıtım Ltd. Şti. Say Yayınları, Yayıncılık Matbaası, s. 138, 274, İstanbul, (1997).
3. Akandere, M.; **Üniversite Gençliğinde Görülen Kaygının Giderilmesinde Sporun Etkisi**. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul, (1997).
4. Altıparmak, E.; **Takım Sporları Yapan Bayan Sporcuların Yarışma Sonrası Durumluk Kaygı Puanlarının Araştırılması**. Sosyal Bilimler Dergisi. 1997
5. Artok, F.; **Üniversiteler Arası Basketbol Müsabakalarına Katılan Basketbolcuların Maç Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerini Performanslarına Etkisi**. Yüksek Lisans Tezi, Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, (1994).
6. Baltaş, A.; **Stres ve Başa Çıkma Yolları**. 8. Baskı, Remzi Kitapevi, s. (100, 101, 102), İstanbul, (1990).
7. Başaran, İ.E.; **Psikoloji Ders Kitabı**. Kadioğlu Matbaası, s. 136, 137, Ankara, (1991).
8. Başer, E.; **Uygulamalı Spor Psikolojisi**. 3. Baskı, Bağırhan Yayınevi, s. 92, 93, 102, Kültür Ofset, Ankara, (1998).
9. Beder, E.; "Taekwondo Federasyonu". **Sporda 10 Yıl**. T.C. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müd. Yay. No: 138, s. 761, Ankara, 1995.
10. Biçer, T.; **Yaşamda ve Sporda Doruk Performans**. Sistem Yayıncılık, Kurtiş Matbaacılık, s. 5, 6, 8, 12, 109, İstanbul, (1996).

11. Blumenstein, B.; "Sporda Zihinsel Antrenman". **Spor Psikolojisi Kurs Notları**. G.S.G.M. Spor Eğitim Dairesi Başkanlığı, Antalya, 2001, s. 105-110.
12. Cox, R.H.; "Sport Psychology Concepts and Applications". W.M.C. Brown Publishers, U.S.A.(1990)
13. Cüceloğlu, D.; **İnsan ve Davranış**. 9. Basım, Remzi Kitapevi, s. 34, 35, 231, 277, 471, İstanbul, (1994).
14. Çakı, R.; **Bayan ve Erkek Voleybolcularda Müsabaka Öncesi ve Sonrası Bazı Davranış Özelliklerinin Karşılaştırılması**. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, (1998).
15. Çetin, N., Flock, T.; **Sporda Performans Kontrolü**. Setma Baskı, s. 10-36, Ankara, (1996).
16. Dorak, F., Şefik T.; "Sporcularda Başarı ve Başarısızlığın Nedenleri". **Spor Bilim Dergisi**, Yıl: 2, Sayı: 5, s. 24-26, (1991),.
17. Ediş, A.; **Üst Düzey Voleybolcularda Beceri Performansı ve Yarışma Kaygısı**. Yüksek Lisans Tezi, ODTÜ Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, (1994).
18. Erbaş, M.; **Türkiye Basketbol 2. Erkekler Ligindeki Oyuncuların Bazı Kişisel Değişkenlerinin Durumluk Kaygı Üzerine Etkileri ve Durumluk Kaygının Takım İçi İlişkilerine Etkisinin Araştırılması**. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Edirne, (2000).
19. Erkal, M.; **Sosyolojik Açidan Spor**. Formül Matbaası, Filiz Kitapevi, s. 119, 120, İstanbul, (1982).
20. Ersen, E.; "Mental - Training". Performans Ortamında Zihinsel ve Ruhsal Açidan Kendini Kontrol Altında Tutma Eğitimi. **1. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi Bildirileri**, Cilt No: 2, s. 298-306, Ankara, (2000).

21. Fişek,K.; **Spor Yönetimi**. A.Ü. S.B.F.Y. 515. S.B.F. Basın ve Yayın Yüksek Okulu Basımevi, s. 35-40, Ankara, (1983).
22. Freud,S.; **The Problem of Anxiety** .Newyork Norton,(1936)
23. Freud,S.; **Yaşamım ve Psikanaliz**.(Çev:Kamuran Şipal), Say Yayınları,Engin Ofset,3. Baskı,İstanbul,(1996)
24. Gençtan, E.; **Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar**. 8. Baskı, Remzi Kitapevi, Evrim Matbaacılık, s. 11, 159-169, İstanbul, (1992).
25. Gill, L.D.; "Psychological Dynamics of Sport". **Human Kinetics Publishers**, Champaign, Illinois, s. 118, 119, 120, USA, (1986).
26. Gould, D., Krone, K.; "The Arouseol Athletic Performance Relationships: Current Status and Future Directions, Horns. S.T. **Advences in Sport Psychology**, Human Kinetics Publishers, s. 124, 126, 133, Miami, (1992).
27. Güven, Ö.; **Spor Psikolojisi**. (Yayınlanmamış Psikoloji Ders Notları), Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara, (1997).
28. Hasırcı, S.; **Sporda Denetim Odağı (Başarıyla Başarısızlığı Etkileyen Nedenler)**. Bağırman Yayımevi. Key Ofset. s. 9, 11, 15, 23, 24, Ankara, (2000).
29. Horris, D.V.; **Sports Psychology**. Leisure Press, Champaign Illinois, s. 29, 30, 34, USA, (1984).
30. İkizler, C.; **Sporda Başarının Psikolojisi**. Alfa Yayıncılık, Genişletilmiş 2. Baskı, s. 91, İstanbul, (1994).
31. İlbay, A.; **Bayram. Bireylerin Anksiyete, Empatik Beceri ve İlişkili, Özerklik Düzeylerinin Karşılaştırılması**. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Erzurum, (2000).
32. Karaküçük, S.; **Rekrasyon, Boş Zamanları Değerlendirme**. 3. Basım, Bağırman Yayımevi, s. 232-252, Ankara, (1999).

33. Kim, C. K.; **"Taekwondo"**. s. 11-13, Ankara, (1975).
34. Koç, Ş.; **Spor Psikolojisine Giriş**. Saray Medikal Yayıncılık, Dağışan Matbaası, s. 98, 109, 112, 113, Bornova İzmir, (1994).
35. Konter, E.; **Bir Lider Olarak Antrenör**. Alfa Yayıncılık Ltd Şti. 1. Basım, İstanbul, (1996).
36. Konter, E.; **Sporda Stres ve Performans**. Saray Medikal Yayıncılık San. ve Tic. Ltd. Şti. s. 8, 28, 46, 70, 71, 72, İzmir, (1996).
37. Konter, E.; **Spor Psikolojisi ve Futbol**. Saray Tıp Kitapevleri, s. 13, 136, 138, 154, İzmir, (1996).
38. Koptagel, G.; **Tıpsal Psikoloji**. "Beta Basım Yayın Dağıtım A.Ş.", s. 126, 127, İstanbul, (1984).
39. Köknel, Ö.; **Kaygıdan Mutluluğa Kişilik**. Altın Kitaplar Yayın Evi, 14. Basım, s. 20, 21, 23, 119, İstanbul, (1997).
40. Köknel, Ö.; "Gençlik ve Spor". **Sağlık ve Yaşam Dergisi**, Yıl: 2, Sayı: 16, s. 33-35, İstanbul, (1978).
41. Kunter, M., Öztürk, F.; **Sporda Risk Faktörleri**. 1. Baskı, Kurter Yayıncılık ve Tanıtım Hizmetleri Ltd. Şti. Özsan Matbaası, s. 5-8, 26, Bursa, (1998).
42. Kunter, M.; Öztürk, F.; **Antrenör ve Sporcu El Kitabı**. Bağırhan Yayımevi, Bursa Gazetecilik ve Yayıncılık A.Ş. Matbaacılık, Ankara, (1997).
43. Kuru, E.; **Sporda Psikoloji**. Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, s. 5, 9, 56, 99, Ankara, (2000).
44. Martens, R.; **Competitive Anxiety In sport**. Human Kinetic Books. C.H.A.M.P.A.İ.G.N. s. 13, 14, Illinois, (1992).

45. Millillo, M.D.; "A Study of Troid Anxiety, State Anxiety, Defense Mechanism and Personality in Three Individual Groups". **Dissertation Abstracts**, University of Minnesota, s. 36, U.S.A., (1976).
46. Morgan,T.C.; **Psikolojiye Giriş**. Çeviren:Sirel Karataş,Ankara (1977)
47. Morgan, T.C.; **Psikolojiye Giriş**. Çeviren: Hüsnü Arıcı ve diğerleri, 12. Baskı, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları, Yayın No: 1, Ankara, (1998).
48. Munn L.N.; **Psikoloji**. Çeviren: Nahid Tendar. 4. Baskı, Cilt: 2, M.E.B Yayınevi,s.149,151,İstanbul,(1975)
49. Muratlı, S.; **Çocuk ve Spor**. Bağırhan Yayınevi, 1. Basım, Kültür Matbaası, s. 58, Ankara, (1997).
50. Okuş, H.; **Shotokan Karate - Do**. s. 21, Yalova, (1992).
51. Öner, N., Le Compte,A; **Süreksiz Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı**. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, s. 1, 3, İstanbul, (1983).
52. Özbekçi, F.; **Farklı Spor Dallarında Yaşanan Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırılması**. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul, (1989).
53. Özer, K.; **Ben Değeri Tiryakiliği, (Duygusal Gerilimle Başedebilme)**. 2. Baskı, Sistem Yay. s. 98, İstanbul, (2000).
54. Öztürk, F.; **Spor Bilimleri Sözlüğü**. Türk Spor Vakfı Yayını, Ofset Tesisleri, s. 47, 48, Bursa, (2000).
55. Öztürk, O.; **Ruh Sağlığı ve Bozuklukları**. Hekimler Yayın Birliği. 5. Basım. s. 43, 44, 224, 319, 320, Ankara, (1994).
56. Özyürek, S.; **Güncel Sağlık 2. Asır** Matbaası, s. 12, 13, İstanbul, (1996).
57. Persil, Y.; **Kişilik**. (Psikoloji Ders Notları), Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara, (2000).

58. Ramazanoğlu, F.; **Taekwondo Teorisi** (Teknik ve Sosyo Kültürel Eğitimi), Özal Matbaası, s. 69, 76, İstanbul, (2000).
59. Schmidt, A.R.; **Motor Learning and Performance**. University of California. Los Angeles, Human Kinetick Books Champaign, Illinois, s. 26-27, USA, (1991).
60. Silah, M.; **Sosyal Psikoloji (Davranış Bilimi)**. Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Çağdaş Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Bölümü, 1. Baskı, Gazi Kitapevi, Gim Ofset, s. 230, 231, Ankara, (2000).
61. Singer, R.N.; **Sport Psychology**. American Corrective Therapy Journal, s. 115, 116, USA, (1978)
62. Spence, J.T., Spence, K.W.; **"The Motivational Components of Monifet Anxiety"** Anxiety and Behavior, Newyork, Academic Press, (1996)
63. Spielberger, C.D.; **"Anxiety in Sport"** Hemisphere Publishing Corp. S.3, 10, 51, USA, (1989)
64. Sivrikaya, K.; **Farklı Yaş Kategorilerindeki Erkek ve Bayan Hentbolcuların Fiziksel Özellikleri, Kaygı Düzeyleri ve Müsabaka Performanslarının Analizi**. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, (1998).
65. Şahin, M.; **9-12 Yaş Çocuklarda Taekwondo Öğretim Yöntemleri**. Selcuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, (1992).
66. Tavacıoğlu, L.; **"Kaygının Reaksiyon Zamanı Üzerine Etkisi"**. 1. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu Bildirileri, s. 47-48, Mersin, (1997).
67. Tavacıoğlu, L.; **Spor Psikolojisi**. Sporsal Kuram Dizisi 23, Bağırhan Yayınları, s. 39, 40, 42, 44, Ankara, (1999).
68. Tel, M.; **Türk Taekwondo Milli Takım Sporcularının Seçilen Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Analizi**. Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü, Elazığ, (1996).

69. Tiriyaki, Ş.; **Spor Psikolojisi. Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama.** Eylül Kitap ve Yayınevi, Yayın No: 5, Üniversite Kitapları Eğitim Dizisi: 1, s. 10, 11, 15, 16, Ankara, (2000).
70. Tol. A.; **Kaygının Performansa Etkisi.** Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, (1995).
71. Usal, A.; **Davranış Bilimi (Sosyal Psikoloji).** Gözden Geçirilmiş 3. Baskı, Barış Yayınları Kültür Kitapevi, s. 26, 27, İzmir, (1999).
72. Yalçinkaya, G.Z.; **"Taekwondo".** Hilal Matbaası Kol. Şti., s. 32-34, İstanbul, (1986).
73. Yetim, A.; **Sosyoloji ve Spor.** Topkar Matbaacılık, s. 114, 117, Ankara, 2000.
74. Yörükoğlu, A.; **Gençlik Çağı, Ruh Sağlığı, Ruhsal Sorunları.** Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları. Tiso Matbaası, s. 71, Ankara, (1985).
75. Yücesan, S., Sürücüoğlu, M.S. ve Akman, M.; **"Taekwondocuların Besleme Alışkanlıkları ve Bilgileri Üzerine Bir Araştırma". Spor Hekimliği Dergisi, Cilt: 23, Sayı: 2, s. 49, (1988).**