




ISSN: 2636-848X

**Türk Spor Bilimleri
Dergisi**
Türk Spor Bil Derg

Cilt 2, Sayı 1
Mart 2019, 47-54

**The Journal of Turkish
Sport Sciences**
J Turk Sport Sci

Volume 2, Issue 1
March 2019, 47-54

 **Ebru Olcay KARABULUT**

 **Sevde MAVİ-VAR**

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu

Sorumlu Yazar: E.O. Karabulut
e-mail: ebolka@hotmail.com

Geliş Tarihi: 07.03.2019
Kabul Tarihi: 16.03.2019

ORJİNAL ARAŞTIRMA
ORIGINAL RESEARCH

Taekwondocuların Durumluk ve Sürekli Kaygılarının Müsabaka Performansı ve Yaralanma Durumu ile İlişkisi

Özet

Bu çalışmanın amacı, taekwondo sporu ile uğraşan üniversite öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygılarının müsabakalardaki performanslarına ve yaralanma durumlarına etki edip etmediğini belirlemektir. Çalışmaya üniversitede okuyan ve 2017 yılında Kırşehir’de yapılan Üniversitelerarası Türkiye Taekwondo Şampiyonasında yarışan 135 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Bu araştırmanın deseni karma yöntemdir. Gönüllü katılımcılara 20 sorudan oluşan ve iki bölümde uygulanan Spielberger’in “Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri” uygulanmıştır ve veriler SPSS programında analiz edilmiştir. Ayrıca çalışmaya katılan sporcuların maç sonuçlarına bakılarak performans değerlendirilmesi yapılmıştır. Sporcuların yaralanma durumu ise açık uçlu soru yoluyla değerlendirilmiştir. Sonuç olarak taekwondocuların cinsiyet, biyolojik yaş ve spor yaşı değişkenleri ile her iki kaygı düzeyi puan ortalamaları arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca yaralanma durumu olup-olmama değişkeni ve başarılı olup-olmama değişkeni ile durumluk kaygı puan ortalamaları arasında farklılık tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Taekwondo, durumluk kaygı, sürekli kaygı, performans, spor yaralanması

Competition Performance of State and Trait Anxiety of Taekwondo Players and its Relationship with Injury Status

Abstract

The aim of this study is to determine whether the state and continuous concerns of university students dealing with taekwondo sport have an impact on their performance and injury status. This study conducted in 2017 in Kırşehir Turkey Intercollegiate Taekwondo Championships 135 athletes participated in the race as volunteers. The model of this research is a mixed method. Spielberger's State and Trait Anxiety Inventory, consisting of 20 questions and applied in two parts, was applied to volunteer participants and data were analysed in SPSS program. In addition, the performance of the participants was evaluated by looking at the results of the match. The injury status of the athletes was evaluated through open-ended question. As a result, it was determined that there were no differences between the sex, biological age and sport age variables of the taekwondo players and the level of anxiety levels. In addition, there was a difference between the state of the injury status and whether or not the success variable and the state of anxiety scores.

Keyword: Taekwondo, state anxiety, trait anxiety, performance, sport injury

Atf için; Karabulut, E.O. ve Mavi-Var, S. (2019) Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygılarının müsabaka performansı ve yaralanma durumu ile ilişkisi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 47-54.

GİRİŞ

Sporcular, antrenörler, spor psikologları ve spor ile ilgisi olan kişi ve kurumlar sporda başarı elde edebilmek için çaba harcamaktadırlar. Sık sık sporcuların yüksek performanslarını ortaya koydukları müsabakalar organize edilmektedir. Sporcuların bu müsabakalarda başarılarının artması ve yapabileceklerinin en iyisini yapabilmeleri için sürekli yeni teknikler ve yöntemler araştırılmaktadır. Sporda büyük başarılar göstermiş ülkelerde görüldüğü gibi eşit yeteneklere ve imkânlarla sahip binlerce genç sporcudan ancak bazıları çok yüksek performansa ulaşma başarısı gösterebilmektedirler (Başer, 1998). Spordaki bu başarılar için sporcuların sadece fiziksel kapasitenin yüksekliğinin yeterli olmadığı aynı zamanda psikolojik olarak da yeterli kapasiteye sahip olmaları gerektiği bilinen bir gerçektir. Son yıllarda bu sportif performansın düşüklüğünü ve yüksekliğini etkileyebilen birçok faktörden söz edilmektedir. Bu faktörlerin bazıları “çevresel faktörler” adı altında değerlendirilirken, bazıları da içsel (psikolojik) faktörler adı altında değerlendirilmektedir. Sporcuların psikolojik durumları ve sergileyecekleri performansı, kaygı düzeyleri ile de yakından ilişkilidir (Gülşen, 2008). Son zamanlarda yapılan çalışmalar spor ortamındaki fiziksel faktörlerin yanında kaygı, stres ve motivasyon gibi psikolojik faktörlerinde başarıyı etkilediğini göstermektedir (Kuru, 2000; Doğan, 2018; Çetinkaya, 2018).

Kaygı, insanlarda var olan temel bir duygu ve heyecansal bir olgudur (Akandere, 1997). Bireylerin günlük davranışlarında en sık gözlenebilen bir duygu durumudur (Cüceloğlu, 2018). Genel anlamda kaygı, sinirlilik, endişe ve evham ile tanımlanan ve aktif ya da bedenin uyarılmışlığı ile ilişkilendirilen olumsuz duygusal bir durumdur (Weinberg ve Gould, 2015). Kaygının “bilişsel kaygı” adı verilen düşünsel bir bileşeni ve “bedensel kaygı” adı verilen diğer bir bileşeni de vardır. Ayrıca bilişsel ve bedensel kaygı arasındaki farklara ek olarak da “durumluk” ve “sürekli” kaygı arasındaki farka da değinmek önemlidir. Durumluk kaygı, sürekli değişen bir duygu durum özelliğini işaret etmektedir. Durumluk kaygı ve sürekli kaygı kavramlarını ilk kez ortaya çıkartan Spielberger’e göre, öznel ve bilinçli olarak algılanan endişe ve gerilim, otonom sinir sisteminin uyarılmışlığı ve eylemleriyle bağdaştırılan duygusal bir durumdur. Sürekli kaygı ise, durumluk kaygının aksine, nesnel olarak tehlike olmayabilen durumları tehlikeli olarak algılamak için davranışsal bir eğilimdir. (Weinberg ve Gould, 2015). Spor ortamında kaygı ise “baskı altında yerine getirilen görev performansından kaynaklanan strese verilen, hoş olmayan psikolojik tepki” ye işaret etmektedir (Cheng, Hardy ve Markland, 2009). Yüksek ve sürekli kaygıya sahip kişilerin genellikle zorlu müsabakalarda, daha fazla sürekli kaygıları vardır. Kaygı seviyelerindeki aşırı düşüklük veya yükseklik de sportif başarıyı olumsuz etkileyebilecek bir etken olarak karşımıza çıkabilmektedir.

Uzak Doğu kökenli bir spor dalı olan taekwondo, fizyolojik gelişmelerin yanı sıra ruhsal gelişmeyi de içine alarak beden ve zihin gelişimini en üstün ve uygun şekilde kullanılması usulünü öğretir (Kim vd., 1999). Taekwondo müsabakaları aynı gün içerisinde eleme usulü olarak çeyrek final, yarı final ve final şeklinde yapılır. Her müsabaka ikişer dakikadan 3 raund şeklinde yapılmaktadır (WTF, 2018). Günümüz taekwondosunda boyu uzun olan sporcular biyomekanik olarak kısa boylu rakiplerine göre daha avantajlı konuma geçirebilmektedirler. Daha uzun sporcular daha uzun üst ve alt ekstremitelere sahip olduklarından daha az enerjile daha fazla alan kaplayarak avantajlı konuma geçebilmektedirler (Kazemi, Perri ve Soave, 2010). Taekwondo da müsabaka kazanmada sporcuların fiziksel uygunlukları ve antropometrik yapıları etkinliği kadar müsabaka içinde taekwondocunun uygulaması gereken tekniklerin ve hareketsetel aksiyonların sayısı, oranı ve etkinliği de önemli bir rol oynamaktadır (İmamoğlu, Açıık ve Bayram, 2010). Taekwondo sporunun bu özelliklerinden dolayı kaygı unsurunun oldukça yüksek olduğu bir spor branşıdır.

Araştırmanın Amacı

Yukarıdaki bilgiler ışığında bu çalışmada durumluk ve sürekli kaygı ile performans arasındaki ilişki araştırılarak kaygının müsabaka performansı ile arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bununla beraber durumluk ve sürekli kaygı durumunun cinsiyet ve yaralanma durumu gibi değişkenlere etkilerinin de incelenmesi bu çalışmanın amaçları arasında bulunmaktadır.

YÖNTEM

Amaç ve Yöntem

Bu çalışma, taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygılarının müsabaka performansı ve yaralanma durumları ile ilişkisinin incelenmesini amaçlayan ilişkisel tarama modeli bir çalışmadır. Bu araştırmanın deseni karma yöntemdir.

Evren ve Örneklem

Bu çalışma 2017 yılında Kırşehir Ahi Evran Üniversitesinde yapılan Üniversitelerarası Türkiye Taekwondo Şampiyonasına katılan sporcular üzerinde yapılmıştır. Araştırmanın evrenini şampiyonaya katılan 399 taekwondocu oluşturmaktadır. Örneklem gurubunu ise çalışmaya gönüllü olarak katılan 46 kadın, 89 erkek olmak üzere 135 sporcu oluşturmaktadır.

Tablo 1. Taekwondocuların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler	Kategori	f	%
Cinsiyet	Kadın	46	34
	Erkek	89	66
Yaş	17-20	24	18
	21-24	73	54
	25 ve üstü	38	28
Spor Yaşı	1-3	40	29
	4-6	22	17
	7-9	41	30
	10 yıl ve üstü	32	24
Yaralanma Durumu	Evet	34	25
	Hayır	101	75
Müسابaka Başarı Durumu	Başarılı	44	33
	Başarısız	91	67

Veri Toplama Aracı

Verilerin toplanmasında, Spielberger'in 1976 yılında Öner ve Le Compte (1983) tarafından Türkçe ye çevrilerek, geçerlilik çalışmaları yapılan "Durumluk (STAI-1) ve Sürekli (STAI-2) Kaygı Envanteri" kullanılmıştır (Spielberger ve Reheiser, 2004). Kendini değerlendirme türünde bir ölçek olan veri toplama aracı, kısa ifadelerden oluşan 40 maddeyi içermektedir. Ölçek, anda hissedilenleri belirlemek amacıyla oluşturulan 20 maddelik "durumluk kaygı formu" ve son yedi gündür hissedilenleri belirlemek amacıyla oluşturulan yine 20 maddelik "sürekli kaygı formu" olmak üzere iki kısımdan oluşmaktadır. Durumluk Kaygı Alt Ölçeği maddelerinde ifade edilen duygu ve davranışlar, bu tür yaşantıların şiddet derecesine göre '(1) Hiç, (2) Biraz, (3) Çok ve (4) Tamamıyla' seçeneklerinden biri seçilerek belirtilir. Sürekli Kaygı Alt Ölçeği maddelerinde ifade edilen duygu ve davranışlar ise, sıklık derecelerine göre; '(1) Hemen Hiçbir Zaman, (2) Bazen, (3) Çok Zaman ve (4) Hemen Her Zaman' şeklinde işaretlenir. Her bir alt ölçekten alınan yüksek puanlar, kaygı düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. 4'lü Likert tipi olan ölçeğin Alpha güvenilirliğinin 0,83 ile 0,87 arasında, test-tekrar test güvenilirliğinin 0,71 ile 0,86 arasında ve madde güvenilirliğinin 0,34 ile 0,72 arasında değiştiği bildirilmektedir (Öner ve Le Compte, 1998).

Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizleri SPSS 20 programında yapılmış ve anlamlılıkları tespit edilmiştir. İstatistiki yöntem olarak frekans, yüzde dağılımları alınmış, değişkenler normal dağılım ve homojenlik koşulları yerine getirdiği için ikili gruplarda parametrik testlerden t-testi ve çoklu gruplarda Anova Testi uygulanmış, istatistiksel anlamlılık için 0,05 anlamlılık düzeyi seçilmiştir. Ayrıca çalışmaya katılan sporculardan ilk 4'e girerek madalya kazananlar müsabaka performansı açısından başarılı olarak değerlendirilmiş olup, sporcuların yaralanmaya ilişkin durumları ise açık uçlu soru yoluyla elde edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 2. Taekwondocuların Cinsiyet Değişkenine Göre Durumluk (STAI-I) ve Sürekli (STAI-2) Kaygı Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki İçin T-Testi Sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	t	p
STAI-1	Kadın	46	45,05	4,62	0,852	0,235
	Erkek	89	48,62	8,65		
STAI-2	Kadın	46	45,75	7,86	0,145	0,854
	Erkek	89	45,82	7,78		

Tablo 2 incelendiğinde, taekwondocuların cinsiyetleri ile durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p>,05$).

Tablo 3. Taekwondocuların Biyolojik Yaş Değişkenine Göre Durumluk (STAI-I) ve Sürekli (STAI-2) Kaygı Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki İçin Anova Testi Sonuçları

Ölçekler	Grup	N	\bar{X}	S	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p
STAI 1	17-20	24	48,42	8,56	G.ararası	104,86	2	51,98	0,888	0,414
	21-24	73	47,63	7,48	G.içi	648,50	133	58,52		
	25 +	38	44,48	4,63	Toplam	7583,47				
	Toplam									
STAI 2	17-20	24	44,58	7,88	G.ararası	218,66	2	114,38	2,159	0,120
	21-24	73	47,00	6,84	G.içi	783,44	133	52,98		
	25 +	38	44,24	7,78	Toplam	7074,26				
	Toplam									

Tablo 3'de elde edilen verilerden anlaşılacağı üzere taekwondocuların biyolojik yaşları ile durumluk kaygı puanları ($t_{(228)} = ,888$; $p>,05$) ve sürekli kaygı puanları ($t_{(228)} = 2,159$; $p>,05$) arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 4. Taekwondocuların Spor Yaşı Değişkeni İle Durumluk (STAI-I) ve Sürekli (STAI-2) Kaygı Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki İçin Anova Testi Sonuçları

Ölçekler	Grup	N	\bar{X}	S	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p
STAI 1	1-3	40	45,11	6,90	G.ararası	381,15	2	132,35	2,286	0,074
	4-6	22	47,01	5,40	G.içi	6270,35	133	56,74		
	7-9	41	48,05	6,93	Toplam	7562,47				
	10+	32	49,18	8,18						
STAI 2	1-3	40	46,25	6,99	G.ararası	23,685	2	7,13	0,136	0,801
	4-6	22	47,39	7,38	G.içi	7245,65	133	56,05		
	7-9	41	46,10	8,25	Toplam	7228,25				
	10+	32	47,24	6,16						

Tablo 4'te görüldüğü üzere taekwondocuların spor yaşları ile durumluk kaygı puanları ($t_{(228)} = ,2286$; $p>,05$) ve sürekli kaygı puanları ($t_{(228)} = 0,136$; $p>,05$) arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 5. Taekwondocuların Yaralanma Durumlarının Durumluk (STAI-I) ve Sürekli (STAI 2) Kaygı Puan Ortalamaları ve Aralarındaki İlişki İçin T-Testi Sonuçları

Ölçekler	Değişkenler	N	\bar{X}	S	t	p
STAI-1	Yaralanma olması	34	47,70	8,59	1,458	0.000*
	Yaralanma olmaması	101	45,85	6,24		
STAI-2	Yaralanma olması	34	43,36	5,68	1,652	0.924
	Yaralanma olmaması	101	44,62	5,21		

* $p < 0,05$

Tablo 5'deki verilerden anlaşılacağı üzere taekwondocuların yarışma esnasında yaralanma durumlarının olup-olmama değişkeni ile durumluk kaygı puanları ($t_{(135)} = 1,458$; $p < ,05$) arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Yapılan t- testi sonucuna göre müsabaka esnasında yaralama durumu alan sporcuların durumluk kaygı puanları ($\bar{x}=47,70$), yaralanma olmayan sporcuların kaygı puanlarından ($\bar{x}=45,85$) yüksek

olduğu tespit edilmiştir. Tablo'da ayrıca yapılan analiz sonucunda taekwondocuların yarışma esnasında yaralanma durumlarının olup-olmama değişkeni ile sürekli kaygı puanları ($t_{(135)} = 1,652$; $p >,05$) arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 6. Taekwondocuların Başarı Değişkeni ile Durumluk (STAI-1) ve Sürekli (STAI-2) Kaygı Puan Ortalamaları Arasındaki İlişki İçin T- Testi Sonuçları

Ölçekler	Başarı Durumu	N	\bar{x}	S	t	p
STAI- 1	Başarılı	44	40,73	6,18	1,612	0,002*
	Başarısız	91	43,02	7,61		
STAI- 2	Başarılı	44	46,12	5,70	1,802	0,316
	Başarısız	91	46,22	5,42		

* $p < 0,05$

Tablo 6'da görüldüğü üzere taekwondocuların yarışmada başarılı olup-olmama değişkeni ile durumluk kaygı puanları ($t_{(135)} = 1,612$; $p <,05$) arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Yapılan t- testi sonucuna göre müsabakada ilk 4'e girip başarılı sayılan sporcuların durumluk kaygı puanları ($\bar{x}=40,73$), başarılı olamayan sporcuların kaygı puanlarından ($\bar{x}=43,02$) düşük olduğu tespit edilmiştir. Tablo'da ayrıca taekwondocuların yarışmada başarılı olup-olmama değişkeni ile sürekli kaygı puanları ($t_{(135)} = 1,802$; $p >,05$) arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Taekwondo sporu ile uğraşan üniversite öğrencilerinin müsabakadaki cinsiyet, biyolojik yaş, spor yaşı, yaralanma durumları ve başarı değişkenleri ile durumluk ve sürekli kaygı Puanları arasındaki ilişkiyi araştıran bu çalışmada, taekwondocuların cinsiyetleri ile kaygı puanları arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir (Tablo 2; $p >,05$). Ortaya çıkan bu sonuç, taekwondo sporcularının cinsiyetlerinin kaygı düzeylerini etkilemediği şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca sporcuların üst düzeyde bu branşla uğraşmalarının ve dolayısı ile çok fazla maça katılmalarının da bu sonucu etkilediği düşünülebilir.

Sporcular ile durumluk ve sürekli kaygıların farklı değişkenler ile incelendiği Artok (1994), Özbekçi (1990), Ediş (1994), Erbaş (2000), Macila (2013), Civan, Arı ve Görücü (2010) isimli çalışmalar sonucunda sporcuların cinsiyetleri ile durumluk veya sürekli kaygıları arasında bir fark bulunamamıştır. Bu çalışmalar bizim sonuçlarımızla benzerlik göstermemektedir. Ancak Vurgun, Gündüz, Bereket ve Çamlıyer (2003), Dönmez (2013), Hacıcaferoğlu, Hacıcaferoğlu ve Seçer (2015) yaptıkları çalışmalarda cinsiyet ile Durumluk ve Sürekli kaygılar arasında ilişki tespit etmiş olup bizim çalışmalarımızla paralellik göstermemektedir. Sonuçlardaki bu farklılıklara sporculara özgü kişisel özelliklerinin, spor branşlarındaki farklılıkların ve araştırma yapılan müsabakaların önem derecesinin de etki ettiği düşünülebilir.

Araştırmadaki bir diğer sonuç ise, taekwondocuların biyolojik yaşları ile durumluk ve sürekli kaygı puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı şeklindedir (Tablo 3; $p >,05$). Ancak puan ortalamalarına bakıldığında yaşı küçük olan sporcuların daha yüksek Durumluk kaygı puanına sahip olduğu görülmektedir. Ortaya çıkan bu sonuca göre biyolojik yaşın ilerlemesi ile beraber durumluk kaygı seviyelerinde düşüklük meydana geldiği söylenebilir. Ancak çalışma bulgularına göre bu düşüklük anlamlı değildir. Bizim çalışmamızla benzer şekilde Akandere ve Baybek (2000) yaptıkları çalışmada judocuların yaşları ile başarı kaygıları arasında, Erbaş (2000), basketbolcular üzerinde yaptığı çalışmada sporcuların biyolojik yaşları ile durumluk kaygıları arasında, Yücel (2003) taekwondocuların yaşları ile kaygı puanları arasında, Erbaş ve Küçük (2012) Türkiye Erkekler Basketbol Liginde yer alan takımlardaki üst düzey basketbolcuların yaşları ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Bununla birlikte Carazo-Vargasa ve Moncada-Jiménez (2014) çalışmasında elit taekwondocuların gençler kategorisinde başarılı olmaları durumunun büyükler kategorisinde başarılı olup olamayacağını inceleyen çalışma sonucunda cinsiyete bakılmaksızın başarı açısından, gençlerle büyükler müsabakaları arasında düşük bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Bu çalışmalar bizim çalışmalarımızı destekler niteliktedir. Bu sonuçlarla beraber Başaran vd., (2009), Bingöl vd. (2012), Dönmez (2013), Var, Karabulut ve Atasoy (2018) farklı gruplarla yaptıkları çalışmada kaygı puanları ile biyolojik yaş arasında farklılıklar tespit etmişlerdir.

Taekwondocuların spor yılı ile kaygı puan ortalamaları arasında da anlamlı ilişki tespit edilememiştir (Tablo 4; $p>,05$). Sürekli kaygı puan ortalamalarına bakıldığında, taekwondocuların spor yılı değişkenine göre sürekli kaygılarını benzer şekilde yaşadıkları söylenebilir, çünkü kaygı puan ortalamaları birbirine çok yakındır. Durumluk kaygı ile spor yılı değişkeni arasında da anlamlı ilişki tespit edilememiştir ancak puan ortalamalarına bakıldığında spor yılı yükseldikçe durumluk kaygı puan ortalamalarının da yükseldiği görülmektedir. Ergür (2002), Yücel (2003), Ögüt (2004), Erbaş (2005), Adalı (2006) ve Bingöl vd., (2012), Erbaş ve Küçük (2012), Atasoy vd. (2018), Var vd. (2018) farklı gruplarla yaptıkları çalışmalarda sporcuların spor yapma yılının kaygı düzeylerini etkilemediklerini tespit etmişlerdir. Elde edilen bulgular araştırma bulgularını desteklemektedir. Buna karşın araştırma konusu ile ilgili Koç (2004), Başaran (2008), Dönmez (2013), Hacıferoğlu vd. (2015) farklı sporcu grupları ile yapmış oldukları araştırmalarda spor yılı ile durumluk kaygı puan ortalamaları arasında ilişki tespit etmişlerdir.

Tablo 5'deki verilerden anlaşılacağı üzere müsabaka esnasında yaralanma durumu olan ve olmayan sporcuların sürekli kaygıları arasında anlamlı ilişki tespit edilememişken ($p>,05$), Durumluk Kaygı puan ortalamaları arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda, müsabakadan önce sakatlık geçiren ve halen spor yaralanması bulunan taekwondocuların, sağlıklı taekwondoculara göre daha yüksek durumluk kaygı puanına sahip olduğu belirlenmiştir. Spor yaralanması sporcular için kaygı yaratan büyük bir faktördür. Yoğun antrenman programları ve müsabakalar, ısınmadan yapılan hareketler veya sert darbeler yaralanmaya yol açabilmektedir. Sivrikaya (1998) de yaptığı çalışmada spor yaralanması olan sporcuların daha yüksek kaygılı olduğunu bulmuştur.

Müsabakada başarılı veya başarısız olma durumuna göre taekwondocuların sürekli kaygı puan ortalamaları arasında anlamlı ilişkinin tespit edilememesine karşın durumluk kaygı puanlarında farklılık tespit edilmiş olması araştırmanın bir diğer bulgusudur. Puan ortalamalarına bakıldığında müsabakada başarısız olan sporcuların durumluk kaygı puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre, sporcuların durumluk kaygılarının yüksek olmasının müsabaka başarılarını olumsuz etkilediği söylenebilir. Scalan ve Passer, yaşanan başarı ve başarısızlıkların durumluk kaygıyı nasıl etkilediğine bakmış, futbola katılan bayan ve erkek sporcuların başarısızlık sonrası durumluk kaygılarının yükseldiğini görmüşlerdir (akt., Konter, 1996). Bedir (2008), müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygı düzeyinin sporunun başarısını etkilediği ortaya çıkmıştır.

Sonuç olarak; taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygılarının müsabaka performansı ve yaralanma durumları ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada, cinsiyet, biyolojik yaş ve spor yaşı değişkenleri ile her iki kaygı düzeyi puan ortalamaları arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Sonuçlarda ayrıca yaralanma durumu olup-olmama değişkeni ve başarılı olup-olmama değişkeni ile durumluk kaygı puan ortalamaları arasında farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca yapılacak olan diğer çalışmalarda farklı gruplardaki taekwondoculara ya da diğer spor branşlarındaki sporcular üzerinde araştırma yapılarak aralarındaki farka bakılabilir. Sporda performansa etki edebilen stres, kaygı gibi durumların kontrolü için sporculara ve antrenörlere bu konuyla ilgili eğitimler verilmesi faydalı olabilir.

KAYNAKLAR

- Adalı, F. (2006). *14-18 yaş kız ve erkek basketbolcuların atılganlık ile sürekli kaygı düzeylerinin sosyodemografik yapılarına göre karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akandere, M. (1997). *Üniversite gençliğinde görülen kaygının giderilmesinde sporun etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akandere, M. & Baybek, H. (2000). Judo milli takım sporcularının solunum, nabız, tansiyon, yaş, kilo, elde edilen başarı durumu ile kaygı düzeyleri ilişkileri açısından incelenmesi, *1.Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi*, s:307-322, Ankara.
- Artok, F. (1994). *Üniversiteler arası basketbol müsabakalarına katılan basketbolcuların maç öncesi durumluk kaygı düzeylerini performanslarına etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Atasoy, M., Karabulut, E. O. & Var, L. (2018). The research on the negative evaluation anxiety of taekwondo players by different variables. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 20(3), 158-162.
- Başaran, M. H. (2008). *Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. 3. Baskı, Bağırhan Yayınevi, Kültür Ofset, Ankara.
- Bedir, R. (2008). *Taekwondo milli takım sporcularının durumluk kaygı düzeylerinin başarıya etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Bingöl, H., Çoban, B., Bingöl, Ş., Gündoğdu, C. (2012). Üniversitelerde öğrenim gören taekwondo milli takım sporcularının maç öncesi kaygı düzeylerinin belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14 (1),121-125.
- Carazo-Vargasa, P. & Moncada-Jiménez, J. (2014). Successful youth performance does not relate to future senior performance in elite taekwondo competitors. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports Journal*. 3(4), 11-17.
- Cheng, W. K., Hardy, L. & Markland, D. (2009). Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 271-278
- Givan, A., Arı, R., Görücü, A., & Özdemir, M. (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 193-206.
- Cüceloğlu, D. (2018) *İnsan ve Davranış*. Geliştirilmiş 36. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Çetinkaya, T. (2018). Analysis of the relationship between body perception levels and social appearance anxieties in the students of school of physical education and sports. *Journal of Education and Training Studies*, 6(5), 194-200.
- Doğan, P. K. (2018). Examining the relation between the fear of negative evaluation and the anxiety for social appearance in folk dancers. *Journal of Education and Training Studies*, 6(3), 59-65.
- Dönmez, K. & Güçlü, M. (2002). Judo, taekwondo, jimnastik erkek milli takım sporcuları ile voleybol, hentbol, badminton erkek milli takım sporcularının durumluk kaygılarının karşılaştırılması, *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6 (3), 79-93.
- Dönmez, K. H. (2013). Samsun ilinde yapılan üniversitelerarası basketbol müsabakalarına katılan sporcuların durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*. 6 (5), 243-248.
- Ediş, A. (1994). *Üst düzey voleybolcularda beceri performansı ve yarışma kaygısı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, ODTÜ Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Engür, M. (2002). *Elit sporcularda başarı motivasyonunun, durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Erbaş, M. (2000). *Türkiye basketbol 2. erkekler ligindeki oyuncuların bazı kişisel değişkenlerinin durumluk kaygı üzerine etkileri ve durumluk kaygının takım içi ilişkilerine etkisinin araştırılması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.
- Erbaş, M.K. (2005). *Üst düzey basketbolcularda durumluk kaygı düzeyleri ve performans ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Erbaş, M. K., & Küçük, V. (2012). Üst düzey basketbolcularda durumluk kaygı düzeylerinin farklı değişkenlere göre karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*. 14 (2), 257-261
- Gülşen, D. (2008). *Farklı lig düzeyinde oynayan futbolcuların oynadıkları meknlere, öğrenim durumu ve spor yaşlarına göre problem çözme becerilerinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Hacıcaferoğlu, S., Hacıcaferoğlu, B., & Seçer, M. (2015). Halk oyunları branşına katılan sporcuların yarışma öncesi kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Science Culture And Sport (Intjses)*, 3(4), 288-297.
- İmamoğlu, O., Açak, M. & Bayram, L. (2010). Taekwondo müsabaka kurallarında yapılan bazı değişikliklerin müsabakalardan kullanılan tekniklere olan etkisinin araştırılması. *Journal of Sports and Performance Researches*. 1(1), 30-37.
- Kazemi, M., Perri, G. & Soave, D. (2010). A profile of 2008 olympic taekwondo competitors. *J Can Chiropr Assoc*, 54(4), 243-249.
- Kim, S. H., Chung, K. H., & Lee, K. M. (1999). *Taekwondo Kyorugi: Olympic Style Sparring*. Turtle Press.
- Koç, H. (2004). *Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Konter, E. (1996). *Profesyonel futbolcuların bazı kişisel değişkenlerinin durumluk kaygı üzerine etkileri ve durumluk kaygının takım içi ilişkilerine etkisinin araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Kuru, E. (2000). *Spor Psikolojisi*. Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, Ankara.
- Macila E. (2013). *Basketbol oyuncularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, KKTC Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.
- Öğüt, R. (2004). *Sporla sürekli kaygı düzeyi ile benlik saygısının karşılaştırılması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Öner, N. & Le Compte, A. (1983). *Sürekli Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul.
- Özbekçi, F. (1990). Farklı spor dallarında yaşanan spor müsabaka stres düzeylerinin araştırılması. *I Spor Bilimleri Kongresi Bildirileri*, 154-158. Ankara.
- Sivrikaya, K. (1998). *Farklı yaş kategorilerindeki erkek ve bayan hentbolcuların fiziksel özellikleri, kaygı düzeyleri ve müsabaka performanslarının analizi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Spielberger, C. D., & Reheiser, E. C. (2004). Measuring anxiety, anger, depression, and curiosity as emotional states and personality traits with the STAI, STAXI, and STPI. *Comprehensive handbook of psychological assessment, 2*, 70-86.
- Var, L., Karabulut, E. O. & Atasoy, M. (2018). Examination of social appearance anxiety levels of senior taekwondo athletes studying at university, *International Journal of Eurasia Social Sciences, 9* (33), 1434-1451.
- Vurgun, N., Gündüz, N., Bereket, S. Çamlıyer, H. (2003). Bayan ve erkek hentbolcülerin durumluk ve sürekli kaygılarının sportif performanslarına etkisinin araştırılması, *Beden Eğitimi ve Spor Sosyal Alanlar Kongresi Bildiri Kitabı*, s. 456-458, Ankara.
- Yücel, E. O. (2003). *Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabakalardaki başarılarına etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2015). *Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri*, Ed:Mustafa Şahin, Ziya Koruç, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- WTF, (2018). World Taekwondo Federation. Competition Rules & Interpretation. Available at: http://www.wtf.org/wtf_eng/site/rules/competition.html. Accessed: September 12 2018.