



Taekwondo Sporcuları Üzerine Yapılmış Psikolojik Çalışmaların Sistemik Derlemesi

Abdulaziz SELUCİK¹, Ahmet Naci DİLEK²

¹Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın, TÜRKİYE.

<https://orcid.org/0000-0002-8445-2244>

²Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın, TÜRKİYE

<https://orcid.org/0000-0002-9805-8694>

Email: abdulazizselucik@hotmail.com, ahmetbosna@yahoo.com

Türü: Derleme Makalesi (Alındı: 05.11.2020 - Kabul: 01.12.2020)

Öz

Spor olgusu, sporcuyla başarıya odaklar ve rekabet içeriklidir. Başarının temel gerekliliğinin sorumluluk, rekabetin ise sağlıklı bir zihinsel işleyiş olduğu bilinmektedir. Sporun içerisinde yer alan bu gerekliliklere dayanarak sportif yarışmalarda yalnızca fiziksel değil zihinsel olarak da her tür mücadeleye hazır olmanın ve bu yönde hazırlıklar yapmanın gereği ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda tüm spor branşları, kendine özgü taktiksel ve teknik farklılığı içerisinde barındırdığı gibi psikolojik gereklilikleri de çeşitlilik arz etmektedir. Bahsi geçen çeşitlilik temel olarak bireysel ve takım sporları bazında araştırmalarda esas alınır ve araştırmamızda da bireysel sporlardan birisi olan taekwondo sporu konu alınmıştır. İlgili verilere dayanarak araştırmamızda taekwondo sporcuları üzerine yapılmış psikolojik çalışmaların sistemik derlemesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırmamız, ülkemizde son 10 yıl içerisinde tamamlanmış ve ulusal tez merkezinin resmi internet sitesinde yayınlanmış olan yüksek lisans ve doktora tezleri esas alınarak hazırlanmıştır. Araştırma konusu olarak spor psikolojisinin temel konularını araştıran ve örneklem grubunda taekwondo sporcularının yer aldığı çalışmalar araştırmamıza dâhil edilmiştir. Araştırma amacına uygun verilerin elde edilebilmesi amacıyla sistemik derleme metodundan faydalanılmıştır. Sistemik derleme, kendi alanında uzman kişilerce elde edilebilecek en pragmatik araştırma kanıtını belirlemek amacıyla benzer yöntemlerle ve konularda hazırlanmış araştırmaların yapılandırılmış ve kapsamlı bir sentezi olarak ifade edilebilir. Bu metodoloji ile sentezlenen araştırma verilerinde varılan ortak yargılar; poomse sporcularının kyorugi sporcularına kıyasla daha kaygı yüklü ve imgeleme çalışmalarını daha çok yapan, kyorugi sporcularının ise daha öfke yüklü kişiler oldukları söylenebilir. Ayrıca taekwondo sporcularında sportif güvenin yüksek olduğu, narsist kişilik özelliğine oldukları, edilgen ve genel saldırganlık davranışları sergiledikleri söylenebilir. Bu veriler literatürde yer alan benzer araştırmalarla tartışılmış ve taekwondo sporcularının psikolojik değişkenlerinin örneklem gruplarına (demografik bilgiler) bağlı olarak farklı sonuçlar doğurduğu kanısına varılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Taekwondo, Sporcu, Psikoloji, Sistemik derleme.



Systematic Review of Psychological Studies on Taekwondo Athletes

Abstract

The phenomenon of sports focuses the athlete on success and is competitive. It is known that the basic requirement of success is responsibility, and competition is a healthy mental functioning. Based on these requirements in sports, it is necessary to be ready for all kinds of struggles not only physically but also mentally in sports competitions and to make preparations in this direction. In this context, all sports branches have their own tactical and technical differences as well as their psychological requirements. The aforementioned diversity is basically based on individual and team sports studies, and taekwondo, which is one of the individual sports, has been the subject of our research. Based on the relevant data, we aimed to systematically review psychological studies on taekwondo athletes in our research. In line with this purpose, our research was prepared on the basis of the master's and doctoral theses that were completed in the last 10 years in our country and published on the official website of the national thesis center. Studies investigating the basic topics of sports psychology and including taekwondo athletes in the sample group were included in our research. Systematic compilation method was used in order to obtain data suitable for the purpose of the research. Systematic review can be expressed as a structured and comprehensive synthesis of researches prepared with similar methods and topics in order to identify the most pragmatic research evidence available to experts in their field. Common judgments reached in research data synthesized with this methodology; It can be said that poomse athletes are more anxious and do more imagination than kyorugi athletes, while kyorugi athletes are more anger-laden. In addition, it can be said that taekwondo athletes have high sportive confidence, narcissistic personality, passive and general aggressive behaviors. These data were discussed with similar studies in the literature and it was concluded that psychological variables of taekwondo athletes have different results depending on the sample groups (demographic information).

Keywords: Taekwondo, Athlete, Psychology, Systematic review.



Giriş

Psikoloji, davranışı ve zihni inceleyen bilim dalıdır. Bilinçli ve bilinçsiz olayların yanı sıra daha çok duygu ve düşüncenin incelemesi yapılır (Morgan, 2015). Spor ve egzersiz psikolojisi ise spora ve egzersize katılan insanların ve davranışlarının bilimsel açıdan incelenmesidir. Spor psikolojisi, sporcuların davranış ve düşüncelerini neden-sonuç ilişkilerine bağlı kalarak tüm ayrıntılarıyla inceleyen ve bir takım zihinsel tekniklerle sporcuların ve antrenörlerin performansını arttırmaya çalışan bilim dalıdır (Robert ve Weinberg, 2019).

Spor psikolojisi bilim dalının genel anlamda ortaya koyduğu temel veri bedensel olarak teknik ve taktik çalışmalarına ek olarak psikolojik açıdan da optimal seviyeye erişim sağlayabilmek için hazırlıkların yapılmasının gerekliliğidir (Bayraktar ve Kurtoğlu, 2009). Zihinsel olarak egzersizlere ve yarışmalara hazır olmak genel olarak psikolojik dayanıklılık ve zihinsel antrenmanın uygulamalı spor psikolojisinde sporcular üzerinde duygusal, zihinsel ve davranışsal gelişim açısından ve bu durumlarla ilişkili problemlere çözüm üretiminde kullanılan önemli yollardır. Zihinsel olarak hazır olmak psikolojik bir yeterlilik gerektirir ve sporcuların fiziksel performanslarını yükseltme konusunda da önemli bir etkiye sahiptir. Spor psikolojisi genelinde gerçekleştirilen pek çok çalışma psikolojinin performans üzerinde ve diğer psikolojik becerilere yönelik olumlu etkilere sahip olduğu yönünde sonuçlar belirtmektedir (Altıntaş ve Akalan, 2008). Yani bu durumda Konter'in (2003) de ifade ettiği gibi; insan yalnızca fiziksel ya da fizyolojik bir varlık olmadığı için psikolojik, sosyolojik ve kültürel açıdan da farklı özellikleri taşımaktadır. Bu sebeple sporun doğasında sporcuların hem zihinsel hem de duygusal bakımdan içerisinde yer aldığı durumlar, sergilediği performansı ile yakın ilişkili içindedir (Konter, 2003).

İlgili literatürde psikolojinin sporcu ve performansı üzerindeki etkisinden söz eden ve bu durumu açıklayan pek çok araştırma mevcuttur. Bunların birçoğu da bireysel sporlar ile takım sporları arasındaki farkı ortaya koymaktadır (Yarayan, Yıldız ve Gülşen, 2018; Tutkun ve Ark., 2010; Civan ve Ark., 2010). Araştırmamıza konu olan taekwondo sporu da bireysel bir spordur. Bu spor dalının hakkında eğitim almış, yarışmalara katılan veya aktif olarak milli takımda yer almış kişiler ile gerçekleştirilmiş pek çok araştırma farklı sonuçlar vermiştir (Alp, 2020; Türkoğlu, 2019; Orhan, 2018). Bu çalışmada bahsi geçen taekwondo sporcuları üzerine yapılmış psikoloji konulu çalışmaların sistematik olarak derlemesi amaçlanmıştır. Aynı zamanda bu araştırma ilgili kurumlara ve kişilere sunacağı öneriler ve alana sağlayacağı genel bakış açısı ile önem arz etmektedir.

Materyal ve Metod

Araştırma Modeli

Araştırmada sistematik derleme modelinden faydalanılmıştır. Sistematik derleme, klinik bir soru karşısında yanıt aramak veya probleme ilişkin çözüm üretmek amacıyla, o alanda hazırlanan bütün araştırmaların geniş kapsamlı biçimde taranması, çeşitli kriterlerin kullanılması ve araştırmaların kalitelerinin değerlendirilmesiyle hangi çalışmanın araştırmaya dâhil edileceğinin belirlenmesi ile birlikte dâhil olan çalışmalardaki bulguların detaylı sentezlenmesidir (Burns ve Grove, 2007). Sistematik derleme yolu ile hem nicel hem de nitel kanıtlar inceleyebilir veya "karma metod sistematik derleme" denilen şekilde kanıtın iki veya daha çok türü ele alınır ve incelenebilir. Sistematik derleme çalışmaları genel olarak bilimsel bilgileri içermektedir. Daha güçlü kanıtlar ürettikleri için önem arz ederler (Hemingway ve Brereton, 2009).

Araştırmanın Sınırlılıkları



Araştırmaya yalnızca yüksek lisans ve doktora tezleri dâhil edilmiştir. Tezlerin içeriğindeki örneklem gruplarında taekwondo sporcuları, değişkenlerinde ise psikolojik değişkenler yer almıştır. İlgili araştırmaların yayın tarihi 2010-2019 yılları arasındadır.

Bulgular

Tablo 1. Taekwondo sporcuları üzerine yapılmış psikolojik çalışmalara ilişkin bilgiler.

Araştırmacı	Yıl	Araştırma Konusu	Türü	Sonuçlar
1. Türkoğlu, F.	2019	Taekwondo sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi	Yüksek Lisans	Yaş, cinsiyet, antrenörle çalışma yılı değişkeni açısından taekwondo sporcularında Güven, Kontrol ve Devamlılık alt boyutlarında anlamlı fark bulunmamıştır.
2. Engeloğlu Durmaz, E.	2019	Farklı branşlarda ve cinsiyetteki elit sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi	Yüksek Lisans	Ortalama puanlara göre en yüksek puan Bilişsel İmgeleme alt boyutundadır.
3. Akyol, A.	2019	Sporcuların stresle başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesinde sürekli sportif güven ve sürekli kaygı düzeylerinin rolü	Yüksek Lisans	Sürekli sportif güven, sürekli ve stresle başa çıkma stratejilerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.
4. Alkan, B.	2019	Elit taekwondoculara kaygının sportif performans üzerine etkisi	Yüksek Lisans	Yarışma alanı Poomsae ile Kyorugi olanların durumluk kaygı puanları Kyo+Poom olanlardan daha yüksek olduğunu, sürekli kaygı puanlarında ise Kyorugi olanların Poomsae ve Kyo+Poom'a olanlara oranla daha yüksek puanlara sahip olduğu bulunmuştur.
5. Savaş, M.	2019	Okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin imgeleme becerileri kullanımı ile sportif güven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi	Yüksek Lisans	Sportif imgelemenin sportif sürekli kendine güven algısını %95 düzeyinde etkilediği ve sportif imgeleme ile sportif güven arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.
6. Gönen, M.	2019	Antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların durumluk kaygı, öfke ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi: taekwondo ve korumalı futbol örneği	Doktora	Taekwondocuların antrenör-sporcu ilişkisi puanları ile durumluk kaygı ve saldırganlık düzeyi puanları arasında negatif yönde, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğunu ve antrenör-sporcu ilişkisi puanları ile sakinlik ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında ise pozitif yönde, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir
7. Soytürk Akın, E.	2019	Sportif güvenin belirleyicisi olarak güdülenme ve başarı algısı: Çocuk taekwondo sporcuları üzerinde bir çalışma	Yüksek Lisans	Fiziksel beceriler ve antrenmanın yordayıcısının görev yönelimi ve özdeşimle düzenleme olduğu, bilişsel yeterliğin ve toplam sportif güvenin yordayıcısının görev



				yönelim ve dışsal düzenleme olduğu, psikolojik dayanıklılığın yordayıcısının görev yönelimi ve içsel güdülenme olduğu da tespit edilmiştir.
8. Orhan, S.	2018	Bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisi	Yüksek Lisans	Branş türü, cinsiyet ve millilik durumlarına göre istatistiksel açıdan farklılık tespit edilmiştir.
9. Mazılı, N.	2018	Türkiye'deki taekwondo ve karate sporcularının narsist kişilik özellikleri, mizaç tipleri ve saldırganlık düzeylerinin araştırılması	Yüksek Lisans	Taekwondocuların karatecilere oranla daha yüksek edilgen saldırganlık davranışı sergiledikleri, yıkıcı saldırgan davranışın artması narsistik kişilik özellikleri ve üstünlük, otorite, teşhircilik, sömürücülük, hak iddia etme, kendine yeterlilik alt boyutlarının etkilerini azaltacağı tespit edilmiştir.
10. Sağlam, M.	2018	Müsabık taekwondocularda saldırganlık ve dürtüsel davranış tepkilerinin incelenmesi	Yüksek Lisans	Uzun yıllar taekwondo ile ilgilenen bireylerin daha fazla düşmanlık güttükleri ve bu spora erken yaşlarda başlayan ve yarışmalara katılma tecrübelerinin artışı saldırganlık düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir.
11. Çarba Karakuzulu, E.	2018	Savunma ve dövüş sporları yapan sporcular ile diğer bireysel sporları yapan sporcuların saldırganlık düzeylerinin incelenmesi	Yüksek Lisans	Cinsiyet değişkenine bağlı erkeklerin kadınlara oranla Edilgen Saldırganlık ve Genel Saldırganlık eğilimlerin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların yaş değişkenine bağlı olarak saldırganlık eğilimleri incelendiğinde sonuçların yaşı daha küçük olan grupların lehine olduğuna ulaşılmıştır.
12. Baykan, E.	2018	Y ve z nesil taekwondocuların sürekli öfke düzeylerinin saptanması ve ilişkili faktörlerin incelenmesi	Yüksek Lisans	Sporcuların öfke boyutlarının orta altı ve orta düzeyde olduğu, ilişkinin belirlenmesi için değerlendirilen değişkenlerden nesil, eğitim düzeyi, anne eğitim düzeyi, aile gelir düzeyi, milli sporcu olma, sigara ve alkol kullanımı durumları ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir.
13. Hosseinalı pour, F.	2015	Üniversiteli sporcu öğrencilerin sporda, motivasyon düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi	Yüksek Lisans	Spora özgü başarı motivasyon ölçeği ve stresle başa çıkma ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarına ilişkin ortalamalarının cinsiyete ve amatör ve profesyonel olma durumuna göre



				karşılaştırılmasında anlamlı farklılığın olmadığı yönündedir.
14. Kusan, O.	2014	Güreş, boks, taekwondo branşındaki elit düzeydeki sporcuların başarı motivasyonunun çeşitli değişkenlere göre değerlendirilmesi	Yüksek Lisans	Başarı motivasyonu ortalama puanlarının güreş ve boks sporcularında taekwondo sporcularına oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır
15. Bayrakdar oğlu, S.	2014	Tekvandocuların psikolojik sağlamlık ve öz-anlayış düzeylerinin takım sporcularıyla karşılaştırılması	Yüksek Lisans	Cinsiyet, yaş ve spor dallarında öz anlayış ve psikolojik sağlamlık ortalamalarında ve bireysel ve takım sporcularına ilişkin örneklemin öz anlayış ortalama değerleri arasında farklılık tespit edilmemiştir.
16. Mavi, S.	2012	Hızlı tempo müziğin taekwondocular üzerindeki etkileri	Yüksek Lisans	Hızlı tempo müzik dinletisi uygulanan taekwondocularda deney grubunda maç içinde aldıkları toplam puanlarda, teknik uygulamalarında, atak sayılarında ve duygu durumlarında ilgili kayıtlar sonunda artış tespit edilmiştir.
17. Zengin, Ö.	2010	Bireysel mücadele sporlarındaki (taekwondo, judo, güreş) elit sporcuların kişilik özellikleri ile öfke düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi	Yüksek Lisans	Kişilik özelliklerinden öz denetim ve sorumluluk alt boyut ortalamaları judo ve güreş branşından sporculara oranla daha düşüktür. Ancak iç öfke ve dış öfke alt boyutlarından diğer spor branşlarına oranla daha yüksek ortalama ya sahiptir.

Tablo 1’de Taekwondo sporcuları üzerine yapılmış psikolojik çalışmalara ilişkin bilgilerin taranması sonucunda yalnızca yüksek lisans ve doktora tezleri dâhil edilerek edinilen veriler yer almaktadır. Tezlerin içeriğindeki örneklem gruplarında taekwondo sporcuları, değişkenlerinde ise psikolojik değişkenler yer almıştır. İlgili araştırmaların yayın tarihi 2010-2019 yılları arasındadır.

Tartışma ve Sonuçlar

Araştırma kapsamında irdelenen kaygı konulu çalışmaların sonucunda, taekwondo müsabakalarında sporcuların kaygı (durumluk/sürekli) yüklü olabildiği ifade edilmiştir. Akandere ve Bedir (2011), taekwondo milli takımında yer alan sporcular ile gerçekleştirdikleri çalışmada, taekwondo sporcularının durumluk kaygılarının müsabakaya yakın bir zaman diliminde arttığını ancak müsabaka sonrası azaldığı sonucuna varmışlardır. Alkan (2019) ise elit taekwondo sporcularında sürekli kaygı konulu araştırmasında durumluk kaygının poomse alanında yarışan sporcularda yoğun olduğunu, sürekli kaygının ise kyorugi alanında yarışan sporcularda yoğun olduğunu araştırma sonuçlarında belirtmiştir. Yarışma alanları benzer özellikler taşıyan karate branşına ilişkin bir araştırma sonucunda Boz (2019) kata alanında yarışan sporcuların daha yüksek kaygı düzeyine sahip olduklarını ifade etmiştir. Bu sonuçların poomse alanının gerekliliğinden kaynaklı olduğu ve önceden belirli, bir takım koreografik hareketlerin sergilenmesiyle birlikte yapılabilecek hatanın telafi durumunun



olmamasına bağlı yüksek durumluk kaygının meydana geldiği düşünülmektedir. Kyorugi alanında yarışan sporcuların ise birebir temas içerisinde gerçekleşen bir mücadele olmasıyla birlikte takım sporlarında olduğu gibi saha içerisinde destek alabileceği birisinin olmamasından kaynaklı sürekli kaygı düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. Nitekim Başaran ve arkadaşlarının (2009) araştırması sonucunda takım sporu yapan kişilerin sürekli kaygı ortalama puanları taekwondo sporcularına kıyasla daha düşük bulunmuştur.

Stres iş yüküne bağlı hissedilen baskı (Baltaş ve Baltaş, 1986) iken kaygı, baskı altında gerçekleştirilen bir iş ile gelen korku ve endişe sonucunda strese verilen psikolojik bir tepki olarak tanımlanır (Cheng, Hardy ve Markland, 2009). İlgili tanımlara dayanarak stresin kaygıyı yordayıcı bir değişken olduğunu söyleyebiliriz. Bu nedenle bir önceki bölümde müsabakaların getirmiş olduğu kaygılı ruh halinin temelinde stresin yattığı çıkarımında bulunmak mümkündür. Bu bağlamda Hosseinalipour (2015), araştırmasının sonucunda yaş, cinsiyet gibi değişkenlerin stres konusunda belirleyici bir etkiye sahip olmadığını ifade etmiştir. Aslan ve Ağbuğa (2014) taekwondo sporcularının stresle başa çıkma yollarından “Kendine Güvenli Yaklaşım” ve “İyimser Yaklaşım” alt boyutlarında anlamlı farklar tespit etmişlerdir. Akyol (2019), sportif güven ve sürekli kaygı konusunda stresle başa çıkma yollarını etkin kullanma arasında ilişki olduğunu belirtmiştir. Alp (2020) ise taekwondo sporcularının stres temellerinden birisinin sporcunun antrenörünün aile üyelerinden olması nedeniyle sporcuda baskı oluşturduğunu ve bu durumun zaman içerisinde sporcu üzerinde daha kaygılı ruh halinin ve başarısızlık korkusunun habercisi olduğunu ifade etmiştir. Can ve arkadaşlarının (2010) araştırmaları da bu veriyi destekler nitelikte taekwondo sporcularının aile desteğinin belirli bir seviyede tutulmasıyla başarı motivasyonunun artacağını yönündedir.

Sporda kişilik konulu araştırma sonuçları göstermektedir ki; sporcular sedanter bireylere kıyasla daha canlı, dışa dönük, çalışkan, sabırlı kişilerdir (Tiryaki ve Ark., 1991). Mazılı'nın (2018) karate ve taekwondocularla gerçekleştirdiği araştırma sonucunda amatör sporcularda narsist kişilik özellikleri gözlenirken Sağlam (2018), müsabık taekwondo sporcularının “Edilgen Saldırganlık” kişiliğini sergilediğini belirtmiştir. Çarba Karakuzulu (2018) ise bu verilerin aksine uzun yıllar taekwondo sporunu yapmanın öfke yüklü ve yıkıcı saldırganlık davranışı sergileyen bir kişilik ediniminde etken olacağı sonucunu vurgulamıştır. Zengin (2010), taekwondo sporcularının iç ve dış öfkelerinin diğer spor branşlarından araştırmaya katılan sporculardan daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Kul ve arkadaşları (2020) elit mücadele sporcularında benliğin olumlu gelişimiyle olumsuz kişilik özelliklerinin (narsisizm, makyalizm, psikopati) benimsenmediğini ifade etmiştir. Aynı zamanda tüm bu verileri destekleyen Morgan'ın zihinsel sağlık ve buzdığı profili kuramları da sporcuların olumlu kişilik özelliklerine sahip olacaklarını ve başarılı (elit seviye) sporcuların daha başarısız (elitaltı) sporculara kıyasla daha olumlu kişilik özelliklerine sahip olacakları fikrini savunmaktadır (Robert, Weinberg ve Gould, 2019). İlgili verilere göre taekwondo sporunun düzenli olarak yapılmasının olumlu kişilik kazanımında yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Sporcuların kapıldığı olumsuz psikolojik değişkenlerden uzaklaşıp güven yüklü, optimal kaygı düzeyine ve uyarılmışlık seviyesine sahip olmak için uygulanan zihinsel çalışmalardan birisi imgeleme çalışmalarıdır (Ekmeççi, 2017). Engeloğlu Durmaz'ın (2019) araştırmasında farklı spor branşlarından sporcuların yer almasıyla elde edilen sonuçlardan birisi taekwondo sporcularının imgeleme çalışmalarını sıklıkla kullandığıdır. Savaş (2019) ise bu konuda taekwondo sporcusu olan ortaöğretim öğrencileri ile çalışmış ve imgeleme çalışmalarının sportif güveni arttırdığı sonucuna ulaşmıştır, Bayrak Ayaş ve Nacar (2019) da taekwondo sporcularının yer aldığı araştırmalarında sportif güveni arttırmada imgelemenin önemli yeri olduğunu vurgulamışlardır. İmgelemenin aynı zamanda farklı spor branşlarında yapılan



araştırmalar yoluyla kaygı, optimal performans duygu durumu, problem çözüme becerileri gibi konularda olumlu etkiye sahip olduğu da bilimsel verilerle kanıtlanmıştır (Seleciler, 2019; Aldemir, Biçer ve Ek Kale, 2014).

Taekwondo sporcularının psikolojik becerilerini araştıran Yıldız (2020), sporcuların öz değerlendirme yolu ile “Öğrenmeye Açık Olma”, “Güven ve Başarı Motivasyonu” ve “Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık” alt boyutlarının puan ortalamalarının yüksek olduğunu belirtmiştir. Elde edilen bu veriler, Cox’un (2012) elit sporcularda bulunması gereken psikolojik beceriler listesinde yer alan maddeler ile uyumaktadır. Bu maddeler ise içsel motivasyon, sportif başarı için hedef yönelimine ilişkin güçlü hâkimiyet ve zor hedefler koymak ve bunları başarabilmek için planlar formüle edebilme yeteneği şeklinde sıralanabilir. Soytürk Akın (2019) bu konuda taekwondocu çocuklar ile çalışmış ve psikolojik dayanıklılığın en önemli yordayıcısının görev yönelimi ve içsel güdülenme olduğu sonucuna ulaşmıştır. Korkutata’nın (2016) bu konuda taekwondo sporcuları ile gerçekleştirdiği araştırmada bu spora katılım motivasyonu çeşitlilik içermekle birlikte yaş, cinsiyet ve eğitim durumu gibi değişkenlerde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bahsi geçen çalışmalar göz önünde bulundurularak taekwondo sporcularının gerek güdülenme gerekse motivasyon durumlarına bağlı psikolojik becerilerinin ve zihinsel dayanıklılıklarının örneklem gruplarına bağlı değişkenlik göstermekle birlikte yüksek olduğu düşünölmektedir. Orhan (2018) konu ile alakalı olarak takım sporcularının “Güven” alt boyut ortalamalarının taekwondoculara oranla daha yüksek olduğunu söylese de taekwondo sporunun yapısı gereği bireysel mücadele vermenin daha fazla özgüven ve zihinsel beceri gerektirdiği düşünölmektedir. Çünkü takım sporlarında müsabaka içerisinde dışsal motivasyon ve güdülenme kaynağı olabilecek takım arkadaşları bulunurken bireysel sporlarda bu durum söz konusu değildir. Son olarak ilgili araştırmalarda taekwondo sporcularında duygusal zekâ konusunu ele alan Orhan (2018) bireysel sporlar ile ilgilenen sporcuların Duyguların Değerlendirilmesi ve Duyguların Kullanımı alt boyut ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu durumun ise bireysel sporlarda galibiyet elde etmek için rakibi çözümlenmenin önemi ile müsabaka içerisinde duyguların da kullanımı ve değerlendirilmesinden kaynaklandığı düşünölmektedir. Araştırma sonucunda her bir değişkene ilişkin varılan yargıda sporcuların psikolojik değişkenlerinin antrenman ve müsabaka performanslarını etkilediği, dolayısıyla başarılarına da etki sağladığı düşünölmektedir. Bu nedenle sporculara gerek bireysel gerekse grup halinde sağlanacak psikolojik destek, sporun içerisinde gelen veya sporun temelleri hakkında bilgi sahibi kişiler tarafından verilebilir. Verilecek psikolojik destek hizmetleri sporcuları ayrıştırmadan (elit, amatör vs.) küçük yaşlardan itibaren ilgili kişi, kurum veya kuruluşlar tarafından sağlanmalıdır.



KAYNAKLAR

Akandere, M. ve Bedir, R. (2011). Taekwondo Milli Takım Sporcularının Durumluk Kaygı Düzeylerinin Başarıya Etkisi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi, 13(1): 119-124.

Akyol, A. (2019). Sporcuların stresle başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesinde sürekli sportif güven ve sürekli kaygı düzeylerinin rolü. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Aldemir, Y. G., Biçer, T. ve Kale, E. K. (2014). Futbolcularda İmgeleme Çalışmalarının Problem Çözme Üzerine Etkisi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 5(2): 37-45.

Alkan, B. (2019). Elit taekwondoculararda kaygının sportif performans üzerine etkisi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya.

Alp, A. F. (2020). Milli taekwondocuların mükemmeliyetçilik ve başarısızlık korkusu düzeylerinin incelenmesi: Bir karma yöntem araştırması. Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir.

Altıntaş, A. ve Akalan, C. (2008). Zihinsel Antrenman Ve Yüksek Performans. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(1), s. 39-43.

Aslan, S. ve Ağbuğa, B. (2014). Elit Taekwondo Sporcularının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi. International Journal of Sport Culture and Science, 2(1): 111-118.

Baltaş, Z. ve Baltas, A. (1986). Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Başaran, M. H., Taşgın, Ö., Sinaoğlu, A. ve Taşkın, A. K. (2009). Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21(1): 533-542.

Baykan, E. (2018). Y ve z nesil taekwondocuların sürekli öfke düzeylerinin saptanması ve ilişkili faktörlerin incelenmesi. Yozgat Bozok Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Yozgat.

Bayrak Ayaş, E. ve Nacar, E. (2019). Sporcularda İmgeleme ve Sportif Güven İlişkisi. Ankara: Gazi Kitabevi.

Bayrakdaroğlu, S. (2014). Tekvandocuların psikolojik sağlık ve öz-anlayış düzeylerinin takım sporcularıyla karşılaştırılması. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Muğla.

Bayraktar, B. ve Kurtoğlu, M. (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. Klinik Gelişim, s. 16-24, İstanbul.

Boz, E. (2019). Elit karate sporcularında imgeleme ve kaygı ilişkisinin incelenmesi. Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Bartın.



Burns, N. ve Grove, S. K. (2009). *The Practice of Nursing Research: Appraisal, Synthesis, and Generation of Evidence* (6th ed.). USA: Saunders.

Can, Y., Güven, H., Soyer, F., Demirel, M., Bayansalduz, M. ve Şahin, K. (2010). Elit taekwondo sporcularında aile-antrenör, kulüp desteği ve başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1): 240-252.

Cheng, W. N. 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(2): 271-278.

Civan, A., Arı, R., Görücü, A. ve 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.

Çarba Karakuzulu, E. (2018). Savunma ve dövüş sporları yapan sporcular ile diğer bireysel sporları yapan sporcuların saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep.

Ekmekçi, R. (2017). *Sporda Zihinsel Antrenman*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Engeloğlu Durmaz, E. (2019). Farklı branşlarda ve cinsiyetteki elit sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale.

Gönen, M. (2019). Antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların durumluk kaygı, öfke ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi: Taekwondo ve korumalı futbol örneği. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.

Hemingway, P. ve Brereton, N. (2009). What is a systematic review?. Erişim: 08.10.2020. <http://www.whatisseries.co.uk/whatis/>

Hosseinalipour, F. (2015). Üniversiteli sporcu öğrencilerin sporda, motivasyon düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Konter, E. (2003). *Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler*. Ankara: Dokuz Eylül Yayınları.

Korkutata, A. (2016). Participation motivation in sport: A study on taekwondo athletes. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 18(3): 47-55.

Kul, M., Boz, E., Şipal, O., Erdoğan, Y. ve Baycan, Y. (2020). Elit Boks Sporcularının Benlik Saygısı ve Karanlık Üçlü Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi. 4th International Conference on Social Sciences & Humanities Tam Metin Kitabı, s. 103-121, Ankara.



Kusan, O. (2014). Güreş, boks, taekwondo branşındaki elit düzeydeki sporcuların başarı motivasyonunun çeşitli değişkenlere göre değerlendirilmesi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Mavi, S. (2012). Hızlı tempo müziğin taekwondocular üzerindeki etkileri. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Mazılı, N. (2018). Türkiye'deki taekwondo ve karate sporcularının narsist kişilik özellikleri, mizaç tipleri ve saldırganlık düzeylerinin araştırılması. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

Morgan, C., T. (2013). Psikolojiye giriş (20. Baskı). Konya: Eğitim Yayınları.

Orhan, S. (2018). Bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Robert, S., Weinberg, R. S. & Gould, D. (2019). Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri (6. Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Sağlam, M. (2018). Müsabık taekwondocularda saldırganlık ve dürtüsel davranış tepkilerinin incelenmesi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş.

Savaş, M. (2019). Okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin imgeleme becerileri kullanımı ile sportif güven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Erzincan.

Seleciler, C. (2019). Halk dansları eğitimi gören üniversite öğrencilerinin imgeleme ve optimal performans duygu durumu düzeylerinin belirlenmesi. Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Bartın.

Soytürk Akın, E. (2019). Sportif güvenin belirleyicisi olarak güdülenme ve başarı algısı: Çocuk taekwondo sporcuları üzerinde bir çalışma. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

Tiryaki, Ş., Erdil, G., Acar, M. ve Emlek, Y. (1991). Sporcu ve Sporcu Olmayan Gençlerin Kişilik Özellikleri. Spor Hekimliği Dergisi, 26(1): 19-23.

Tutkun, E., Güner, B. Ç., Ağaoğlu, S. A. ve Soslu, R. (2010). Takım Sporları ve Bireysel Sporlar Yapan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 1(1), s. 23-29.

Türkoğlu, F. (2019). Taekwondo sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ.

Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B. ve Gülşen, D. B. A. (2018). Elit Düzeyde Bireysel ve Takım



Sporu Yapan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 11(57): 992-999.

Yıldız, H. (2020). Taekwondo sporcularının psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya.

Zengin, Ö. (2010). Bireysel mücadele sporlarındaki (taekwondo, judo, güreş) elit sporcuların kişilik özellikleri ile öfke düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.