



## TÜRKİYE'DEKİ MİLLİ TAEKWONDUCULARIN DUYGU DURUMLARI VE KAYGI DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI

Abdullah BARIŞ<sup>1</sup>

Şükrü BİNGÖL<sup>2</sup>

### Özet

*Bu araştırma ile evrensel bir yapıda değerlendirilen duygu durum ve kaygının taekwondo sporcularında farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini Türkiye genelindeki milli taekwondo sporu yapan sporcular oluştururken, örneklem grubunu ise araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden milli taekwondocu 25 kadın, 37 erkek olmak üzere toplamda 62 milli taekwondo sporcusu oluşturmaktadır. Araştırmada 5 maddelik "Kişisel Bilgi Formu" ile 36 maddeden oluşan, Jackson ve Eklund (2004) tarafından geliştirilen, Aşçı ve diğ.(2007) tarafından Türkçeye uyarlanan Optimal performans duygu durumları ölçeği (Dispositional flow scale-DFS-2) ile yine Karadağ ve Aşçı tarafından Türkçeye uyarlanan toplam 15 maddeden oluşan sporda kaygı ölçeği-2 uygulanmıştır. Türkiye Taekwondo milli takımında sporcularının; yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, sporculuk yılı ve milli takım adına yarışma sayısı değişkenleri ile duygu durum ve kaygı düzeyleri arasında istatistikî açıdan anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır. Çalışma bulguları doğrultusunda Türkiye taekwondo milli takımında görev alan sporcuların duygu durum düzeyleri puan ortalamasının 31,40 ile ortalamanın altında olduğu görülmüştür. Yine aynı şekilde Türkiye taekwondo milli takımında görev alan sporcuların kaygı düzeyleri puan ortalamalarının 31,02 ortalama ile ortalamanın altında olduğu görülmektedir.*

**Anahtar Kelimeler:** Taekwondo, Milli Taekwondocu, Duygu durumu, Kaygı

## RESEARCHING THE EMOTION STATUS AND ANXIETY LEVELS OF NATIONAL TAEKWONDORS IN TURKEY

### Abstract

*With this research, it is aimed to examine mood and anxiety, which are evaluated in a universal structure, in terms of different variables in taekwondo athletes. While the population of the research consists of national taekwondo sportsmen throughout Turkey, the sample group consists of 62 national taekwondo athletes, 25 women and 37 men, who voluntarily accepted to participate in the research. In the research, "Personal Information Form" consisting of 5 items and 36 items and developed by Jackson and Eklund (2004) and Aşçı et al. (2007) Optimal performance emotional states scale (Dispositional flow scale-DFS-2) and adapted into Turkish by Karadağ and Aşçı (2015) a total of 15 items in sports anxiety scale-2 were applied. Considering the average values obtained from the research scale form, it was determined that taekwondo athletes had emotional states and anxiety levels. As a result; It was found that there was no significant difference in the anxiety tendencies of the athletes according to gender, age, educational status, athletic experience, and competition experience on behalf of the national team. As a result of these findings, it is predicted that it will be beneficial for Turkish sports and society in terms of eliminating negative feelings in terms of mood and anxiety.*

**Keywords:** Taekwondo, National Taekwondo player, Emotional state, Anxiety

<sup>1</sup>Beden Eğitimi Öğretmeni, Elazığ İstiklal Orta Okulu, Elazığ, Türkiye. apkiii81@gmail.com, ORCID: 0000-0002-6858-4394

<sup>2</sup>Doç. Dr., Hakkari Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Hakkari, Türkiye. sukubingol@hakkari.edu.tr, ORCID: 0000-0001-8443-8285



## GİRİŞ

Sporcular, çalıştırıcılar, spor psikologları, sporla ilgilenen bireylerin aileleri ve kurumlar sporda başarılı olabilmek için yoğun bir biçimde efor göstermektedirler. Sporcuların sıklıkla ileri derecede performanslarını gösterdikleri karşılaşmalar düzenlenmektedir. Sporcuların bu karşılaşmalarda daha başarılı olabilmeleri ve ellerinden gelenin çok daha iyisini yapabilmeleri adına devamlı yeni ve farklı teknikler, yöntemler araştırılmıştır. Sporda çok iyi başarılar almış ülkelere bakıldığında aynı yetenek ve şartlara ait birçok genç sporcudan sadece birkaçı çok daha iyi performans başarıları göstermişlerdir (Başer, 1998).

Spor içerisindeki başarılarla ilgili sporculardaki fiziki performans artışının yanında psikolojik artışın da geçerli bir kapasiteye ulaşmış olması da kaçınılmaz bir sonudur. Geçtiğimiz senelerde spordaki performansın azalmasını ve artmasını etkileyebilecek çok fazla sebepten bahsedilmektedir. Bu sebeplerden bazıları “dışsal sebepler” olarak gösterilirken, bazıları ise içsel (psikolojik) sebepler olarak gösterilmektedir. Sporcuların içsel vaziyetleri ve gösterdikleri performansları, kaygı seviyeleriyle paralellik göstermektedir (Gülşen, 2008). Geçmiş zamanlarda yapılmış olan çalışmalarda spor yapılan ortamda çevresel sebeplerin yanı sıra kaygı, stres ve motive gibi içsel sebeplerin de başarılarını büyük ölçüde etkilediğini göstermiştir (Kuru,2000; Doğan, 2018; Çetinkaya, 2018).

Olimpik spor branşları içerisinde bulunan taekwondonun geçmişine bakıldığında hemen hemen 13 asırdan fazla bir zaman dilimine dayanmaktadır. Uzakdoğu ülkelerinden Kore’nin milli sporu olan taekwondo ilk olarak bu ülkede ortaya çıkmış, daha sonrada tüm kâinata yayılmıştır. Uzakdoğu sporları genelde bireylere hatalı olarak anlatılmış ve bunun sonucunda da bireylerin büyük çoğunluğu bu spor dallarını şiddet ve saldırganlık davranışlarıyla karşılaştırmak suretiyle uzak durmuşlardır (Türkmen, 2014).

Herhangi bir yaş kategorisi bulunmayan taekwondo, Kore dilinde TAE-KWON-DO kelimelerinin birleşiminden ortaya çıkmıştır. Kelime manasıyla TAE; Ayak, KWON; El anlamına gelmektedir. Do kelimesinin anlamı ise bedenle beraber ruhun da terbiyesinin sağlanmasına yarayan bir felsefedir. Özetlemek gerekirse taekwondo, el ve ayak hareketleriyle yapılan bir savunma sporu olarak tanımlanmaktadır (Lee ve Kim, 2007).

Optimal performans duygu durumu kavramı gün geçtikçe önemini artıran ve sürekli güncellenen bir terimdir. Sporcunun başarısını artırma noktasında önemli bir yere sahiptir. Sporcunun performansını arttırması konusunda ne düzeyde bir duygu durumuna sahip olmasına yönelik yol gösterici görevini üstlenir.

Optimal performans duygu durumu kavramı, bireyin gerçekleştirdiği faaliyet anında yeterli seviyeye ulaştığını düşünmesiyle birlikte görevine odaklanıp üst düzeyde güdüleme sağladığı ve zevk aldığı anlarda ortaya çıkan optimal bir zihinsel durumdur (Asakawa, 2004).

Kaygı bireylerin içlerinde duydukları rahatsızlık ve endişe olarak tanımlanmıştır (Dursun ve Aytaç, 2012). Bireylerin genel olarak tehlikeli bir durumda veya yapacağı iş ile ilgili kabiliyetlerinin uyuşmadığını anladıklarında farklı bir anlamda kişinin kendinin yeterli olamayacağını hissettiği zamanlarda veya ortamlarda kaygıyı büyük ölçüde hissederler. Bireyler böyle zamanlarda veya ortamlarda kendilerinden kaynaklı özgüvenin az olması ve devam eden süreçte bulunan vaziyetten çok daha kötü olacağı duygusuna kapılabilirler (Sarason ve Spielberger, 1975). Var olan kaygının bireyler için engel teşkil etmesi yerine onları hareketlendirici, koruma altına alıcı ve motive edici bir durum şeklinde uygulanmasının önemi vurgulanmıştır (Doğan ve Çoban, 2009).



Sporcular, taekwondo ile uğraştıkları zaman birden fazla baskıyla karşılaştıkları gözlemlenmiştir. Bu baskıların bir kısmı antrenörden kaynaklanır bir kısmı ise aynı takımda olan arkadaşlarından kaynaklanmaktadır. Bu tarz olaylarla karşılaşan sporcularda kaygılanma, yaralanma, herhangi bir dereceye girememe, madalya alamayacağı kokusunun verdiği tedirginlik neticesinde üzüntü duyma, dışsal çevre tarafından dışlanma, sporcunun kendisini yeterli hissetmemesi gibi neticeler sonucunda psikolojik olarak üzerinde baskı hissetmesine neden olabilir. Taekwondo sporuyla uğraşan bireyi ilk olarak olumsuz şekilde etkileyen olay, bireyin kendisine has düşüncesi ve hissettiği içsel baskılardan kaynaklandığını söyleyebiliriz. Budan dolayı ortaya çıkan bir durumla karşılaştığı zaman onun yaratmış olduğu kaygının endişeye, gerginliğe, korkuya neden olması o sporla uğraşan bireyde de olumsuz duyguların oluşmasına sebep olacaktır (Karageorghis ve Terry, 2015). Bütün bunlarla alakalı farklı çalışmaları olan bazı araştırmacılar, kaygının yüksek seviyelerde olduğu sporcuların, sporculuk yaşamı süresince diğer sporculardan fazlasıyla sakatlık yaşadıklarını belirtmişlerdir (Ivarsson, Johnson,&medicine, 2010).

### ***Araştırmanın Amacı***

Yukarıdaki bilgiler doğrultusunda bu çalışmanın amacı Türkiye'deki milli taekwondocuların duygu durumlarının ve kaygı düzeylerinin ne seviyede olduklarını belirlemektir. Bununla birlikte duygu durumlarını ve kaygı düzeylerini yaş, cinsiyet, eğitim durumu, sporculuk yılı ve yarışma sayısının ne düzeyde etkilediği de araştırmanın amaçları arasındadır.

### **YÖNTEM**

#### ***Amaç ve Yöntem***

Bu çalışma, yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, sporculuk yılı ve milli takım adına yarışma sayısı değişkenleri ile duygu durum ve kaygı düzeyleri arasında istatistiki açıdan incelenmesini amaçlayan araştırma tarama modelinde betimsel nitelikte bir çalışmadır.

#### ***Evren ve Örneklem***

Araştırmanın evrenini Türkiye'de milli takım adına yarışan taekwondo sporcuları oluştururken nicel bir çalışma olan araştırmanın örneklem grubunu ise; bu sporcular arasından kolayda örnekleme modeliyle gönüllülük esasına göre seçilen 37 erkek, 25 kadın olmak üzere toplamda 62 taekwondo sporcusu oluşturmaktadır. Kişisel bilgi formu, Performans Duygu Durumları ve Spor Kaygı ölçeği uygulanmıştır. Anket yöntemi kullanılmış olup yapılan araştırma tarama modelinde betimsel niteliktedir.

#### ***Veri Toplama Aracı***

Araştırmada katılımcıların, demografik özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanan 6 maddelik "Kişisel Bilgi Formu", kullanılmıştır. Jackson ve Eklund 2004 tarafından geliştirilen ve Aşçı ve diğ. 2007 tarafından Türkçeye uyarlanan, Sürekli Optimal Performans Duygu Durumları Ölçeği Dispositional Flow Scale-DFS-2 kullanılmıştır. SOPDDÖ-2, fiziksel etkinlik esnasında kişinin optimal performans duygulanımını genel olarak yaşama durumunu değerlendirmektedir. Ölçekte yer alan her madde Hiçbir zaman (1) ile Her zaman (5) arasında değişen 5'li derecelendirme ölçek üzerinde cevaplandırılmıştır. Envanterin Türk egzersiz iştirakçileri için geçerlik ve güvenilirlik çalışması (Aşçı ve diğ 2007) tarafından yapılmıştır (Aşçı ve diğ 2007). Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 için hesaplanan iç tutarlık katsayılarını 0.55 (Görev zorluğu/beceri dengesi) ile 0.87 (Kendilik farkındalığının azalması) arasında bulmuşlardır (Aşçı ve diğ 2007). (Aşçı ve diğ 2007) tarafından yapılan

doğrulayıcı faktör analiz sonuçları, her alt boyutun 4 maddeden oluştuğu 9 alt boyutlu, toplam 36 maddeden oluşan ölçeklere ait uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu çalışma için elde edilen iç tutarlık katsayıları ise 0.49 (Görev zorluğu/beceri dengesi) ile 0.88 (Kendilik farkındalığının azalması) arasında değişiklik göstermektedir. Ayrıca katılımcıların sporda kaygı durumlarının belirlenmesinde Smith ve diğerleri (2006) tarafından oluşturulan, Karadağ ve Aşçı 2015 tarafından Türkçeye uyarlanan toplam 15 soru ve 4 derecelendirme, somatik (2-6-10-12-14. maddeler), endişe (3-5-8-9-11. maddeler) ve konsantrasyon bozukluğu (1-4-7-13-15. maddeler) 3 alt boyuttan oluşan Spor Kaygı Ölçeği-2 katılımcılara uygulanmıştır. (Karadağ ve Aşçı 2015) yaptıkları geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında, ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna varmışlardır. Elde ettikleri sonuçlarda somatik kaygı alt boyutunda iç tutarlılık (Cronbach’s alpha) 0.65, endişe 0.78, konsantrasyon alt boyutunda 0.67 değerlerini bulmuşlardır.

### **Verilerin Analizi**

Verilerin analizi kısmında SPSS (ver 22,0) programı kullanılmıştır. Verilerin değerlendirme işlemi parametrik test varsayımları yerine getirilmediğinden (Skewness ve Kurtosis) birbirinden bağımsız olan iki gruptan elde edilen veriler karşılaştırılırken, Mann Whitney U testi, ikiden fazla gruplar için ise Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Çalışmada hata payı  $p < 0,05$  olarak alınmıştır.

### **BULGULAR**

Anketi cevaplayanların vermiş oldukları yanıtlar neticesinde duygu durum ve kaygı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla frekans dağılımları incelenmiştir.

**Tablo 1.** Çalışmaya Katılan Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Dağılımları

Yaş	N	%
10-15 Yaş	12	19,4
16-19 Yaş	28	45,2
20 Yaş ve üstü	22	35,5
Toplam	62	100,0

**Tablo 2.** Çalışmaya Katılan Katılımcıların Cinsiyet Gruplarına Göre Dağılımları

Cinsiyet	N	%
Erkek	37	59,7
Kadın	25	40,3
Toplam	62	100,0

**Tablo 3.** Çalışmaya Katılan Katılımcıların Eğitim Durumu Gruplarına Göre Dağılımları

Eğitim Durumu	N	%
Ortaokul	8	12,9

Ortaöğretim	27	43,5
Lisans	23	37,1
Lisansüstü	4	6,5
Toplam	62	100,0

**Tablo 4.** Çalışmaya Katılan Katılımcıların Spor Yılı Gruplarına Göre Dağılımları

Spor Yılı	N	%
0-5 Yıl	17	27,4
6-10 Yıl	27	43,5
11 Yıl ve üstü	18	29,0
Toplam	62	100,0

**Tablo 5.** Çalışmaya Katılan Katılımcıların Milli Takım Adına Yarışma Sayısı Gruplarına Göre Dağılımları

Yarışma Sayısı	N	%
1-5 Kez	48	77,4
6-10 Kez	10	16,1
11 Kez ve Üstü	4	6,5
Toplam	62	100,0

**Tablo 6.** Çalışmaya Katılan Katılımcıların Verilerine Yönelik Normallik Sınaması Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Skewness	Kurtosis
Görev Zorluğu-Beceri Dengesi	-,736	,087
Eylem Farkındalık Birleşimi	-,822	,263
Açık Hedefler	-,830	-,150
Belirli Geri Bildirim	-,662	-,038
Göreve Odaklanma	-,652	-,061
Kontrol Duygusu	-,797	-,081
Kendilik Farkındalığının Azalması	-,216	-1,266
Zamanın Dönüşümü	-,496	,363
Amaca Ulaşma Deneyimi	<b>-1,605*</b>	<b>2,232*</b>
<b>Duygu Durum Ölçeği</b>	-1,076	1,102
Somatik	1,218	<b>1,657*</b>
Endişe	1,181	1,384
Konsantrasyon	<b>1,566*</b>	<b>3,439*</b>
<b>Kaygı Ölçeği</b>	1,373	<b>2,686*</b>

Elde edilen verilerin normallik testi **Skewness ve Kurtosis** değerleri incelenerek belirlenmeye çalışılmıştır. Buna göre verilerin normal dağılım göstermediği saptanmıştır. Normal dağılım göstermeyen ikili değişkenlerin karşılaştırılmasında Mann-Whitney U test, çoklu değişkenlerin karşılaştırılmasında Kruskal-Wallis H testi kullanılacaktır.

**Tablo 7.** Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Duygu Durum Ölçeği ve Kaygı Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Ölçek ve Alt Boyutlar	Yaş	N	Sıra Ortalamaları	X <sup>2</sup>	p
Görev Zorluğu–Beceri Dengesi	10-15 Yaş	12	33,50		
	16-19 Yaş	28	31,30	,201	,904
	20 Yaş ve üstü	22	30,66		
Eylem Farkındalık Birlesimi	10-15 Yaş	12	32,63		
	16-19 Yaş	28	31,04	,066	,968
	20 Yaş ve üstü	22	31,48		
Açık Hedefler	10-15 Yaş	12	33,75		
	16-19 Yaş	28	30,00	,419	,811
	20 Yaş ve üstü	22	32,18		
Belirli Geri Bildirim	10-15 Yaş	12	31,71		
	16-19 Yaş	28	28,98	1,205	,547
	20 Yaş ve üstü	22	34,59		
Göreve Odaklanma	10-15 Yaş	12	37,17		
	16-19 Yaş	28	31,09	1,672	,433
	20 Yaş ve üstü	22	28,93		
Kontrol Duygusu	10-15 Yaş	12	35,33		
	16-19 Yaş	28	29,20	1,077	,584
	20 Yaş ve üstü	22	32,34		
Kendilik Farkındalığının Azalması	10-15 Yaş	12	35,25		
	16-19 Yaş	28	28,59	1,448	,485
	20 Yaş ve üstü	22	33,16		
Zamanın Dönüşümü	10-15 Yaş	12	34,33		
	16-19 Yaş	28	29,32	,816	,665
	20 Yaş ve üstü	22	32,73		
Amaca Ulaşma Deneyimi	10-15 Yaş	12	33,83		
	16-19 Yaş	28	30,23	,358	,836
	20 Yaş ve üstü	22	31,84		
Duygu Durum Ölçeği	10-15 Yaş	12	32,75		
	16-19 Yaş	28	29,63	,557	,757
	20 Yaş ve üstü	22	33,20		
Somatik	10-15 Yaş	12	26,96		
	16-19 Yaş	28	33,32	1,064	,587
	20 Yaş ve üstü	22	31,66		
Endişe	10-15 Yaş	12	32,92		
	16-19 Yaş	28	31,80	,176	,916
	20 Yaş ve üstü	22	30,34		
Konsantrasyon	10-15 Yaş	12	31,38		
	16-19 Yaş	28	30,32	,292	,864
	20 Yaş ve üstü	22	33,07		
Kaygı Ölçeği	10-15 Yaş	12	29,25		
	16-19 Yaş	28	32,36	,252	,882
	20 Yaş ve üstü	22	31,64		

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların yaş gruplarına göre duygu durum ölçeği ve kaygı ölçeği alt boyutlarının ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir( $p>0,05$ ).

**Tablo 8.** Katılımcıların Cinsiyet Gruplarına Göre Duygu Durum Ölçeği ve Kaygı Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Ölçek ve Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	Sıra Ortalamaları	Z	p
Görev Zorluğu-Beceri Dengesi	Erkek	37	29,42	-1,113	,266
	Kadın	25	34,58		
Eylem Farkındalık Birlesimi	Erkek	37	30,88	-,332	,740
	Kadın	25	32,42		
Açık Hedefler	Erkek	37	31,49	-,007	,994
	Kadın	25	31,52		
Belirli Geri Bildirim	Erkek	37	31,46	-,022	,983
	Kadın	25	31,56		
Göreve Odaklanma	Erkek	37	30,74	-,405	,685
	Kadın	25	32,62		
Kontrol Duygusu	Erkek	37	33,84	-1,260	,208
	Kadın	25	28,04		
Kendilik Farkındalığının Azalması	Erkek	37	30,99	-,274	,784
	Kadın	25	32,26		
Zamanın Dönüşümü	Erkek	37	30,11	-,743	,457
	Kadın	25	33,56		
Amaca Ulaşma Deneyimi	Erkek	37	29,99	-,816	,414
	Kadın	25	33,74		
Duygu Durum Toplam	Erkek	37	30,27	-,653	,514
	Kadın	25	33,32		
Somatik	Erkek	37	33,35	-,991	,322
	Kadın	25	28,76		
Endişe	Erkek	37	31,00	-,268	,789
	Kadın	25	32,24		
Konsantrasyon	Erkek	37	31,97	-,254	,800
	Kadın	25	30,80		
Kaygı Toplam	Erkek	37	32,23	-,388	,698
	Kadın	25	30,42		

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların cinsiyet gruplarına göre duygu durum ölçeği ve kaygı ölçeği alt boyutlarının ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir( $p>0,05$ ).

**Tablo 9.** Katılımcıların Eğitim Durumu Gruplarına Göre Duygu Durum Ölçeği ve Kaygı Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Ölçek ve Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	N	Sıra Ortalamaları	X <sup>2</sup>	p
Görev Zorluğu–Beceri Dengesi	Ortaokul	8	36,75	2,044	,563
	Ortaöğretim	27	31,78		
	Lisans	23	31,15		
	Lisansüstü	4	21,13		
Eylem Farkındalık Birlesimi	Ortaokul	8	37,88	2,303	,512
	Ortaöğretim	27	33,17		
	Lisans	23	27,91		
	Lisansüstü	4	28,13		
Açık Hedefler	Ortaokul	8	41,06	3,449	,327
	Ortaöğretim	27	32,13		
	Lisans	23	28,52		
	Lisansüstü	4	25,25		
Belirli Geri Bildirim	Ortaokul	8	29,38	,708	,871
	Ortaöğretim	27	32,91		
	Lisans	23	31,61		
	Lisansüstü	4	25,63		
Göreve Odaklanma	Ortaokul	8	36,44	1,053	,788
	Ortaöğretim	27	31,83		
	Lisans	23	30,28		
	Lisansüstü	4	26,38		
Kontrol Duygusu	Ortaokul	8	38,75	1,714	,634
	Ortaöğretim	27	30,61		
	Lisans	23	30,85		
	Lisansüstü	4	26,75		
Kendilik Farkındalığının Azalması	Ortaokul	8	36,94	,904	,825
	Ortaöğretim	27	31,30		
	Lisans	23	30,09		
	Lisansüstü	4	30,13		
Zamanın Dönüşümü	Ortaokul	8	39,31	1,821	,610
	Ortaöğretim	27	29,91		
	Lisans	23	31,09		
	Lisansüstü	4	29,00		
Amaca Ulaşma Deneyimi	Ortaokul	8	43,13	5,316	,150
	Ortaöğretim	27	30,43		
	Lisans	23	30,76		
	Lisansüstü	4	19,75		



Duygu Durum Toplam	Ortaokul	8	40,13		
	Ortaöğretim	27	32,31	2,959	,398
	Lisans	23	28,65		
	Lisansüstü	4	25,13		
Somatik	Ortaokul	8	22,13		
	Ortaöğretim	27	32,96	2,648	,449
	Lisans	23	32,30		
	Lisansüstü	4	35,75		
Endişe	Ortaokul	8	30,94		
	Ortaöğretim	27	33,13	,970	,809
	Lisans	23	31,11		
	Lisansüstü	4	23,88		
Konsantrasyon	Ortaokul	8	29,00		
	Ortaöğretim	27	30,48	,507	,917
	Lisans	23	33,26		
	Lisansüstü	4	33,25		
Kaygı Toplam	Ortaokul	8	26,06		
	Ortaöğretim	27	32,67	,900	,825
	Lisans	23	32,24		
	Lisansüstü	4	30,25		

Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların eğitimi durumu gruplarına göre duygu durum ölçeği ve kaygı ölçeği alt boyutlarının ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 10.** Katılımcıların Sporculuk Yılı Gruplarına Göre Duygu Durum Ölçeği ve Kaygı Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Ölçek ve Alt Boyutlar	Sporculuk Yılı	N	Sıra Ortalamaları	X <sup>2</sup>	p
Görev Zorluğu–Beceri Dengesi	0-5 yıl	17	27,35		
	5-10 yıl	27	33,74	1,351	,509
	10 ve üzeri yıl	18	32,06		
Eylem Farkındalık Birlesimi	0-5 yıl	17	26,21		
	5-10 yıl	27	33,74	2,051	,359
	10 ve üzeri yıl	18	33,14		
Açık Hedefler	0-5 yıl	17	31,85		
	5-10 yıl	27	28,24	2,073	,355
	10 ve üzeri yıl	18	36,06		
Belirli Geri Bildirim	0-5 yıl	17	23,53		
	5-10 yıl	27	32,93	5,145	,076
	10 ve üzeri yıl	18	36,89		
Göreve Odaklanma	0-5 yıl	17	26,88		
	5-10 yıl	27	32,96	1,577	,455
	10 ve üzeri yıl	18	33,67		
Kontrol Duygusu	0-5 yıl	17	28,88		

	5-10 yıl	27	31,43	,749	,688
	10 ve üzeri yıl	18	34,08		
Kendilik Farkındalığının Azalması	0-5 yıl	17	28,35		
	5-10 yıl	27	31,20	1,182	,554
	10 ve üzeri yıl	18	34,92		
Zamanın Dönüşümü	0-5 yıl	17	31,47		
	5-10 yıl	27	29,59	,772	,680
	10 ve üzeri yıl	18	34,39		
Amaca Ulaşma Deneyimi	0-5 yıl	17	31,62		
	5-10 yıl	27	30,07	,409	,815
	10 ve üzeri yıl	18	33,53		
Duygu Durum Toplam	0-5 yıl	17	27,50		
	5-10 yıl	27	31,65	1,538	,463
	10 ve üzeri yıl	18	35,06		
Somatik	0-5 yıl	17	35,38		
	5-10 yıl	27	34,48	5,272	,072
	10 ve üzeri yıl	18	23,36		
Endişe	0-5 yıl	17	32,44		
	5-10 yıl	27	35,57	4,203	,122
	10 ve üzeri yıl	18	24,50		
Konsantrasyon	0-5 yıl	17	34,88		
	5-10 yıl	27	32,39	1,834	,400
	10 ve üzeri yıl	18	26,97		
Kaygı Toplam	0-5 yıl	17	34,21		
	5-10 yıl	27	34,69	4,212	,122
	10 ve üzeri yıl	18	24,17		

Tablo 10 incelendiğinde katılımcıların sporcu yılı gruplarına göre duygu durum ölçeği ve kaygı ölçeği alt boyutlarının ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir( $p>0,05$ ).

**Tablo 11.** Katılımcıların Milli Takım Adına Yarışma Sayısı Gruplarına Göre Duygu Durum Ölçeği ve Kaygı Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

Ölçek ve Alt Boyutlar	Yarışma Sayısı	N	Sıra Ortalamaları	X <sup>2</sup>	p
Görev Zorluğu-Beceri Dengesi	1-5 Kez	48	30,49		
	6-10 Kez	10	31,70	1,838	,399
	11 Kez ve üstü	4	43,13		
Eylem Farkındalık Birleşimi	1-5 Kez	48	30,24		
	6-10 Kez	10	35,40	1,068	,586
	11 Kez ve üstü	4	36,88		
Açık Hedefler	1-5 Kez	48	31,31		
	6-10 Kez	10	29,45	,817	,664
	11 Kez ve üstü	4	38,88		
Belirli Geri Bildirim	1-5 Kez	48	29,21		
	6-10 Kez	10	36,55	4,321	,115



	11 Kez ve üstü	4	46,38		
Göreve Odaklanma	1-5 Kez	48	30,63		
	6-10 Kez	10	31,15	1,736	,420
	11 Kez ve üstü	4	42,88		
Kontrol Duygusu	1-5 Kez	48	29,91		
	6-10 Kez	10	35,05	2,114	,348
	11 Kez ve üstü	4	41,75		
Kendilik Farkındalığının Azalması	1-5 Kez	48	30,45		
	6-10 Kez	10	30,95	2,608	,271
	11 Kez ve üstü	4	45,50		
Zamanın Dönüşümü	1-5 Kez	48	30,45		
	6-10 Kez	10	35,60	,758	,685
	11 Kez ve üstü	4	33,88		
Amaca Ulaşma Deneyimi	1-5 Kez	48	31,97		
	6-10 Kez	10	26,15	1,702	,427
	11 Kez ve üstü	4	39,25		
Duygu Durum Toplam	1-5 Kez	48	30,22		
	6-10 Kez	10	33,30	1,797	,407
	11 Kez ve üstü	4	42,38		
Somatik	1-5 Kez	48	33,15		
	6-10 Kez	10	25,95	1,799	,407
	11 Kez ve üstü	4	25,63		
Endişe	1-5 Kez	48	34,32		
	6-10 Kez	10	25,55	1,813	,336
	11 Kez ve üstü	4	12,50		
Konsantrasyon	1-5 Kez	48	31,34		
	6-10 Kez	10	35,60	1,410	,494
	11 Kez ve üstü	4	23,13		
Kaygı Toplam	1-5 Kez	48	33,47		
	6-10 Kez	10	28,00	3,679	,159
	11 Kez ve üstü	4	16,63		

Tablo 11 incelendiğinde katılımcıların milli takım adına yarışma sayısı gruplarına göre duygu durum ölçeği ve kaygı ölçeği alt boyutlarının ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

Araştırma ölçeği formundan elde edilen ortalama değerler göz önünde bulundurulduğunda milli taekwondo sporcularının duygu durumlarının ve kaygı düzeylerinin bireyler arasında anlamlı bir fark olmadığı söylenebilir.

## SONUÇ

Bu çalışma milli teakwondocuların duygu durumları ve kaygı düzeylerinin araştırılmasına yönelik çalışmada çeşitli gruplarda analiz edilmiştir. Milli taekwondocuların yıl geçtikçe ve tecrübe kazandıkça duygu durumlarını daha iyi kontrol ettikleri saptanmıştır. Araştırmamıza katılan milli taekwondocuların %100'ü (62 kişi) uluslararası yarışmalara katılarak millilik derecesini elde etmişlerdir. Milli taekwondocuların %40,3 (25 kişi) kadın, %59,7 (37 kişi) erkek sporcudan oluşurken, %19,4'ü (12 kişi) 10-15 yaş aralığında, %45,2'si (28 kişi) 16-19 yaş aralığında ve %35,5'i (22 kişi) ise 20 yaş ve üstü aralığındadır. Tel (1996) tarafından yapılan araştırmada taekwondo milli takım aday sporcularının yaş ortalamaları 22.4 olarak bulunmuştur. Her iki çalışmada elde edilen bu sonuç karşılaştırıldığında milli takım seviyesinde faaliyet gösteren sporcuların yaş aralığının yapmış olduğumuz araştırmada değişkenlik göstermiştir. Yapılan araştırma neticesinde 16-19 yaş aralığında milli takım adına ülkemizi temsil eden sporcuların daha yoğun olduğunu göstermiştir. Bu bulgular ışığında araştırmaya katılan milli takım sporcularının büyük bir kesiminin erkek sporculardan oluştuğu görülmüş ve eğitim durumlarına bakılacak olursa milli takım adına yarışan sporcuların çoğunluğunu %43,5'ini (27 kişi) ortaöğretim öğrencilerinin oluşturduğunu göstermiştir. Öğrencilerin şehirde yetişmiş olması; spor branşlarında elit düzeyde faaliyet gösteren sporcuların antrenmanlarını etkin şekilde yapabilmelerine imkan tanıyacak spor salonlarını ve antrenman partnerlerini şehirlerde daha rahat bulabildikleri dolayısıyla da üst düzey performans gösterdikleri şeklinde yorumlanabilmektedir.

Araştırmamızda katılımcıların cinsiyet gruplarına göre duygu durum ölçeği ve kaygı ölçeği alt boyutlarının ortalama sonuçları değerlendirildiğinde istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir (Paunescu 2016). Başaran. (2009) müsabakadan evvel durum kaygısını taekwondocular üzerinde yaptığı çalışmalarda sürekli kaygıyı 47,73 ve durumluk kaygıyı 46,67 olarak bulmuştur (Başaran 2009). Çalışmalarında taekwondocuların durumluk kaygı puanını 38,33 ve sürekli kaygı puanını 42,33 olarak tespit etmiştir (Başaran 2009). Başaran. (2009) bay ve bayan sporcuların devamlı kaygı dereceleri açısından anlamlı farklılık bulamazken, anlık kaygı dereceleri arasında anlamlı farklılık bulmuştur. Başaran. (2009) tarafından yapılan çalışmada taekwondocuların anlık kaygı düzeylerinin bay sporcularda 62,83 ve bayan sporcularda 63,61 iken devamlı kaygı düzeyi ise; bay sporcularda 35,50 ve bayan sporcularda 35,38 puan ortalamasında oldukları tespit edilmiştir (Tablo 1). Bay sporcuların anlık kaygı dereceleri bayan sporcuların anlık kaygı derecelerinden daha yüksektir. Diğer araştırmalarda da olduğu gibi durumluk kaygı düzeyleri sürekli kaygı düzeyine göre yüksektir.

Araştırmamızda katılımcıların sporcu yılı gruplarına göre duygu durum ölçeği ve kaygı ölçeği alt boyutlarının ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir (Gürer 2014). Çalışmalarında düzenli antrenman yapmanın kaygı durumunu olumlu yönde geliştirdiğini bulurken kaygı seviyesinde cinsiyetin herhangi bir etkisinin olmadığını belirtmişlerdir. Bu araştırmada cinsiyet farklılıklarına göre anlık kaygı dereceleri arasında bulunan fark verisel bakımdan anlamlıdır. Anlık kaygı derecesi bayanlarda üst seviyededir. Bu durum bayan taekwondocuların erkek taekwondoculara göre müsabaka stresini daha fazla

yaşadıklarını akıllara getirmektedir. Anlık kaygı düzeylerinin fazla, devamlı kaygı seviyelerinin ise az olduğu düşünülebilir.

Araştırmamızda katılımcıların yaş gruplarına göre duygu durum ölçeği ve kaygı ölçeği alt boyutlarının ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Yücel (2003) taekwondocular üzerinde yaptığı araştırmada, sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin düşüklüğünün veya yüksekliğinin deneklerin yaşlarına bağlı olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bingöl (2012) üniversitede öğrenim gören milli taekwondo sporcuları üzerinde yapılan çalışmaya göre durumluk kaygı ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark olmadığından bahsetmiştir. Akandere ve Bedir (2001), kategoriler açısından karşılaştırma yaptıkları çalışmalarında yıldız ve genç milli taekwondo sporcularının durumluk kaygı açısından anlamlı bir farklılık tespit etmemişlerdir (Gündoğdu 2015). Çalışmalarında kaygının fiziksel belirtilerini bayan sporcuların daha çok yaşadığı, genç kategorisindeki sporcuların yarışmada iyi bir performans gösteremeyecekleri konusunda diğer yaş guruplarına göre daha çok endişe duyduklarını belirlemişlerdir. Başka bir çalışmada ise deneyimli sporcuların, deneyimsiz sporculara göre kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu bunun da performanslarını düşürdüğü bulgular arasında yer almıştır (Dorak ve Altıparmak 1998).

Araştırmamız incelendiğinde katılımcıların eğitimi durumu gruplarına göre duygu durum ölçeği ve kaygı ölçeği alt boyutlarının ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Başaran ve ark. 2009). Başaran ve ark. (2009) çalışmalarında devamlı kaygı puanı ile durumluk kaygı puanı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Bu çalışmaya bakıldığı zaman eğitim ve gelir düzeyi ile durumluk kaygı puanı arasında anlamlı bir ilişki de bulunduğu tespit edilmiştir.

Araştırmamız incelendiğinde ankete katılan sporcuların spor yılı gruplarına göre duygu durum ölçeği ve kaygı ölçeği alt boyutlarının ortalamaları arasında istatistiksel açıdan bakıldığında anlamlı bir değişiklik olmadığı tespit edilmiştir (Nacar vd. 2011). Nacar. (2011) çalışmasında katılımcıların spor yapma yılına göre kaygı puanlarında da farklılık göstermemiştir. Araştırmamızda ise spor yapılan yaşa göre devamlılık kaygı puanlarında anlamlı bir farklılık gözlenirken, sürekli kaygı puanlarında spor yaşı olarak daha küçük yaş gruplarında olanların daha kaygılı olacakları beklenirken tam tersine daha sakin oldukları gözlemlenmiştir.

Çalışmamız incelendiğinde katılımcıların milli takım adına yarışan sporcuların yarışma sayılarına göre duygu durum ölçeği ve kaygı ölçeği alt boyutlarının ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir değişiklik bulunmamıştır (Gümüş vd. 2016). Milli takım kamplarına katılan sporcuların ve uluslararası şampiyonalara katılan sporcuların sürekli ve durumluk kaygılarının araştırılmasında taekwondocuların; durumluk kaygısı 43,01 ve sürekli kaygısı 40,9 olarak bulunmuş, bu sonuçlar ışığında anlamlı bir değişiklik görülmemiştir.

Türkiye Taekwondo milli takım sporcularının; yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, sporda geçirdikleri yıl ve milli takım adına yarışma sayısına göre değişkenleri ile duygu durum ve kaygı düzeyleri karşılaştırıldığında istatistiki açıdan anlamlı bir değişiklik olmadığı görülmüştür. Çalışma bulguları doğrultusunda Türkiye taekwondo milli takımında görev almış olan sporcuların duygu durum düzeyleri puan ortalamasının 31,40 ile ortalamanın altında olduğu görülmüştür. Yine aynı şekilde Türkiye taekwondo milli takımında görev almış



olan sporcuların kaygı düzeyleri puan ortalamalarının 31,02 ortalama ile ortalamanın altında olduğu görülmektedir. Çalışma sonuçlarından elde edilen bulgular doğrultusunda spor bilimcilere, spor psikologlarına, ilgili bakanlık ve kurumlarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

**KAYNAKÇA**

- Akandere ve Bedir, (2011). Selucik, A. & Dilek, A. N. (2020) Taekwondo Sporcuları Üzerine Yapılmış Psikolojik Çalışmaların Sistemantik Derlemesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 603-614.  
Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjces/issue/59193/822005>
- Akandere ve Bedir 2001. Öntürk, Y., İmamoğlu, O. & Karacabey, K. (2019). Elit Tekvandoculararda Durumluk ve Sürekli Kaygının Araştırılması. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8 (4) , 3764-3774 . DOI: 10.33206/mjss.541990
- Asakawa, (2004). Kahya, S. & Küçükbiş, H. F. (2019). Tematik Spor Lisesi Öğrencilerinin Optimal Performans Duygu Durumları ile Sporda Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Aşçı ve diğ. (2007). Kahya, S. & Küçükbiş, H. F. (2019). Tematik Spor Lisesi Öğrencilerinin Optimal Performans Duygu Durumları ile Sporda Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Aşçı, F. H., Çağlar, E., Eklund, R. C., Altıntaş, A. ve Jackson, S. (2007). Kahya, S. & Küçükbiş, H. F. (2019). Tematik Spor Lisesi Öğrencilerinin Optimal Performans Duygu Durumları ile Sporda Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Başaran ve Ark (2009). Öntürk, Y., İmamoğlu, O. & Karacabey, K. (2019). Elit Tekvandoculararda Durumluk ve Sürekli Kaygının Araştırılması. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi* , 8 (4), 3764-3774 . DOI: 10.33206/mjss.541990
- Başaran vd. (2009). Öntürk, Y., İmamoğlu, O. & Karacabey, K. (2019). Elit Tekvandoculararda Durumluk ve Sürekli Kaygının Araştırılması. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8 (4), 3764-3774. DOI: 10.33206/mjss.541990
- Bingöl (2012). Öntürk, Y., İmamoğlu, O. & Karacabey, K. (2019). Elit Tekvandoculararda Durumluk ve Sürekli Kaygının Araştırılması. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8 (4), 3764-3774. DOI: 10.33206/mjss.541990
- Başer, (1998). 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.
- Doğan ve Çoban, (2009). Sığırtmaç, İ. C. E. İ. & Alan, E. (2017). Ergoterapi Bölümü Öğrencilerinin Kaygı Düzeyleri İle Lisans Eğitimi ve Stajların Yeterliliği Konusundaki Görüşlerinin Araştırılması. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 5 (1) , 11-20 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ered/issue/36684/423501>
- Dorak ve Altıparmak (1998). Öntürk, Y., İmamoğlu, O. & Karacabey, K. (2019). Elit Tekvandoculararda Durumluk ve Sürekli Kaygının Araştırılması. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8 (4), 3764-3774. DOI: 10.33206/mjss.541990
- Dursun ve Aytaç, (2012). Sığırtmaç, İ. C. E. İ. & Alan, E. (2017). Ergoterapi Bölümü Öğrencilerinin Kaygı Düzeyleri İle Lisans Eğitimi ve Stajların Yeterliliği Konusundaki Görüşlerinin Araştırılması. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 5 (1), 11-20. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ered/issue/36684/423501>
- Gülşen, (2008). 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.
- Gümüş vd. (2016). Öntürk, Y., İmamoğlu, O. & Karacabey, K. (2019). Elit Tekvandoculararda Durumluk ve Sürekli Kaygının Araştırılması. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8 (4), 3764-3774. DOI: 10.33206/mjss.541990



- Gündoğdu (2015). Öntürk, Y., İmamoğlu, O. & Karacabey, K. (2019). Elit Tekvandocularda Durumluk ve Sürekli Kaygının Araştırılması. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8 (4), 3764-3774. DOI: 10.33206/mjss.541990
- Gürer vd. (2014). Öntürk, Y., İmamoğlu, O. & Karacabey, K. (2019). Elit Tekvandocularda Durumluk ve Sürekli Kaygının Araştırılması. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8 (4), 3764-3774. DOI: 10.33206/mjss.541990
- Ivarsson, Johnson,&medicine, (2010). Çakır, Z. & Kısa, C. (2021). Farklı Kategoride Yarışan Taekwondocuların Spor Yaralanmalarına Karşı, Kaygı Durumlarının İncelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 10 (3), 18-30. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tojras/issue/64152/962573>
- Jackson ve Eklund (2004). Kahya, S. & Küçükbiş, H. F. (2019). Tematik Spor Lisesi Öğrencilerinin Optimal Performans Duygu Durumları ile Sporda Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Karadağ ve Aşçı (2015). Kahya, S. & Küçükbiş, H. F. (2019). Tematik Spor Lisesi Öğrencilerinin Optimal Performans Duygu Durumları ile Sporda Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Karageorghis ve Terry, (2015). Çakır, Z. & Kısa, C. (2021). Farklı Kategoride Yarışan Taekwondocuların Spor Yaralanmalarına Karşı, Kaygı Durumlarının İncelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 10 (3), 18-30. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tojras/issue/64152/962573>
- Kuru, (2000); Doğan, (2018); Çetinkaya, (2018). 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.
- Lee ve Kim, (2007). Çakır, Z. & Kısa, C. (2021). Farklı Kategoride Yarışan Taekwondocuların Spor Yaralanmalarına Karşı, Kaygı Durumlarının İncelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 10 (3), 18-30. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tojras/issue/64152/962573>
- Nacar vd. (2011). Öntürk, Y., İmamoğlu, O. & Karacabey, K. (2019). Elit Tekvandocularda Durumluk ve Sürekli Kaygının Araştırılması. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8 (4), 3764-3774. DOI: 10.33206/mjss.541990
- Paunescu vd. (2016). Öntürk, Y., İmamoğlu, O. & Karacabey, K. (2019). Elit Tekvandocularda Durumluk ve Sürekli Kaygının Araştırılması. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8 (4), 3764-3774. DOI: 10.33206/mjss.541990
- Sarason ve Spielberger, (1975). Sığırtmaç, İ. C. E. İ. & Alan, E. (2017). Ergoterapi Bölümü Öğrencilerinin Kaygı Düzeyleri İle Lisans Eğitimi ve Stajların Yeterliliği Konusundaki Görüşlerinin Araştırılması. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 5 (1), 11-20 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ered/issue/36684/423501>
- Tel, (1996). Kahya, S. & Küçükbiş, H. F. (2019). Tematik Spor Lisesi Öğrencilerinin Optimal Performans Duygu Durumları ile Sporda Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Türkmen, (2014).Çakır, Z. & Kısa, C. (2021). Farklı Kategoride Yarışan Taekwondocuların Spor Yaralanmalarına Karşı, Kaygı Durumlarının İncelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 10 (3), 18-30. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tojras/issue/64152/962573>





---

Yücel vd. (2003). Öntürk, Y., İmamoğlu, O. & Karacabey, K. (2019). Elit Tekvandocularıda Durumluk ve Sürekli Kaygının Araştırılması. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8 (4), 3764-3774. DOI: 10.33206/mjss.541990

**EXTENDED ABSTRACT**

With this research, it is aimed to examine mood and anxiety, which are evaluated in a universal structure, in terms of different variables in taekwondo athletes. While the population of the research consists of taekwondo athletes competing on behalf of the national team in Turkey, the sample group of the research, which is a quantitative study, consists of a total of 62 taekwondo athletes, 37 male and 25 female, selected on a voluntary basis with the convenience sampling model. Personal information form, Performance Emotions and Sports Anxiety scale were applied. Questionnaire method was used and the research was descriptive in the scanning model. Sports in Turkey Taekwondo national team; It was determined that there was no statistically significant difference between the variables of age, gender, education level, year of sportsmanship, number of competitions on behalf of the national team, and their mood and anxiety levels, was found to be. Likewise, it is seen that the average score of the anxiety levels of the athletes working in the Turkish taekwondo national team is below the average with an average of 31.02. In line with the findings obtained by the results of the study, it is thought that it will contribute to sports scientists, sports psychologists, relevant ministries and institutions.