

T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BİLİŞSEL KAYGI, FİZYOLOJİK UYARILMIŞLIK ve PERFORMANS İLİŞKİSİNDE
KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN ROLÜ: CATASTROPHE MODELİNE FARKLI BİR BAKIŞ

SPORDA PSİKO-SOSYAL ALANLAR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Kamuran YERLİKAYA BALYAN

DANIŞMAN
Yrd. Doç. Dr. Serdar TOK

İZMİR

2012

DEĞERLENDİRME KURULU ÜYELERİ

(Adı Soyadı)

(İmza)

Başkan : Yrd. Doç. Dr. Serdar TOK

(Danışman)

Üye : Prof. Dr. Oya SOMER

Üye : Yrd. Doç. Dr. Onur Beyazıt

Yüksek Lisans Tezinin kabul edildiği tarih:

ÖNSÖZ

15 yıllık profesyonel atletizm hayatımda gördüğüm en büyük eksiklik spor psikolojisi alanındaydı. Performansı etkileyen, psikolojik nedenlerin belirlenmesine yönelik bir çok çalışma olmasına rağmen sporculara ulaşan çalışma sayısı ise oldukça azdı. Ülkemizde son yıllarda psikoloji alanındaki çalışmaların sayısı oldukça arttı fakat sporculara ulaşan çalışmaların azlığı yada gerekli oranda sporculara ulaşmamasından duyduğum eksikliği bu çalışmayı gerçekleştirerek ortadan kaldırmaya yönelik küçükte olsa bir adım atmak istedim.

Çalışmanın oluşturulmasında yardımlarını esirgemeyen Danışmanım Yrd. Doç. Dr. Serdar TOK'a, Ilgay YARIMOĞLU'na ve eşim Yrd. Doç. Dr. Melih BALYAN'a teşekkür etmek istiyorum. Ayrıca hayatım boyunca yanımda olmasından mutlu olduğum ve gurur duyduğum antrenörüm Beden Eğitimi Öğretmeni Zeynep KARABAĞLI'ya verdikleri tüm destekler için çok teşekkür ederim.

Kamuran Yerlikaya BALYAN

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
ÖNSÖZ.....	I
İÇİNDEKİLER.....	II
TABLolar LİSTESİ.....	III

BÖLÜM I

GİRİŞ VE AMAÇ	1
1.1. Giriş	
1.1.1.Araştırmanın Amacı	6
1.1.2.Sınırlılıklar.....	6
1.1.3. Sayıtlılar	7
1.1.4. Araştırmanın önemi	7
1.1.5.Hipotezler	8

BÖLÜM II

GEREÇ ve YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Tipi.....	10
2.2. Örneklem.....	10
2.3. Kullanılan Ölçüm Araçları	10
2.3.1. Kısa Form Beş faktör Kişilik Ölçeği.....	10
2.3.2. Yarışma Durumluluk Kaygı Ölçeği-2	11
2.3.3. Elektro Dermal Aktivite (EDA)	11
2.4. Kullanılan Yöntem	11
2.5. Araştırmanın yeri ve zamanı	12
2.6. Araştırmanın evreni	12
2.7. Veri Toplama Yöntemi ve süresi	12
2.8. Verilerin Analizi ve Değerlendirme Teknikleri	13

BÖLÜM III BULGULAR

Bulgular.....	13
---------------	----

BÖLÜM IV

Tartışma.....	17
---------------	----

BÖLÜM V

Özet	22
------------	----

Abstact.....	26
--------------	----

Kaynakça.....	27
---------------	----

Ekler	
-------------	--

Ek 1: Kısa Form Beş Faktör Kişilik Envanteri	31
--	----

Ek 2: Yarışma Durumluluk Kaygı Ölçeği	34
---	----

Ek 3: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez kabul Yazısı	35
--	----

Ek 4: Etik Kurulu izin yazısı	36
-------------------------------------	----

Ek 5: Özgeçmiş	38
----------------------	----

TABLolar LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 1: Beş faktör Kişilik Envanterindeki Temel Faktörler	9
---	---

Tablo 2: Araştırma evrenine ilişkin bilgiler	12
---	----

Tablo 3: Ödül sözü verilen sporcularda fizyolojik uyarılmışlık, kişilik, somatik kaygı, bilişsel kaygı ve öz güven arasındaki ilişki	13
--	----

Tablo 4: Ödül verilmeyen sporcularda fizyolojik uyarılmışlık, kişilik, somatik kaygı, bilişsel kaygı ve öz güven arasındaki ilişki	15
--	----

Tablo 5: Kazanan ve kaybeden gruplar arasındaki bilişsel kaygı, somatik kaygı ve EDA karşılaştırmaları	16
--	----

Tablo 6: Ödül verilmeyen grupta Kazanan ve kaybeden katılımcılar arasındaki bilişsel kaygı, somatik kaygı ve EDA karşılaştırmaları	17
--	----

BÖLÜM I

GİRİŞ ve AMAÇ

1.1. Giriş

Spor psikolojisi alanındaki en merkezi konulardan biri kaygı ve sportif performans arasındaki ilişki olmuştur. Bu ilişkiyi anlamayı amaçlayan çeşitli kuram ve modeller geliştirilmiş ve kuramların hipotezlerini test eden sayısız araştırma yapılmıştır. Ancak, gelinen noktada kaygı, kaygının yol açtığı fizyolojik uyarılmışlık ve sportif performans arasındaki ilişki konusunda net bir uzlaşma olduğunu söylemek tam olarak mümkün değildir. Bu nedenle, kaygı, kaygının neden olduğu fizyolojik tepkiler ve performans arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalara halen gerek duyulmaktadır. Fakat, bu araştırmaların geçmişin tekrarından çok farklı bakış açılarına, yeni değişkenlere ve hatta iyi kontrol edilmiş deneysel koşullara gerek duyulduğu da bir gerçektir. Sporda kaygı ve performans ilişkisini açıklamak için psikolojinin diğer alanlarından kuramlar spor psikoloji alanına uyarlanmış veya doğrudan spor psikolojisi alanında da kuramlar geliştirilmiştir. Spor psikolojisi alanında geliştirilen kuramların en önemlilerinin Çok Boyutlu Kaygı Kuramı (Martens, Burton, Vealey, Bump, & Smith, 1982; Martens, Burton, Vealey, Bump, & Smith, 1990a) ve Catastrophe Modeli olduğu söylenebilir. (Hardy, 1990; Hardy, Beattie, & Woodman, 2007; Hardy, Parfitt, & Pates, 1994). Bu kuramlar çerçevesinde yapılan çok sayıda araştırmaya rağmen sporda kaygı ve performans arasındaki ilişkinin tam olarak açıklanabildiğini söylemek güçtür. Çalışmanın ileri aşamalarında da değinileceği gibi çeşitli yöntemsel sorunlar, birbirleri ile çelişen araştırma bulguları da yukarıdaki yargıyı destekleyecektir.

Martens'in Çok Boyutlu Kaygı Kuramı; kaygının tek boyutlu bir yapı olmaktan çok somatik ve bilişsel boyutları olan psikolojik bir değişken olduğunu ve dolayısı ile bilişsel ve somatik boyutlar ile performans arasındaki ilişkinin farklılıklar göstermesi gerektiğini ileri

sürmektedir. Kuramda bilişsel kaygı ile performans düzeyi hakkındaki olumsuz beklentilerin veya olumsuz kişisel değerlendirmelerin neden olduğu mental boyut ifade edilmektedir. Somatik kaygı ise kaygının fizyolojik ve duygusal boyutunu tarif etmekte ve otonom uyarılmışlıktan kaynaklandığını belirtmektedir. (Martens, Vealey ve Burton, 1990 b).

Çok boyutlu kaygı kuramı; sportif performans ile bilişsel kaygı arasında negatif yönlü doğrusal bir ilişki olduğunu ileri sürmektedir. Farklı bir şekilde düşünüldüğünde ise kuram bilişsel kaygının arttığı oranda performansın düşeceğini varsaymaktadır. Somatik kaygı ve performans arasındaki ilişki ise ters U hipotezinde olduğu gibidir. Bu şu anlama gelmektedir; somatik kaygının belirli bir düzeye (optimal) gelmesi performansı kolaylaştırmaktadır. Ancak uygun düzeyde olmayan (çok düşük-çok yüksek) somatik kaygının ise performansı olumsuz etkilediğini belirtmektedir. Yukarıda değinilen kaynaklar göz önünde bulundurulduğunda Çok Boyutlu Kaygı Kuramının kaygıyı, performans için her zaman kötü olarak gördüğü sonucuna ulaşılabilir.

Öte yandan, Catastrophe Modeli (Hardy, 1990; Hardy, Beattie, & Woodman, 2007; Hardy, Parfitt, & Pates, 1994) bilişsel kaygı, fizyolojik uyarılmışlık ve sportif performans ilişkisine çok daha farklı bir biçimde bakmaktadır. Buna göre Catastrophe modelinin hipotezleri şu şekildedir: a) fizyolojik uyarılmışlık düşük iken, bilişsel kaygı ile performans arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır, b) fizyolojik uyarılmışlık yüksek iken, bilişsel kaygı ile performans arasında negatif yönlü bir ilişki vardır, c) bilişsel uyarılmışlık düşük iken fizyolojik uyarılmışlık ile performans arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır, d) bilişsel kaygı yüksek iken fizyolojik uyarılmışlığın yüksek olması performansta katastrofik bir düşüşe neden olur (Hardy ve ark, 2007).

Catastrophe modelini test eden araştırmalar (Hardy, 1990; Hardy, Beattie, ve Woodman, 2007; Hardy, Parfitt ve Pates, 1994), modelin bilişsel kaygı, fizyolojik uyarılmışlık ve performans arasındaki ilişkiye dair hipotezlerini destekleyen sonuçlara

ulamışsa da, söz konusu araştırmalar özellikle fizyolojik uyarılmışlığın tetiklenmesinde kullanılan yöntem nedeniyle ciddi eleştirilere de maruz kalmıştır. Hardy ve arkadaşları, yukarıda değinilen araştırmalarda fizyolojik uyarılmışlığı tetiklemek amacıyla belirli bir kalp atım seviyesine kadar sũren mekik koşuları kullanmıştır. Ancak, Catastrophe modelinde etkisi araştırılan fizyolojik uyarılmışlık fiziksel yũklerin ağığa ııkardığı değil psikolojik uyarıların neden olduğu fizyolojik uyarılmışlıktır. Hardy, (1999) ve Hardy ve ark. (2007)'nin da belirttiği gibi fizyolojik uyarılmışlığın fiziksel yũkler ile tetiklenmesi, psikolojik stresle tetiklenmesinden farklı olabilir.

Araştırma bulguları, çok Boyutlu Kaygı Kuramı için de tutarlı kanıtlar sunamamaktadır. Burton, (1988) ve Chamberlain ve Hale, (2007)'nin bulguları çok Boyutlu Kaygı Kuramı'nın hipotezlerini destekleyen sonuçlara ulaşmıştır. Öte yandan, Kais ve Raudsepp, 2005 Gould, Petlichkoff, Simons, ve Vevera (1987) ok Boyutlu Kaygı Kuramı'nın kaygı – performans ilişkisine dair hipotezlerini doğrulayan bulgular sunamamaktadır. Buna ek olarak, hem çok Boyutlu Kaygı Kuramı hem de Catastrophe Modeli'nde dikkat çeken sorunlardan biri de fizyolojik uyarılmışlık konusudur. Çok Boyutlu Kaygı Kuramı ũzerinde çalışan araştırmacılar fizyolojik uyarılmışlığı belirlemek için sadece Yarışma Durumluk Kaygı leği-2'nin somatik kaygı boyutunu dikkate almaktadır. Bir başka deyişle, çok Boyutlu Kaygı perspektifinden araştırmalar objektif metotlar ile lũlen gerçek fizyolojik uyarılmışlığı değil, algılanan fizyolojik uyarılmışlığı dikkate almaktadır.

Catastrophe Modeli perspektifinden araştırmalarda ise yukarıda da değinilen fizyolojik uyarılmışlığın tetiklenmesinde kullandığı yöntem nedeni ile sorunlar içermektedir. Buna ek olarak, Hardy ve arkadaşları fizyolojik uyarılmışlık ve bilişsel kaygı arasındaki ilişkinin gũcũ ve yũnũ hakkında bilgi vermemekte, bu ilişkiye dair kuramsal açıklamalar getirememektedir. Hardy ve arkadaşlarının araştırmalarında fizyolojik uyarılmışlığın belirlenmesinde sadece kalp atım sayısı dikkate alınmıştır. Diğer otonom tepki sistemlerinin ve biyolojik sistemlerin

etkisi ise dikkate alınmamıştır. Ancak, Mardaga, Laloyaux, ve Hansenne,(2006)'nin da belirttiği gibi otonom tepkiler duygu durumunun önemli bir göstergesidir ve sporda duygu durum-performans ilişkisini açıklamayı amaçlayan kuramsal yaklaşımların öngörücü gücünü arttırma olanağına sahiptir.

Duygu durumunun neden olduğu fizyolojik uyarılmışlığı belirlemek için en önemli otonom tepki elektro dermal aktivitedir (EDA) (Mauss ve Robinson, 2009). EDA ekrin ter bezleri tarafından salgılanan sıvı miktarına bağlı olarak değişimi göstermektedir. Ekrin ter bezleri palmar ve plantar bölgelerin epidermisinde lokalize olmuşlardır ve kanallar aracılığıyla ter salgırlar (Groscruth, 2002). Buna göre; EDA bilişsel kaygı, kaygının tetiklediği fizyolojik uyarılmışlık ve performans ilişkisini incelerken önemli bir değişken olabilir.

Buraya kadar değinilen konuların dışında, kaygı performans arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların hemen hemen hiç birinin sporcuların kişilik özelliklerini dikkate almadığı görülmektedir. Oysa, kişilik özelliklerinin özellikle de Beş Faktör Kişilik Modeli'ndeki özelliklerin kaygı – performans ilişkisine ciddi bir etki yapabileceği ve dolayısıyla sporda kaygı, fizyolojik uyarılmışlık ve performans ilişkisini açıklamayı amaçlayan kuramların öngörücü gücüne katkı yapabileceğini varsaymak için ciddi kuramsal ipuçları mevcuttur. Bu bağlamda, sporcuların kaygıya verdikleri otonom tepkileri ve kaygının performans üzerindeki etkisini anlamada büyük önem arz edecek özelliklerden birinci duygusal tutarsızlık olabilir. Duygusal tutarsızlık, olumsuz duygusal durum ve kaygıya yatkınlık sağlayabileceğinden (Costa ve McCrae, 1980; Watson ve Clark, 1992), bu kişilik özelliğinden yüksek skor elde eden sporcular önemli bir yarışma öncesinde daha yüksek fizyolojik uyarılmışlığa sahip olabilir. Buna ek olarak, Eysenck'in (1967) duygusal tutarsızlığı düşük limbik sistem uyarılma eşiği ile ilişkilendiren ifadesi de, duygusal tutarsızlığın yarışma öncesi daha yüksek fizyolojik uyarılmışlık ve kaygıya neden olabileceğini var saymak için

sağlam bir temel sunmaktadır. Yarışmaya verilebilecek bilişsel ve somatik kaygı tepkilerini anlamada yarar sağlayabilecek bir başka kişilik özelliği ise yumuşak başlılıktır. Araştırma sonuçları yumuşak başlılık özelliğinin olumsuz duygu durumu düzenleyebilmeyi kolaylaştırdığını göstermektedir (Ode ve Robinson, 2007, 2009). Bu bulgulardan yola çıkarak yumuşak başlılık yönünden baskın kişilik özelliğine sahip sporcuların daha düşük kaygı düzeyine sahip olabilecekleri düşünülebilir. Yumuşak başlılığın daha düşük fizyolojik uyarılmışlıkla ilişkili olabileceğini gösteren araştırma bulguları da mevcuttur. Stough, Donaldson, Scarlata ve Ciorciari (2001), yumuşak başlılığın, sol central temporal bölgedeki EEG beta-1 aktivitesi ile negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. EEG beta-1 aktivitesi kaygı ile ilişkili olduğundan (Shagass,1955) yarışma öncesi fizyolojik uyarılmışlık ile yumuşak başlılık arasından negatif yönlü bir ilişki beklenebilir.

Fizyolojik uyarılmışlığı etkileyebilecek bir başka faktör ise bir ödülün varlığı olabilir. Ödül, kaygı değişkenini etkin bir biçimde kontrol edebilecek ve fizyolojik uyarılmışlığa neden olabilecek iyi bir psikolojik stresör olabilir. Bu nedenle, bu çalışmada örneklem grubunun bir bölümüne bir ödülün söz edilerek kaygı düzeyi manipüle edilmeye çalışılmıştır.

Bu tip bir uygulama, “kaygı duygusunda gerçek bir tehdidin bulunmadığı ayrıca kaygının savaş – kaç tepkisine yol açmayacağı bu nedenle de kaygı ile fizyolojik uyarılmışlık arasında bir ilişki bulunamayacağı” (Barrett ve Armony, 2006) şeklindeki yargıyı da sınama şansı sunmaktadır. Korku tepkisinin amacı ortamdaki tehditleri hızla araştırmak ve uygun biçimde yanıt vermektir (Barrett ve Armony, 2006). Korkuyu tetikleyen uyarlara verilen tepkiler bilişsel, motor, otonom ve endokrin sistemlerin koordineli bir şekilde kullanımını içermektedir (Lang, Davis, Ohman, 2000; LeDoux, 1996). Sportif yarışmalarda ise genellikle (kontak sporları veya motor sporları hariç) gerçek bir tehdit bulunmamakla birlikte sporcular tehditleri nasıl doğru yönlendirebilecekleri konusunda eğitilmiştirler. Bu nedenle, gerçek bir

fiziksel tehdidin olmayışı fizyolojik tepkileri baskılayabilir. Buna ek olarak, ödülün yaratabileceği tepki, Hardy'nin araştırmalarında eleştirilen, fizyolojik uyarılmışlık tetikleme metodu için bir çözümdede sunabilir.

1.1.1.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, bilişsel kaygı, somatik kaygı (algılanan fizyolojik uyarılmışlık), fizyolojik uyarılmışlık, kişilik özellikleri ve algısal motor beceri performansı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Algısal motor becerilerinin, insani gelişme ve büyüme açısından önemli bir yönü vardır. Hareket ile ilgili becerilerdir. Bu beceriler, bilişsel ve duyuşsal-motor gelişimi ile tamamlayıcıdır. Algısal motor becerileri örnekleri; el-göz koordinasyonu, vücut-göz koordinasyonu, işitsel dil becerileri, postural ayarı ve görsel-işitsel becerileri içerir. Küçük çocuklar aktif oyun, nesne düzenleme, çizim, bloklar ve fiziksel aktivite vb. diğer çeşitli formlar aracılığıyla algısal motor becerilerini geliştirebilirler (Paley, 2012).Araştırmanın bir başka amacı ise, sportif performans ile kaygı tepkisi arasındaki ilişkinin Çok Boyutlu Kaygı Kuramı Kuramı ve Catastrophe modelinin hipotezleriyle uyumlu olup olmadığını araştırmaktır.

1.1.2.Sınırlılıklar

- 18-25 yaş aralığında; herhangi bir biçimde medikal veya ticari (sporcu gıda desteği, performans arttırıcılar, vb.) ilaç kullanmayan, her hangi bir kas ve sinir hastalığı bulunmayan ve akut veya kronik bir psiko-patoloji tanısı almış olmayan 50 elit* (**kendi branşının teknik ve taktik becerilerine hakim, branşının üst liglerinde yarışmacı olmuş sporcu*) düzeyde (üst düzeyde) erkek sporcu ile sınırlıdır. Dolayısıyla, bu araştırmadan elde edilen sonuçlara dayanılarak sadece yukarıda sıralanan özelliklere haiz erkek sporcular hakkında yargıda bulunulabilir.

- Araştırmada ölçülen otonom tepkiler elektro dermal aktivite ile sınırlıdır.

1.1.3.Sayıtlar

- Örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin Beş Faktör Kişilik Ölçeği ve Yarışma Durumluk Kaygı Ölçeği-2 envanterlerinin maddelerine içtenlikle cevap vermişlerdir.
- Çalışmayı homojen kılmak için tüm deneyler benzer koşullarda yapılmıştır.

1.1.4.Araştırmanın Önemi

Araştırma spor psikolojisinde kilometre taşı sayılabilecek iki önemli teorik yaklaşımlar olan Çok Boyutlu Kaygı Kuramı ve Catastrophe Modeli'ni geleneksel araştırmalardan daha farklı bir yaklaşım ile incelemektedir. Söz konusu farklılıkların birisi sporcularda kaygı ve kaygıyla ilişkili otonom tepkilerin tetiklenmesinde kullanılan yöntemlerdir. Söz konusu yöntem (ödül), otonom tepkilere neden olabilecek psikolojik bir stresörü içermektedir. Böylelikle, fizyolojik uyarılmışlık fiziksel bir yükte tetiklenmemiş ve psikolojik uyarıların tetiklediği fizyolojik uyarılmışlık ölçülmüştür.

Kişilik özelliklerinin, kaygı ve strese verilen tepkileri anlamadaki rolü psikolojinin diğer alanları için yeni değilse de, spor psikolojisi açısından son derece yenidir. Çok Boyutlu Kaygı Kuramı, Catastrophe Modeli veya diğer kuramlar çerçevesinden yapılan araştırmalarda, güçlü kuramsal nedenlere rağmen, kişilik özelliklerinin etkisi dikkate alınmamıştır. Bu araştırmada ise kişilik özelliklerinin inceleniyor oluşu konunun daha derin bir biçimde anlaşılmasına olanak tanıyabilir. Ayrıca, önemli bir yarışma öncesinde kişilik özellikleri bilinen sporcuların gerek mental gerekse fiziksel durumları daha iyi anlaşılabilir ve gerekiyorsa zihinsel antrenman daha etkinlikle planlanabilir.

1.1.5.Hipotezler

- Baret ve Armony'nin daha önceki bölümde değinilen ifadesinden yola çıkarak Yarışma Durumluk Kaygı Ölçeği-2'nin bilişsel kaygı boyutu ile fizyolojik uyarılmışlığı temsil eden EDA arasında bir ilişki olmamalıdır.
- Yarışma Durumluk Kaygı Ölçeği-2'nin somatik kaygı (algılanan fizyolojik uyarılmışlık) ile gerçek fizyolojik uyarılmışlık arasında bir ilişki olmamalıdır.
- Ödül vaat edilen grubun EDA seviyesi, ödül vaat edilmeyen grubun EDA seviyesinden daha yüksek olmalıdır.
- Duygusal tutarsızlık kişilik özelliği ile yarışma öncesi fizyolojik uyarılmışlık düzeyi (EDA) sadece ödül vaat edilen grupta ilişkili olmalıdır.
- Ödül vaat edilen grupta kazanan katılımcılar daha düşük fizyolojik uyarılmışlık ve daha yüksek bilişsel kaygı düzeyine sahip olmalıdır.

Tablo 1: Beş faktör Kişilik Envanterindeki Temel Faktörler

Özellikler	Faktör Adı			Özellikler
Mesafeli,ciddi,dikkat çekmeyen, yalnızlığı seven, kararlarını başkalarına dayandırmayan	İçedönük	DIŞADÖNÜKLÜK (D)	Dışadönük	Canlı, girişken, sosyal, hareketli, coşkulu,rahat,d oğal, iyimser
İnsanlara güvenmeyen, işbirliğinden çok yarışmaya eğimli, bağımsız, mücadeleci, uyanık,tepkisel şüpheli, kendini düşünen	Dikbaşı	YUMUŞAKBAŞLILIK GEÇİMLİLİK (Y)	Yumuşak Başlı	Çatışmadan kaçınan, hassas, merhametli, geçimli, sakin, insanlara güvenen, işbirliğine yatkın
Esnek, plansız, çabuk karar veren, fevri, kurallara çok bağlı olmayan	Düşük Öz Denetim	ÖZ-DENETİM/ SORUMLULUK (ÖD)	Yüksek Öz Denetim	Düzenli, planlı,amaçlı, kararlı, temkinli,tedbirli, sorumluluk sahibi,
Kendine güvenli, engellerle başa çıkmada etkili, sakin, uyumlu telaşsız	Tutarlı Duygusal Durum	DUYGUSAL-TUTARSIZLIK (DT)	Değişken Duygusal Durum	Hassas,duygusal,endişeli, gergin,dirençsiz,fevri
Muhafazakar, yeniliğe dirençli, ince düşünmeyen, ilgi alanları sınırlı, geleneksel	Somut-Pratik	GELİŞİME AÇIKLIK (GA)	Gelişime Açık	Analitik düşünen, duyarlı, ilgi alanları geniş,yeniliğe açık, yaratıcı

(Somer ,Korkmaz, Tatar; 2004)

Tablo 1’de bireye ait olan 5 temel faktör verilmiştir. Tüm gruplardaki belirgin oluşan durumlarda bireyde bulunan zıt kişilik özelliklerin tanımlanması yapılmıştır.

BÖLÜM II

GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Araştırma Tipi

Araştırma “Deneysel araştırma” olarak dizayn edilmiştir. Bu araştırmada performans ve kaygı arasındaki ilişkileri ortaya koyan çalışmalar ile ilgili literatür taranarak, konu ile ilgili teorik bilgilere yer verilmiş, anket uygulaması ve farklı olarak laboratuvar ortamında ölçümler gerçekleştirilmiştir.

2.2. Katılımcılar

Araştırmanın örneklemini 18-25 yaş (ortalama = 23.5, SS =2.11) aralığında 50 erkek sporcudan oluşmuştur.

Örnekleme seçimini belirleyen kriterler aşağıdaki gibidir:

- 18-25 yaş aralığında elit düzeyde erkek sporcu olmak.
- Üst ekstremitelerde eklem ve kas hasarına bağlı cerrahi müdahaleye maruz kalmamış olmak.
- Herhangi bir biçimde medikal veya ticari (sporcu gıda desteği, performans arttırıcılar, vb.) ilaç kullanmama
- Her hangi bir kas ve sinir hastalığı bulunmamak.
- Akut veya kronik bir psiko-patoloji tanısı almış olmamak.
- Oyun konsolları ile en az beş yıllık deneyime sahip olmak.

2.3.Kullanılan Ölçüm Araçları

2.3.1.Kısa Form Beş faktör Kişilik Ölçeği: Kişilik özelliklerinin ölçümünde Tatar (2005) tarafından geliştirilen Kısa Form Beş Faktör Kişilik Ölçeği kullanılmıştır. Seksen beş maddeden oluşan ölçek Dışa dönüklük, Yumuşak başlılık, Öz denetim, Duygusal Tutarsızlık ve Gelişime Açıklık özelliklerine ilişkin faktör skorlarının

hesaplanabilmesine olanak tanımaktadır. Ölçek maddelerine verilen yanıtlar 5 basamaklı yanıt anahtarı ile yapılmaktadır.

2.3.2.Yarışma Durumluluk Kaygı Ölçeği-2: Yarışma kaygısını ölçmek için Martens ve arkadaşları (1990) tarafından geliştirilen ölçek Türkçeye Kuruç (1998) tarafından uyarlanmıştır. Yirmi yedi maddeden oluşan ölçek bilişsel kaygı, somatik kaygı ve öz güveni ölçmektedir.

2.3.3.Elektro Dermal Aktivite (EDA): EDA izole bir odada ve 23°C de ölçüldü. Tüm EDA sinyallerinin ölçümünde NeXus 10® cihazı kullanılmıştır. Alınan kayıtlar daha sonra BioTrace yazılımı ile daha sonra off-line olarak analiz edilmiştir. EDA ölçümleri baskın olmayan elin 2. ve 3. Parmağına yerleştirilen iki adet Ag/AgCl elektrot ile 200 Hz örnekleme hızında yapılmıştır. Gönüllülerin EDA ölçümleri 300 saniye boyunca yapılmış ancak ilk ve son 30 saniyelik periyotlar analize dahil edilmiştir. Kaydedilen sinyaller micro volt olarak ifade edilmiştir.

2.4.Kullanılan Yöntem

Araştırmanın ilk aşamasında katılımcılara deneyin amacı ve görevleri açıklanmadan önce 5 dakika süre ile baskın olmayan elin 2. ve 3. Parmaklarından istirahat EDA ölçüldü. Daha sonra, katılımcılara araştırmanın amacı açıklandı. Bilişsel kaygı ve buna bağlı olarak meydana gelebilecek fizyolojik uyarılmışlığı tetikleyebilmek için gönüllülerin bir kısmına PS futbol maçındaki galibiyet almaları durumunda ödüllendirilecekleri söylendi (Göztepe AŞ. Futbol takımının iç sahada oynayacağı bir maç için ücretsiz bilet). Diğer gönüllü grubuna ise sadece PS futbol maçı yapacakları anlatılacak ancak herhangi bir ödül sözü verilmedi. Sonraki aşamada, gönüllülerin EDA düzeyleri 5 dakika süre ile bir kez daha ölçüldü. EDA ölçümü için takılan elektrotlar söküldükten sonra gönüllülerin kişilik, kaygı ve öz güven ölçümleri için yukarıda açıklanan psikometrik ölçekleri doldurmaları sağlandı. Son olarak,

gönüllüler PS oyun konsolunda deneyimli bir oyuncuya karşı futbol maçı yaptı. Futbol maçı için “Pro Evulation Soccer 2010” programı ve Sony PS3 kotrolleri kullanıldı. Algısal motor beceri performansı yansıtacak olan futbol maçı sırasında gönüllüler Manchester United, rakip ise Inter takımlarını seçti. Gönüllülerin takım formasyonunda değişiklik yapmalarına izin verilmedi ancak maç sırasında 3 adet oyuncu değiştirebildiler. Gönüllülerin performansları maç skoru açısından değerlendirildi.

2.5. Araştırmanın yeri ve zamanı

Araştırma, Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda gerçekleştirilmiştir. Araştırma Monomer Medikal Şirketi’nde 01/30-04-2012 tarihlerinde gerçekleştirilmiştir.

2.6. Araştırmanın Evreni

Tablo 2: Araştırma evrenine ilişkin bilgiler

Çalışmaya Alınacak				Yaş Aralığı
	Erkek	Kadın	Toplam	
Minimum sağlıklı /gönüllü sayısı	50	-	50	18-25

2.7. Veri Toplama Yöntemi ve Süresi

Çalışmanın ilk aşamasında araştırmanın amacı ve deneysel görev açıklanmaksızın gönüllülerin istirahat koşullarında EDA kayıtları yapıldı. Daha sonra amaç ve deneysel görev açıklanacak ve ödül sözü verilecek olan gönüllülere ödülünden bahsedildi. Sonrasında 5 dakikalık ek bir EDA kaydı yapıldı. EDA kaydı baskın olmayan elin 2. Ve 3. parmağındaki 2. boğumlarından yapıldı.. Elektrotların yerleştirileceği bölgeler temizlenip, iletken bir jel sürüldü ve her bir boğuma bir adet Ag/AgCl elektrot yerleştirildi.Daha sonra Psikometrik ölçüm araçlarının

uygulanmasına geçildi. Buraya kadar olan işlemlerin yaklaşık 30 dakika sürdü. Son aşamada gönüllüler deneyimli bir oyuncuya karşı, Sony PS3 oyun konsolu ve Pro Evolution Soccer-2010 programını kullanarak futbol maçı yaptılar. Maç için gönüllüler Manchester United, rakip ise Inter takımlarını seçti. Gönüllüler ve rakibe takım formasyonlarında değişiklik yapma izni verilmedi ancak maç içerisinde 3 oyuncu değişikliği yapmalarına izin verildi.. On dakika sürecek olan maçtan sonra deney sonlandırıldı, gönüllüler dinlendirildikten sonra gitmelerine izin verildi.

2.8. Verilerin Analizi ve Değerlendirme Teknikleri

Verilerin analizinde; betimsel istatistikler, Spearman Rho korelasyon, basit doğrusal regresyon, Mann Whitney U Test, Wilcoxon analizleri kullanılmıştır.

BÖLÜM III

BULGULAR

Tablo 3: Ödül sözü verilen sporcularda fizyolojik uyarılmışlık, kişilik, somatik kaygı, bilişsel kaygı ve öz güven arasındaki ilişki.

	1	2	3	4	5	6	7	8
1- EDA								
2 –Dışa Dönüklük	.35							
3 –Yumuşak Başlılık	-.01	.10						
4 –Öz Denetim	.19	.30	.34					
5 –Duygusal Tutars.	.48*	-.15	.19	-.26				
6 –Gelişime Açıklık	.11	.32	.23	.53*	-.01			
7-Bilişsel Kaygı	-.14	-.25	.06	-.14	.41*	.24		
8-Somatik Kaygı	-.05	-.31	.06	.17	.45*	.16	.45	
9-Öz Güven	.22	.07	.17	.34	-.62**	.054	-.29	-.46*

**p<.01, *p<.05

Tablo 3'te ödül verilen grupta fizyolojik uyarılmışlık, kişilik ve Yarışma Durumluk Kaygı Ölçeği-2 boyutları arasındaki ilişkiler rapor edilmektedir. Spearman rho testi sonuçlarına göre, yarışma öncesi fizyolojik uyarılmışlığın (EDA) duygusal

tutarsızlık kişilik özelliği ile negatif yönde anlamlı olarak ilişkili olduğunu göstermiştir ($r=-.48$, $p<.05$). Tablo 3’de dikkat çeken bir başka nokta ise; Yarışma Durumluk Kaygı Ölçeği-2’nin somatik kaygı (algılanan fizyolojik uyarılmışlık) boyutu ile elektro dermal aktivite yani objektif yöntemler ile ölçülmüş fizyolojik uyarılmışlık arasında bir ilişki bulunmayışıdır. Tablo 3’de üzerinde durulması gereken diğer önemli sonuç ise duygusal tutarsızlık ile Yarışma Durumluk Kaygı Ölçeği-2 boyutları arasındaki ilişkilerdir. Buna göre, duygusal tutarsızlık somatik ($r=.41$, $p<.05$) ve bilişsel kaygı ($r=.45$, $p<.05$) ile pozitif yönde, öz güven ile de ($r=-.62$, $p<.01$) negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

Duygusal tutarsızlığın, ödül verilen grupta fizyolojik uyarılmışlık ve yarışma kaygısı ile ilişkili olduğunu gösteren bulgular üzerine; duygusal tutarsızlığın, Yarışma Durumluk Kaygı Ölçeği-2 boyutları ve fizyolojik uyarılmışlık için öngörücü gücünü test eden regresyon analizleri yapılmıştır. Regresyon analizi sonuçlarına göre; duygusal tutarsızlığın, ödül grubundaki katılımcıların fizyolojik uyarılmışlık (EDA) ($R^2 = .21$; $F(1, 18) = 4.85$, $p = .041$), bilişsel kaygı ($R^2 = .22$; $F(1, 18) = 6.31$, $p = .022$), somatik kaygı ($R^2 = .34$; $F(1, 18) = 9.07$, $p = .007$) ve öz güven ($R^2 = .39$; $F(1, 18) = 11.27$, $p = .004$) düzeylerini anlamlı olarak açıklayabildiği bulunmuştur.

Tablo 4: Ödül verilmeyen sporcularda fizyolojik uyarılmışlık, kişilik, somatik kaygı, bilişsel kaygı ve öz güven arasındaki ilişki.

	1	2	3	4	5	6	7	8
1 –EDA								
2 –Dışa Dönüklük	.13							
3 –Yumuşak Başlılık	.09	.24						
4 –Öz Denetim	.05	.22	.36*					
5 –Duygusal Tutars.	-.06	-.14	-.32	-.11				
6 –Gelişime Açıklık	-.26	.39*	.38*	.53**	-.30			
7-Bilişsel Kaygı	.13	-.37*	.06	.31	.10	-.01		
8-Somatik Kaygı	.05	-.17	.14	.001	.16	-.27	.65**	
9-Öz Denetim	-.77	.19	.11	.28	-.08	.35	-.22	-.25

*p<.05, **p<.01

Tablo 4’te Ödül verilmeyen grupta ise fizyolojik uyarılmışlık, kişilik ve Yarışma Durumluk Kaygı Ölçeği-2 boyutları arasındaki ilişkiler rapor edilmektedir. Spearman rho testi sonuçları ödül verilmeyen grupta söz konusu değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını göstermiştir.

Fizyolojik uyarılmışlık düzeyinin istirahattan yarışma öncesine olan değişimini incelemek için her iki grup için iki adet Wilcoxon Signed Rank test yapılmıştır. Wilcoxon Signed Rank test sonuçları ödül verilen grupta elektro dermal aktivite ortalamasının istirahattan (*Mean Rank = 8.0*), yarışma öncesine (*Mean Rank = 11.33*) anlamlı olarak arttığını göstermiştir ($z = -2.43, p = .015$). Bu sonuç, ödül uygulamasının amacına ulaştığına, yani ödülün fizyolojik uyarılmışlığı gerektiği gibi tetiklediğine işaret etmektedir. Öte yandan, ödül verilmeyen grupta elektro dermal aktivite ortalaması istirahattan (*Mean Rank = 15.79*) yarışma öncesine (*Mean Rank = 15.30*) anlamlı bir değişim göstermemiştir ($z = -.88, p = .37$).

Her iki grupta kazanan ve kaybeden katılımcılar arasında fizyolojik uyarılmışlık (EDA) açısından fark olup olmadığını test etmek için Mann-Whitney U Test kullanılmıştır. Sonuçlar, ödül grubunda kaybeden sporcuların (*Mean Rank* = 14.09), kazananlardan daha yüksek fizyolojik uyarılmışlık düzeyine sahip olduğunu göstermiştir ($z = -3.00$, $p = .003$). Öte yandan, ödül verilmeyen grupta kazanan (*Mean Rank* = 14.31) ve kaybeden (*Mean Rank* = 16.31) katılımcılar arasında fizyolojik uyarılmışlık açısından anlamlı bir farklılaşmaya rastlanamamıştır ($z = -.65$, $p = .517$).

Tablo 5: Kazanan ve kaybeden gruplar arasındaki bilişsel kaygı, somatik kaygı ve EDA karşılaştırmaları

Değişkenler	Gruplar	N	Ortalama	S. Sapma	Mean Rank	Z	t
Somatik Kaygı	Kazanan	9	12.33	5.33	10.50	.001	.462
	Kaybeden	11	11.45	3.07	10.50		
Bilişsel Kaygı	Kazanan	9	21,00	5.63	13.50	2.065*	2.307*
	Kaybeden	11	15.81	4.42	8.05		
Öz güven	Kazanan	9	27,89	6.25	9.56	-.649	-.636
	Kaybeden	11	29.45	4.76	14.09		
EDA	Kazanan	9	4.01	.70	6.11	3.001*	-3.82
	Kaybeden	11	6.50	1.83	14.09		

Ödül verilen grupta Yarışma Durumluk Kaygı Ölçeği-2'nin bilişsel kaygı boyutu da kazanan ve kaybeden katılımcılar arasında farklılık göstermiştir. Mann-Whitney U Test sonuçları ödül grubunda kazanan katılımcıların (*Mean Rank* = 13.50), kaybedenlerden (*Mean Rank* = 8.05) daha yüksek bilişsel kaygı düzeyine sahip olduklarını göstermiştir ($z = .00$; $p = 1.00$). Ödül verilen grupta, kazananlar ve kaybedenler arasında somatik kaygı ($z = .00$; $p = 1.00$) ve öz güven ($z = -.65$; $p = .52$) açısından ise anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır.

Tablo 6:Ödül verilmeyen grupta Kazanan ve kaybeden katılımcılar arasındaki bilişsel kaygı, somatik kaygı ve EDA karşılaştırmaları

Değişkenler	Gruplar	N	Ortalama	S. Sapma	Mean Rank	Z	t
Somatik Kaygı	Kazanan	13	10.46	2.72	13.88	-.895	.333
	Kaybeden	17	11.64	3.62	16.74		
Bilişsel Kaygı	Kazanan	13	17.30	3.77	15.77	-.147	.869
	Kaybeden	17	17.58	5.08	15.29		
Öz güven	Kazanan	13	27.92	4.34	14.46	-.567	.759
	Kaybeden	17	28.41	4.21	16.29		
EDA	Kazanan	13	1.27	0.95	14.31	-.650	.103
	Kaybeden	17	1.97	1.24	16.41		

Ödül verilmeyen grupta ise kazanan ve kaybeden katılımcılar arasında somatik kaygı, bilişsel kaygı, EDA ve öz güven açısından anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir.

BÖLÜM IV

TARTIŞMA

Bu çalışmada kişilik özellikleri, kaygı ve fizyolojik uyarılmışlık arasındaki ilişkinin elit sporcularda incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmadan elde edilen önemli bulgu, fizyolojik uyarılmışlık (EDA) düzeyinin, duygusal tutarsızlıkla sadece ödül grubunda yani daha stresli deneysel koşulda ilişkili olmasıdır. Duygusal tutarsızlık, ödül verilen deneysel grupta somatik kaygı, bilişsel kaygı ve öz güvenle de ilişkili bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bir diğer ilginç bulgu ise ödül grubunda bir başka deyişle kaygı düzeyi daha yüksek olması beklenen grupta kazanan katılımcıların kaybedenlerden daha yüksek bilişsel kaygı ve daha düşük fizyolojik uyarılmışlığa sahip olmasıdır. Öte yandan ödül verilmeyen grupta yani kaygı düzeyinin daha düşük olması beklenen grupta kişilik özellikleri, kaygı ve

fizyolojik uyarılmışlık açısından anlamlı bir ilişki veya farklılaşma gözlemlenmemiştir.

Duygusal tutarsızlığın, somatik kaygı, bilişsel kaygı ve fizyolojik uyarılmışlıkla pozitif yönde öz güven ile de negatif yönde ilişkili olduğunu gösteren bulgular, duygusal tutarsızlığın önemli bir yarışma öncesinde sporcuların duygusal ve fizyolojik uyarılmışlık durumlarını anlamada yararlı bir değişken olabileceğine işaret etmektedir. Duygusal tutarsızlığın, önemli yarışma öncesinde görülebilecek bilişsel ve fizyolojik tepkilerini anlamak için kullanılması spor psikolojisi açısından bir yenilik olarak kabul edilebilir. Buna ek olarak, kişilik özelliklerinin ve özellikle de duygusal tutarsızlığın Çok Boyutlu Kaygı Kuramı veya Catastrophe gibi kuramsal yaklaşımların öngörücü gücüne katkı yapabilme yeteneğine sahiptir.

Duygusal tutarsızlığın, strese verilebilecek bilişsel ve fizyolojik tepkileri öngörme yeteneğinin altında yatan kuramsal neden stresörleri algılayış biçimiyle ilgili olabilir. Schneider (2004), duygusal tutarsızlığın stresörlerin bir tehdit (*threat appraisal*) olarak algılanmasına yol açtığını bulmuştur. Stresörleri tehdit olarak algılayan bireyler, stresörler ile başa çıkma konusunda düşük öz yeterliğe sahip olma eğiliminde olabilir. Bir başka çalışmada ise tehdit algısının, artmış kardiyak çıktı ve total periferal damar direnci ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu sonuçlar, ödül grubunda gözlemlenen duygusal tutarsızlık, somatik kaygı, bilişsel kaygı ve fizyolojik uyarılmışlık ilişkisini açıklayabilir.

Araştırma bulguları içerisinde değinilmesi gereken bir başka nokta ise; duygusal tutarsızlığın Yarışma Durumluk Kaygı Ölçeği-2 alt boyutları ve fizyolojik uyarılmışlık ile sadece ödül verilen, yani kaygı düzeyinin yüksek olması gereken grupta ilişkili olmasıdır. Söz konusu değişkenler arasındaki ilişkiye ödül verilmeyen, yani düşük kaygı düzeyine sahip olması beklenen deneysel grupta rastlanmamıştır.

Bu sonuçlar, duygusal tutarsızlığın, strese verilebilecek bilişsel ve fizyolojik tepkileri sadece belli koşullar altında öngörebileceğine işaret etmektedir. Duygusal tutarsızlık kişilik özelliği baskın bireylerin yoğun stres tepkisi vermeye, endişeye, depresyona ve düşük öz güven eğilimli olabilecekleri belirtilmektedir. Ancak, bu araştırmadan elde edilen bulgular duygusal tutarsızlığın her koşul altında olumsuz duygusal durum veya yüksek fizyolojik uyarılmışlığa neden olamayacağını göstermektedir. Ng (2009) da duygusal tutarsızlık ile duygusal durum arasındaki ilişkinin ortam şartlarına bağlı olduğunu bulmuştur. Bu nedenle, gelecekte yapılacak çalışmaların bu durumu göz önünde bulundurmaları bir gereklilik olabilir.

Çalışmadan elde edilen bir başka ilginç sonuç, objektif metotlar ile ölçülen fizyolojik uyarılmışlık (EDA) ile Yarışma Durumluk Kaygı Ölçeği-2'nin somatik kaygı yani algılanan fizyolojik uyarılmışlık arasında hiçbir ilişkinin olmayışdır. Benzer bir şekilde Mateo, Blasco-Lafarga, Martínez-Navarro, Guzmán, ve Zabala (2012) BMX sporcularında somatik kaygı ve kalp atım hızı değişkenliği arasında bir ilişki bulamamışlardır. Haneishi ve ark. (2007) da kadın futbolcularda somatik kaygı ile saliva kortizol tepkisi arasında bir ilişki bulamamıştır. Benzer bir şekilde; Caruso, Giil, Dzewaltowski, ve McElroy (1990) somatik kaygı ve frontalis EMG aktivitesi arasında sınırlı bir ilişki bulmuştur. Değinilen araştırma bulguları, Yarışma Durumluk Kaygı Ölçeği-2 ile ölçülen somatik kaygının, gerçek fizyolojik uyarılmışlığı yansıtamayacağını göstermektedir. Somatik kaygı ile fizyolojik uyarılmışlık arasında ilişki olamaması bir kaç nedenle açıklanabilir. Deffenbacher (1980) somatik kaygı ve fizyolojik uyarılmışlığın performansı farklı şekillerde etkileyeceğini ve bu nedenle iki yapının birbirinden farklı olarak değerlendirilmesi gerektiğini ileri sürmektedir. Lacey (1967) de bireylerin strese farklı fizyolojik sistemlerini aktive ederek yanıt verdiklerini bulmuştur. Bu nedenle, sadece tek bir

fizyolojik sistemin ölçülmesi somatik kaygı ile fizyolojik uyarılmışlığın anlaşılması için yeterli olmayabilir. Bu nedenle, psikolojik uyarıların tetiklediği fizyolojik uyarılmışlığın incelendiği araştırmalarda birkaç fizyolojik sistemin incelenmesi bir zorunluluk olarak karşımıza çıkmaktadır.

Çalışmanın hipotezine uygun bir biçimde fizyolojik uyarılmışlık ile bilişsel kaygı arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır. Barret ve Armony (2006) bilişsel kaygıyı tetikleyen faktörlerin subjektif olduğuna ve korkunun aksine kaygının “*savaş ya da kaç*” tepkisine neden olamayacağını belirtmektedir. Barret ve Armony, değinilen nedenlerden dolayı bilişsel kaygı ile fizyolojik uyarılmışlık arasında bir ilişki bulunmayacağını da ifade etmektedir. Barret and Armony (2006), araştırmalarında durumluk kaygının otonom tepkileri tetiklemediğini bulmuşlar ve bir stresörün tetiklediği otonom tepkilerin, durumluk kaygının güvenilir bir göstergesi olamayacağını ileri sürmüşlerdir. Bu araştırmadan elde edilen bulgularda Barret ve Armony (2006) ile benzerlik göstermektedir. İki araştırmanın bulgularına dayanarak fizyolojik uyarılmışlık ve bilişsel kaygının, sporcuların önemli bir yarışmaya verdiği tepkileri anlamak için birbirinden bağımsız değişkenler olduğu yargısına varılabilir.

Araştırmada gözlemlenen bir başka sonuç ise bilişsel kaygı ve fizyolojik uyarılmışlık arasındaki farklılaşmaya sadece ödül grubunda rastlanmasıdır. Ödül grubunda kazananlar, kaybedenlerden daha yüksek bilişsel kaygı ve daha düşük fizyolojik uyarılmışlık düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar, Çok Boyutlu Kaygı Kuramı'nın bilişsel kaygının performans ile ters yönde ilişkili olacağı şeklindeki ön görüşü ile çelişmektedir. Yarışma kaygısı ve performans ilişkisini inceleyen önceki araştırmalarda birbiriyle çelişkili bulgulara ulaşılmıştır. Tsopani, Dallas ve Skordilis (2011) somatik kaygı ve bilişsel kaygının başarılı ve daha az başarılı kadın jimnastikçiler arasında farklılaşmadığını bulmuşlardır. Nicholls,

Polman, ve Levey (2010) Yarışma Durumluk Kaygı Ölçeği-2 alt boyutları ile performans arasında bir ilişkiye rastlamamışlardır. Öte yandan, Hardy ve Parfitt (1991) ve Parfitt ve Hardy (1993) kaygının serbest atış ve rebound sonrası atış performansını olumlu yönde etkilediğini bulmuştur. Söz konusu çelişkili sonuçlar, kaygı-performans ilişkisine etki edebilecek başka değişkeler olabileceğine işaret etmektedir. Bu bağlamda, Hardy'nin Catastrophe modeli kaygı ve performans arasındaki tutarsız ilişkiye bir açıklama getirebilme yeteneğine sahip olabilir. Hardy, fizyolojik uyarılmışlık düşük iken, yüksek bilişsel kaygının performansı kolaylaştıracağını ileri sürmektedir (Hardy, Beattie & Woodman, 2007; p. 17). Hardy'nin değinilen ön görüşü, bu araştırmada ulaşılan; yüksek kaygı koşulunda kazanan katılımcıların, kaybedenlerden daha yüksek bilişsel kaygı ve daha düşük fizyolojik uyarılmışlığa sahip olduğu şeklindeki bulguları desteklemektedir.

Sonuç olarak, elde edilen bulgular spor psikolojisi alanındaki araştırmacı ve uygulamacılar için önemli bilgiler sunmaktadır. Bu bilgilerden en önemlisi; duygusal tutarsızlığın sporcuların önemli bir yarışma öncesindeki hem bilişsel hem de fizyolojik uyarılmışlık düzeylerini anlama konusunda önemli bir özellik olabileceğidir. Buna göre, önemli bir yarışma öncesinde duygusal açıdan daha az tutarlı sporcular, duyguları tutarlı sporculardan daha yüksek kaygı ve fizyolojik düzeyine sahip olabilir. Bu nedenle; kaygı, uyarılmışlık ve performans arasındaki ilişkiyi anlamayı amaçlayan uygulamacı ve araştırmacılar kişilik özelliklerinin, özellikle de, duygusal tutarsızlığın etkisini göz önünde bulundurmalıdır. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar, kaygı ve performans arasındaki ilişkiye açıklama getirmek isteyen Çok Boyutlu Kaygı Kuramı veya Catastrophe modeli gibi teorik yaklaşımların öngörücü gücüne önemli katkılar yapabilir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar Çok Boyutlu Kaygı Kuramı'nın bilişsel kaygı – performans

ilişkinine yönelik öngörüsünü desteklememektedir. Ancak tıpkı Hardy'nin önerdiği gibi fizyolojik uyarılmışlık düşük iken yüksek bilişsel kaygının performansı kolaylaştırdığı bulgusuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla, Catastrophe modelinin kaygı – performans ilişkisini anlamada daha kullanışlı bir kuramsal yaklaşım olabileceği düşünülmektedir.

BÖLÜM V

ÖZET

Amaç: Yarışma kaygısı ve performans arasındaki ilişki spor psikolojisinde önemli konularından biridir. Bu ilişkiyi açıklamak için çeşitli kuram ve modeller ileri sürülmüştür. Ancak, spor psikolojisi araştırmalarında kaygı-performans ilişkisinde önemli olabilecek kişilik ve fizyolojik uyarılmışlık değişkenlerinin etkisi yeterince dikkate alınmamıştır. Bu araştırmada, yüksek ve düşük kaygı düzeyindeki sporcularda kişilik, yarışma kaygısı, fizyolojik uyarılmışlık ve motor beceri performansı (futbol maçı simülasyonu) arasındaki ilişki incelenmiştir.

Yöntem: Araştırmaya yaş ortalaması 23.5 olan 50 erkek elit sporcu katılmıştır. Deneye başlamadan önce katılımcılardan *Kısa Form Beş Faktör Kişilik Ölçeği*'ni doldurmaları istenmiştir. Deneyin ilk aşamasında katılımcıların istirahat halindeki Electrodermal Aktivitelerinin (EDA) kaydedilmiştir. İstirahat EDA ölçümleri 25° C sıcaklıktaki bir odada, rahat bir sandalyede oturur pozisyonda ve 300 saniye sürecek şekilde kaydedilmiştir. EDA kayıtları, Nexus-10[®] cihazı ile baskın olmayan elin 2. ve 3. parmaklarının 2. boğumlarına birer adet Ag/AgCl elektrot yerleştirilerek gerçekleştirilmiştir. İstirahat EDA kayıtları alındıktan sonra katılımcılar yüksek ve düşük kaygı grupları oluşturacak şekilde 2 gruba rastgele yerleştirilmiştir. Bu gruplardan yüksek kaygı grubundaki katılımcılara futbol maçı simülasyonunda oynayacakları ve galip gelmeleri durumunda kendilerine bir ödül verileceği

söylenmiştir. Düşük kaygı grubundaki katılımcılara ise sadece deneysel görev olan futbol maçı simülasyonunda oynayacakları söylenmiş ve bir ödülden bahsedilmemiştir. Daha sonra her iki grubun yarışma öncesi fizyolojik uyarılmışlık düzeylerini belirlemek için yeniden 300 saniye boyunca EDA kayıtları alınmıştır. Son olarak katılımcılar *Yarışma Durumluk Kaygı Ölçeği-2*'yi doldurduktan sonra, deneysel görev olan futbol maçı simülasyonuna geçilmiştir. Futbol maçı için *Snoy Play Station 3* oyun konsolu ve *Pro Evolution Soccer 2010* programı kullanılmıştır. Katılımcıların tümü *Inter* , rakip oyuncu ise (futbol simülasyonunda deneyimli bir sporcu) *Manchester United* takımı ile oynamıştır. Oyuncuların takım formasyonunda değişiklik yapmalarına izin verilmemiş ancak maç içerisinde 3 oyuncu değişimine izin verilmiştir.

Bulgular: Tablo 1' de görüldüğü gibi Spearman's rho testinin sonuçları, yüksek kaygı grubunda fizyolojik uyarılmışlık (EDA) ile CSAI-2 alt boyutları arasında anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır. Öte yandan, duygusal tutarsızlık kişilik özelliği ile yarışma öncesi fizyolojik uyarılmışlık ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r = .42$, $p = .032$). Regresyon analizi sonuçları da, beş büyük kişilik özelliğinden oluşan (*dışa dönüklük, yumuşak başlılık, öz denetim, duygusal tutarsızlık ve gelişime açıklık*) modelin yarışma öncesi fizyolojik uyarılmışlık değişimini ($R^2 = .21$; $F(1, 18) = 4.85$, $p = .041$) anlamlı derecede öngörebildiğini göstermiştir. Duygusal tutarsızlık kişilik özelliği, aynı grupta bilişsel kaygı ($r = .45$, $p = .045$), somatik kaygı ($r = .41$, $p = .050$) ve öz güvenle de ($r = -.62$, $p = .003$) anlamlı derecede ilişkili bulunmuştur. Beş büyük kişilik özelliğinden oluşan regresyon modeli bilişsel kaygı ($R^2 = .22$; $F(1, 18) = 6.31$, $p = .022$) somatik kaygı ($R^2 = .34$; $F(1, 18) = 9.07$, $p = .007$) ve öz güven ($R^2 = .39$; $F(1, 18) = 11.27$, $p = .004$).değişimlerini anlamlı derecede açıklayabilmiştir.

Tablo 2’de görüldüğü gibi düşük kaygı grubunda kişilik özellikleri, fizyolojik uyarılmışlık, somatik kaygı ve öz güven arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Wilcoxon testi sonuçları yüksek kaygı grubunda fizyolojik uyarılmışlık düzeyinin (EDA) istirahattan (*Mean Rank*= 8.0) yarışma öncesine(*Mean Rank* = 11.33) anlamlı derecede artış göstermiştir ($z = -2.43, p = .015$) Öte yandan düşük kaygı grubunda fizyolojik uyarılmışlık (EDA) düzeyi açısından istirahat ve yarışma öncesinde anlamlı bir değişime rastlanmamıştır (*istirahat Mean Rank* = 15.79; *yarışma öncesi Mean Rank* = 15.3; $z = -.88, p = .37$).

Futbol maçını kazanan ve kaybeden katılımcılar arasında fizyolojik uyarılmışlık farkını incelemek için Mann - Whitney U Testi uygulanmıştır. Sonuçlar yüksek kaygı grubunda kaybedenlerin (*average rank* = 14.09) kazanan katılımcılardan (*average rank* = 11.06) anlamlı derecede daha yüksek fizyolojik uyarılmışlığa (EDA) sahip olduğunu göstermiştir. Düşük kaygı grubunda ise kazanan ve kaybeden katılımcılar arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Somatik kaygı, bilişsel kaygı ve öz güven farkı da kazananlar ve kaybedenler arasında incelenmiştir. Düşük kaygı grubunda bilişsel kaygı ($z = -.15; p = .88$), somatik kaygı ($z = -.90; p = .37$) ve öz güven ($z = -.57; p = .57$) açısından anlamlı farklılaşmaya rastlanmamıştır. Yüksek kaygı grubunda ise kazanan katılımcıların (*average rank* = 13.50) kaybedenlerden (*average rank* = 8.05) daha yüksek bilişsel kaygı düzeyine sahip oldukları bulunmuştur ($z = -2.06; p = .03$).

Tartışma: Sonuçlar, duygusal tutarsızlığın önemli bir yarışma öncesindeki bilişsel ve fizyolojik tepkileri anlamada yararlı olabileceğini göstermiştir. Sonuçlar, duygusal tutarsızlığın Çok Boyutlu Kaygı Kuramı veya Catastrophe gibi yaklaşımların öngörücü gücüne katkı yapabileceğine de işaret etmektedir. Araştırmanın ilginç bulgularından bir diğeri ise yüksek kaygı grubunda kazanan sporcuların

kaybedenlerden daha yüksek bilişsel kaygıya sahip olmalıdır. Bu bulgu, Çok Boyutlu Kaygı Kuramı'nın öngörülleri ile çelişmektedir. Öte yandan yüksek kaygı grubunda kazanan katılımcıların daha düşük fizyolojik uyarılmışlık düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Bu sonuç Catastrophe modelinin “*fizyolojik uyarılmışlık düşük iken yüksek bilişsel kaygının performansı kolaylaştıracağı*” şeklindeki öngörüsünü desteklemektedir.

Anahtar kelimeler: Kişilik, Yarışma kaygısı, elektro dermal aktivite

ABSTRACT

The Effect Of Personality Traits On The Relationship Amongst Cognitive Anxiety, Physiological Arousal And Performance: A Different Look View To Catastrophe Model

We examine the association between personality traits, competitive anxiety, and physiological arousal in athletes with high and low anxiety levels during a computer simulated soccer match. The sample included 50 male elite athletes with a mean age of 23.5. Anxiety was manipulated by means of a reward. In the first stage of the experiment, participants completed the short form of the Five Factor Personality Inventory and their resting electro dermal activity (EDA) was recorded. In the second stage, participants were randomly assigned to high or low anxiety groups. Individual EDAs were recorded again to determine pre competition physiological arousal. Participants also completed the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) and played a computer-simulated soccer match against an experienced player. Results showed that neuroticism was significantly related to both CSAI-2 components and

physiological arousal only in the reward group. In addition, winners had higher levels of cognitive anxiety and lower levels of physiological arousal than losers. Neither CSAI-2 components nor EDAs of the reward group were significantly different when compared to that of the non-reward group. On the basis of these findings, we conclude that an athlete's neurotic personality may influence his/her cognitive and physiological responses in an important competition.

Key Words: Personality, Competitive anxiety, Electro Demal Activity

KAYNAKÇA

1. Atkinson R.L, Atkinson R.C., Hilgard E.R, **Psikolojiye Giriş 2**, Sosyal Yay, İstanbul, 1995,523
2. Barrett, J., & Armony, J. L. (2006). **The influence of trait anxiety on autonomic response and cognitive performance during an anticipatory anxiety task.** *Depression & Anxiety* 23, 210-219.
3. Burton, D. (1988). **Do Anxious Swimmers Swim Slower? Reexamining the Elusive Anxiety-Performance Relationship.** *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 45-61.
4. Caruso, C. M., Gill, D. L., Dzewaltowski, D. A., & McElroy, M. A. (1990). **Psychological and Physiological Changes in Competitive State Anxiety During Noncompetition and Competitive Success and Failure.** *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 12, 6-20.
5. Chamberlain, S. T., & Hale, B. D. (2007). **Competitive state anxiety and self-confidence: Intensity and direction as relative predictors of performance on a golf putting task.** *Anxiety, Stress & Coping*, 20, 197-207.
6. Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). **Influence of extraversion and neuroticism on subjectivewell-being: Happy and unhappy people.** *Journal of Personality and SocialPsychology*, 38, 668-678.
7. Deffenbacher, J. L. (1980). **Worry and emotionality in test taking.** In I. G. Sarason (Ed.), *Test anxiety: Theory, research, applications*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
8. Eysenck, H. J. (1967). **The biological basis of personality:** Springfield, IL: Charles C Thomas.
9. Gould, D., Petlichkoff, L., Simons, J., & Vevera, M. (1987). **Relationship between Competitive State Anxiety Inventory-2 subscale scores and pistol shooting performance.** *Journal of Sport Psychology*, 9, 33-42.
10. Groscruth, P. (2002). **Anatomy of Sweat Glands.** In O. P. Kreyden, R. Böni & G. Burg (Eds.), *Hyperhidrosis and Botulinum Toxin in Dermatology* (pp. 1-9). Karger, Basel.
11. Haneishi, K., Fry, A. C., Moore, C. A., Schilling, B. K., Li, Y., & Fry, M. D. (2007). **Cortisol and stress responses during a game and practice in**

- female collegiate soccer players. *Journal of Strength & Conditioning Research* 21, 583-588.**
12. Hardy, L. (1990). **A Catastrophe Model of Performance in Sport.** In G. Jones & L. Hardy(Eds.), *Stress and Performance in Sport* (pp. 81-106). Chichester, England: Wiley.
 13. Hardy, L., & Parfitt, C. G. (1991). **A Catastrophe Model of Anxiety and Performance.** *British Journal of Psychology*, 82, 163-178.
 14. Hardy, L., Beattie, S., & Woodman, T. (2007). **Anxiety-induced performance catastrophes: Investigating effort required as an asymmetry factor.** *British Journal of Psychology*, 98, 15-31.
 15. Hardy, L., Beattie, S., & Woodman, T. (2007). **Anxiety-induced performance catastrophes: Investigating effort required as an asymmetry factor.** *British Journal of Psychology*, 98, 15-31.
 16. Hardy, L., Parfitt, G., & Pates, J. (1994). **Performance Catastrophes in sport: A Test of the Hysteresis Hypothesis.** *Journal of Sports Sciences*, 12, 327-334.
 17. Kais, K., & Raudsepp, L. (2005). **Intensity and direction of competitive state anxiety, selfconfidence and athletic performance.** *Kinesiology*, 37, 13-20.
 18. Koruç, Z. (1998). "**CSAI-2 'nın Türkiye Uyarlaması.**" Uluslararası 5. Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Özeti. Ankara: Hacettepe Üniversitesi. 5-7 Kasım. 93.
 19. Lacey, J. I. (1967). **Somatic patterning and stress: Some revisions of the activation theory.** In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology*. Hoboken, New Jersey: John Wiley and Sons Inc.
 20. Lang PJ, Davis M, Ohman A. 2000. **Fear and anxiety: Animal models and human cognitive psychophysiology.** *J Affect Disord* 61:137–159.
 21. LeDoux J. 1996. **The emotional brain.** New York: Simon and Schuster.
 22. Mardaga, S., Laloyaux, O., & Hansenne, M. (2006). **Personality traits modulate skin conductance response to emotional pictures: An investigation with Cloninger's model of personality.** *Personality & Individual Differences*, 40, 1603-1614.

23. Martens, R. (1977). **Sport Competition Anxiety Test**. Champaign, IL: Human Kinetics.
24. Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1982). **Competitive State Anxiety Inventory-2: Symposium presented at the meeting of the NASPSPA**, College Park, MD.
25. Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990a). **Development of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)**. In R. Martens, R. S. Vealey & D. Burton (Eds.), *Competitive Anxiety in Sport* (pp. 117-190). Champaign, IL: Human Kinetics.
26. Martens, R., Vealey, R.S., & Burton D. (1990b). **Competitive anxiety in sport**. Champaign IL: Human Kinetics
27. Mateo, M., Blasco-Lafarga, C., Martínez-Navarro, I., Guzmán, J., & Zabala, M. (2012). **Heart rate variability and pre-competitive anxiety in BMX discipline**. *European Journal of Applied Physiology*, 112, 113-123.
28. Mauss, I. B., & Robinson, M. D. (2009). **Measures of emotion: A review**. *Cognition & Emotion*, 23, 209-237.
29. Nicholls, A. R., Polman, R., & Levy, A. R. (2010). **Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes**. *European Journal of Sport Science*, 10, 97-102.
30. Ode, S., & Robinson, M. D. (2007). **Agreeableness and the self-regulation of negative affect: Findings involving the neuroticism/somatic distress relationship**. *Personality & Individual Differences*, 43, 2137-2148.
31. Ode, S., & Robinson, M. D. (2009). **Can agreeableness turn gray skies blue? A role for agreeableness in moderating neuroticism-linked dysphoria**. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 28, 436-462.
32. **Paley I, eHow Contributor**, , 2012. www.ehow.com/facts_5900878_perceptual-motor-skills_.html, last updated July 21
33. Parfitt, G., & Hardy, L. (1993). **The effects of competitive anxiety on memory span and rebound shooting tasks in basketball players**. *Journal of Sports Sciences*, 11, 517-524.
34. Sarason, I.G. (1978), **The Test Anxiety Scale: Concept and research**. In CD. Spielberger & I.G. Sarason (Eds.), *Stress and anxiety* (Vol. 5, pp. 193-216). Washington, DC Hemisphere.

35. Schneider, T. R. (2004). **The role of neuroticism on psychological and physiological stress responses.** Journal of Experimental Social Psychology, 40, 6, 795–804.
36. Shagass C. **Effect of intravenous chlorpromazine on the electroencephalogram.** ElectroenClin neuro, 1955; 7;306-308
37. Somer O. ,KORKMAZ M., TATAR A. **Kuramdan Uygulamaya Beş Faktör Kişilik Modeli ve Beş Faktör Kişilik Envanteri-** Ege Üniversitesi Basım Evi İzmir 2004 s.31
38. Stough, C., Donaldson, C., Scarlata, B., & Ciorciari, J. (2001). **Psychophysiological correlates of the NEO PI-R Openness, Agreeableness and Conscientiousness: preliminary results.** International Journal of Psychophysiology, 41, 87-91.
39. Tsopani, D., Dallas, G., & Skordilis, E. K. (2011). **Competitive state anxiety and performance in young female rhythmic gymnasts** *Perceptual & Motor Skills*, 112, 549-560.
40. Watson, D., & Clark, L. A. (1992). **On Traits and Temperament: General and Specific Factors of Emotional Experience and Their Relation to the Five-Factor Model.** Journal of Personality, 60, 441-476.

EKLER

EK 1: Kısa Form Beş Faktör Kişilik Envanteri

Aşağıda insanların bazı özelliklerini tanımlayan cümleler verilmiştir. Lütfen dikkatlice okuyarak her ifadenin sizi tanımlamakta ne derece uygun olduğunu belirten seçeneklerden bir tanesini işaretleyiniz.

Eğer cümle sizi tanımlamakta;

Tamamen Uygunsa	baş harfleri olan	"TU" yu	<input checked="" type="radio"/> TU	BU	?	<input type="radio"/> PUD	HUD
Biraz Uygunsa	baş harfleri olan	"BU" yu	TU	<input checked="" type="radio"/> BU	?	<input type="radio"/> PUD	HUD
Pek Uygun Değilse	baş harfleri olan	"PUD" yi	TU	BU	?	<input checked="" type="radio"/> PUD	HUD
Hiç Uygun Değilse	baş harfleri olan	"HUD" yi	TU	BU	?	<input type="radio"/> PUD	<input checked="" type="radio"/> HUD

daire içine alın. Eğer hiç bir seçenek size uymuyorsa veya **kararsızsanız** “ ? ” ni daire içine alınız.

Lütfen karar vermekte çok zorlanmadığınız sürece soru işaretini (?) kullanmayınız.

Bu anketteki hiç bir sorunun doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Bizim için önemli olan sizin samimi görüşünüzü almaktır. Lütfen cevaplarınızı **genel halinize göre, çoğunlukla nasıl olduğunuzu** düşünerek veriniz. Ayrıca olmak istediğinize göre değil, şu anda kendinizi nasıl görüyorsanız ona göre cevaplayınız.

Tamamen Uygun TU	Biraz Uygun BU	Kararsız ?	Pek Uygun Değil PUD	Hiç Uygun Değil HUD
1. Çekingen bir insanım.	TU BU ?	PU HU D D	14. Emirlere uyarım.	TU BU ? PUD HU D D
2. Her şeyi son dakikada yaparım.	TU BU ?	PU HU D D	15. Başkalarının göremediği güzellikleri fark ederim.	TU BU ? PUD HU D D
3. Etrafımdaki insanları eğlendiririm.	TU BU ?	PU HU D D	16. Her şeyi sorun haline getiririm.	TU BU ? PUD HU D D
4. Farklı düşünen insanları anlarım.	TU BU ?	PU HU D D	17. Yabancı ortamlarda rahatımdır.	TU BU ? PUD HU D D
5. Otoriteye saygı duyarım.	TU BU ?	PU HU D D	18. Zamanımı boşa harcarım.	TU BU ? PUD HU D D
6. Düşüncelerimi hayata geçiremem.	TU BU ?	PU HU D D	19. Bağışlayıp unutmaya çalışırım.	TU BU ? PUD HU D D
7. Coşkulu bir grupta olmaktan hoşlanırım.	TU BU ?	PU HU D D	20. Hayatımın bir yönü olmadığını hissediyorum.	TU BU ? PUD HU D D
8. Başkalarını bağışlamakta güçlük çekerim.	TU BU ?	PU HU D D	21. Çılgın hayallere dalmaktan hoşlanırım.	TU BU ? PUD HU D D
9. İnsanlara acı konuşurum.	TU BU ?	PU HU D D	22. Kolayca kızmam.	TU BU ? PUD HU D D
10. Değişiklik fikrinden hoşlanmam.	TU BU ?	PU HU D D	23. Kendimi olduğumdan daha aşağıda görürüm.	TU BU ? PUD HU D D
11. Çalışırken sıklıkla canım sıkılır.	TU BU ?	PU HU D D	24. Şiddetli arzularımı kontrol edebilirim.	TU BU ? PUD HU D D
12. Derin umutsuzluklara kapılırım.	TU BU ?	PU HU D D	25. Benden beklenenden fazlasını yaparım.	TU BU ? PUD HU D D
13. Her şeye endişelenirim.	TU BU ?	PU HU D D	26. Hiç okula gitmedim.	TU BU ? PUD HU D D

Tamamen Uygun TU	Biraz Uygun BU	Kararsız ?	Pek Uygun Değil PUD	Hiç Uygun Değil HUD	
27. Yalnız olmaktan hoşlanırım.	TU BU ?	PU D	HU D	57. Kin tutarım.	TU BU ? PUD HU D
28. Başkalarına tepeden bakarım.	TU BU ?	PU D	HU D	58. Kurallara sıkı sıkıya bağlıyım.	TU BU ? PUD HU D
29. Geçmiş hatalarımı düşünerek zaman harcarım.	TU BU ?	PU D	HU D	59. Olayları analiz etmeye çalışırım.	TU BU ? PUD HU D
30. Disiplinli bir insanım.	TU BU ?	PU D	HU D	60. Ruh halim çok sık değişir.	TU BU ? PUD HU D
31. Rekabetten çok işbirliğine önem veririm.	TU BU ?	PU D	HU D	61. Kendi fikirlerimi oluşturmak isterim.	TU BU ? PUD HU D
32. Hayal kırıklıklarımın acısını başkalarından çıkarırım.	TU BU ?	PU D	HU D	62. Aynı anda birçok şeyi idare edebilirim.	TU BU ? PUD HU D
33. Macera ararım.	TU BU ?	PU D	HU D	63. Kahkahayla gülerim.	TU BU ? PUD HU D
34. Yapacağım işlerin listesini çıkarırım.	TU BU ?	PU D	HU D	64. Eleştirileri kızmadan kabul edebilirim.	TU BU ? PUD HU D
35. Fırsatını buldum mu gösteriş yaparım.	TU BU ?	PU D	HU D	65. Duygularımın altında ezilirim.	TU BU ? PUD HU D
36. Az konuşurum.	TU BU ?	PU D	HU D	66. Sivri dilliyim.	TU BU ? PUD HU D
37. Duygusal davranan insanları anlayamam.	TU BU ?	PU D	HU D	67. Vücut ağırlığım yüz elli kilonun altındadır.	TU BU ? PUD HU D
38. Düşünmeye iten filmleri severim.	TU BU ?	PU D	HU D	68. Göze girmek için insanlara yaranırım.	TU BU ? PUD HU D
39. Kalabalıktan hoşlanmam.	TU BU ?	PU D	HU D	69. Her zaman faalimdir.	TU BU ? PUD HU D
40. Başkalarını memnun etmek isterim.	TU BU ?	PU D	HU D	70. Amaçlarıma ulaşmak için sıkı çalışırım.	TU BU ? PUD HU D
41. Her zaman görüdüğüm gibi değilimdir.	TU BU ?	PU D	HU D	71. Her zaman söylediğimi yapmam.	TU BU ? PUD HU D
42. Hazır cevap biriyimdir.	TU BU ?	PU D	HU D	72. Yeni hiçbir şey söylemem.	TU BU ? PUD HU D
43. Özürleri kolayca kabul ederim.	TU BU ?	PU D	HU D	73. Kolayca etki altında kalırım.	TU BU ? PUD HU D
44. Arkadaşlarımı güldürürüm.	TU BU ?	PU D	HU D	74. Harekete bayılırım.	TU BU ? PUD HU D
45. Başkalarına çok fazla önem veririm.	TU BU ?	PU D	HU D	75. Genellikle eşyaları yerine koymayı unuturum.	TU BU ? PUD HU D
46. Hiç baş ağrısı yaşamadım.	TU BU ?	PU D	HU D	76. Okumaktan hoşlanırım.	TU BU ? PUD HU D
47. Olaylara yalnız tek bir açıdan bakarım.	TU BU ?	PU D	HU D	77. Kolayca kendimi baskı altında hissederim.	TU BU ? PUD HU D
48. Kendimi bir şeylere veremem.	TU BU ?	PU D	HU D	78. Duygularımı yoğun yaşarım.	TU BU ? PUD HU D
49. Kendimi anlamaya çalışırım.	TU BU ?	PU D	HU D	79. Tehlikeli şeyler yaparım.	TU BU ? PUD HU D

50. İnsanları kolayca bağışlayabilirim.	TU	BU	?	PU D	HU D	80. Bazen yalan söylemek zorunda kalırım.	TU	BU	?	PUD	HU D
51. İşleri planlayarak yaparım.	TU	BU	?	PU D	HU D	81. Cesaretim çabuk kırılır.	TU	BU	?	PUD	HU D
52. Yakalanmayacağımı bilsem dahi vergi kaçırmam.	TU	BU	?	PU D	HU D	82. Sonradan pişman olacağım şeyler yaparım.	TU	BU	?	PUD	HU D
53. Sanata ilgi duymam.	TU	BU	?	PU D	HU D	83. Konuşkan bir insanım.	TU	BU	?	PUD	HU D
54. Sürekli aynı şeyleri yapmaktan hoşlanmam.	TU	BU	?	PU D	HU D	84. Başkaları için uğraşmaktan hoşlanmam.	TU	BU	?	PUD	HU D
55. Kolayca huzursuz olurum.	TU	BU	?	PU D	HU D	85. İnsanlara güvenirim.	TU	BU	?	PUD	HU D
56. Düzensizlikten rahatsız olmam.	TU	BU	?	PU D	HU D						

EK 2: Yarışma Durumluk Kaygı Ölçeği 2

Aşağıda sporcuların müsabakalardan önce duygularını tanımlamaları amacı ile kullandıkları bir dizi ifade sıralanmıştır. Her bir cümleyi dikkatli şekilde okuyunuz ve şimdi şu anda kendinizi nasıl hissettiğinizi belirten numarayı cümlenin sağ tarafında verilen yere işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Hiçbir ifade üzerinde çok fazla zaman harcamadan, şu andaki duygularınızı tanımlayan cevabı işaretleyiniz.

	Hiçbir Zaman	Bazen	Sıkça	Her Zaman
1. Bu müsabaka benim için önemlidir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Kendimi sınırlı hissediyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. İçim rahat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Müsabakaya ilişkin tereddütlerim var.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Kendimi tedirgin hissediyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Kendimi rahat hissediyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Bu müsabakada yapabileceğimden daha azını yapacakmışım gibi geliyor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Vücudumun gergin olduğunu hissediyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Kendime güveniyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Kaybetmek beni rahatsız ediyor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Midemde kasılma hissediyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Kendimi güvende hissediyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Baskı altında nefes almakta zorlanıyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Vücudumun gevşediğini hissediyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Yapabileceğimden eminim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Düşük performans göstereceğim endişesine sahibim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Kalbim çok hızlı atıyor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. İyi performans göstereceğimden eminim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Hedefime ulaşamayacağım endişesi taşıyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Midemde rahatsızlık hissediyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Zihinsel olarak kendimi rahatlamış hissediyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Performansımın başkalarında düş kırıklığı yaratacağı endişesine sahibim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Ellerim soğuk soğuk terliyor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Kendime güveniyorum çünkü zihnimde hedefime ulaşacağımı canlandırıyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Yoğunlaşamayacağım endişesine sahibim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Vücudumda gerginlik hissediyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Müsabaka stresinin üstesinden geleceğime eminim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ek 3: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez kabul Yazısı



T.C
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü

SAYI:B.30.EGE.0.42.05.00/ 1112
KONU : Kamuran YERLİKAYA

04.05/2011

SPORDA PSİKO SOSYAL ALANLAR
ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Anabilim dalınız yüksek lisans öğrencisi Kamuran YERLİKAYA'nın tez konusunun " Bilişsel Kaygı, Fizyolojik Uyarılmışlık ve Performans İlişkisinde Kişilik Özelliklerinin Rolü: Catastrophe Modeline Farklı Bir Bakış" olarak belirlenmesi yönetim kurulumuzun 21.04.2011 tarih ve 11/13 sayılı kararı ile uygun görülmüştür.
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

İlgili: Darcan

Prof.Dr.Şükran DARCAN
Müdür Vekili

62
08.05.2011

Ek 4: Etik Kurulu izin yazısı



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
 Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı 2.Kat. Erzene Ankara Cad. 35100 Bornova / İZMİR
 Tel:0 232 390 4219 - 373 78 81 Fax: 0232 390 21 34
 e-mail: aetik@mail.ege.edu.tr www.aek.med.ege.edu.tr



ARAŞTIRMA BAŞVURUSU ONAY BELGESİ

BAŞVURU BİLGİLERİ	ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Bilişsel Kaygı, Fizyolojik Uyarılmışlık ve Performans İlişkisinde Kişilik Özelliklerinin Rolü: Catastrophe Modeline Farklı Bir Bakış.			
	ARAŞTIRMA PROTOKOL KODU	-			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Yard. Doç. Dr. Serdar TOK			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UZMANLIK ALANI	Sporda Psiko-Sosyal Alanlar			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu			
	DESTEKLEYİCİ	-			
	DESTEKLEYİCİNİN YASAL TEMSİLCİSİ	-			
	ARAŞTIRMANIN FAZI	FAZ 1 <input type="checkbox"/>	FAZ 2 <input type="checkbox"/>	FAZ 3 <input type="checkbox"/>	FAZ 4 <input type="checkbox"/>
	ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	Yeni Bir Endikasyon <input type="checkbox"/>		Yüksek Doz Araştırması <input type="checkbox"/>	
		Diğer ise belirtiniz İlaç Dışı			
ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ <input checked="" type="checkbox"/>	ÇOK MERKEZLİ <input type="checkbox"/>	ULUSAL <input checked="" type="checkbox"/>	ULUSLARARASI <input type="checkbox"/>	

DEĞERLENDİRİLEN BELGELER	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dil		
	ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ	12.03.2012		Türkçe <input type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>
	BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU	25.01.2012		Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>
	OLGU RAPOR FORMU			Türkçe <input type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>

KARAR BİLGİLERİ	Karar Nu: 12-3.1/64	Tarih: 20.03.2012
	Yukarıda başvuru bilgileri verilen klinik araştırma başvuru dosyası ve ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak Kurulumuzca incelenmiş, araştırma giderlerinin gönüllüye ve/veya bağlı bulunduğu sosyal güvenlik kurumuna ödenmediği koşullarda ve araştırmaya başlanmasında etik açıdan sakınca olmadığına oy birliği ile karar verilmiştir.	

EGE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU	
ÇALIŞMA ESASI	Klinik Araştırmalar Hakkında Yönetmelik, İyi Klinik Uygulamalar Kılavuzu
BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI:	Prof. Dr. Kaan KAVAKLI

Unvanı / Adı / Soyadı EK Üyeliği	Uzmanlık Dalı	Kurumu	Cinsiyeti	İlişki (*)	Katılım (**)	İmza
Prof. Dr. Kaan KAVAKLI Başkan	Çocuk Sağlığı Hst. ve Çocuk Kan Hst	E.Ü. Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hst. AD.	E	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	
Prof. Dr. Aytül ÖNAL Başkan Yardımcısı	Tıbbi Farmakoloji	E.Ü. Tıp Fakültesi Tıbbi Farmakoloji AD.	K	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	
Uzm. Ecz. Ebru BEDİR Raportör	Eczacı	E.U. Tıp Fakültesi Tıbbi Farmakoloji AD.	K	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	
Prof. Dr. Suna TOKSAVUL Üye	Protetik Diş Tedavisi	E.Ü. Diş Hek. Fakültesi Protetik Diş Tedavisi AD.	K	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	
Prof. Dr. Bülent SEMERCİ Üye	Üroloji	E.Ü. Tıp Fakültesi Üroloji AD.	E	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	



Araştırma Başvurusu Onay Belgesi



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı 2.Kat. Erzene Ankara Cad. 35100 Bornova / İZMİR
Tel:0 232 390 4219 - 373 78 81 Fax: 0232 390 21 34
e-mail: aetikk@mail.ege.edu.tr www.aek.med.ege.edu.tr



ARAŞTIRMA BAŞVURUSU ONAY BELGESİ

KARAR BİLGİLERİ		Karar Nu : 12-3.1/64				
Unvanı / Adı / Soyadı EK Üyeliği	Uzmanlık Dalı	Kurumu	Cinsiyeti	İlişki (*)	Kablım (**)	İmza
Prof. Dr. Zeliha KERRY Üye	Farmakoloji	E.Ü. Eczacılık Fakültesi Farmakoloji AD.	K	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	KATILMADI
Prof. Dr. Süheyra ALTUĞ ÖZSOY Üye	Halk Sağlığı Hemşireliği	EÜ. Hemşirelik Fakültesi Halk Sağlığı Hemşireliği AD.	K	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	
Prof. Dr. Zeki KARASU Üye	İç Hastalıkları ve Gastroenteroloji	E.Ü. Tıp Fakültesi İç Hastalıkları AD.	E	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	
Doç. Dr. Murat PEHLİVAN Üye	Biyofizik	E.Ü. Tıp Fakültesi Biyofizik AD.	E	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	
Doç. Dr. Hasan PETEK Üye	Hukuk	Gediz Üniversitesi Hukuk Fakültesi	E	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	
Doç. Dr. Çağatay ÜSTÜN Üye	Tıp Tarihi ve Etik	E.Ü. Tıp Fakültesi Tıp Tarihi ve Etik AD.	E	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	
Doç. Dr. Şafak TANER Üye	Halk Sağlığı	E. Ü. Tıp Fakültesi Halk Sağlığı AD.	K	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	
Doç. Dr. Ayşe EROL Üye	Tıbbi Farmakoloji	E.Ü. Tıp Fakültesi Tıbbi Farmakoloji AD.	K	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	
Uzm. Dr. Özlem EKER Üye	Ruh Sağlığı ve Hastalıkları	Serbest	K	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	
Fatma BÜYÜKAKKUŞ Üye	Ziraat Mühendisi	Emekli	K	<input type="checkbox"/> E <input checked="" type="checkbox"/> H	<input checked="" type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> H	

* Araştırma ile İlişki
** Toplantıda Bulunma

ASLI GİBİDİR
EÜTF Klinik Araştırmalar
Etik Kurulu Başkanı

ÖZGEÇMİŞ

25.05.1982 İzmir doğumluyum. İlkokul ve orta öğrenimimi İzmir’de Sabiha Ahmet Tabak okulunda tamamladıktan sonra lise öğrenimimi Çimentaş Anadolu Lisesinde tamamladım. Ardından 2008-2009 öğretim yılında Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümünü bitirdim.

1993 yılından beri profesyonel olarak atletizm sporu ilgileniyorum. Sırası ile İzmir GSM, Karşıyaka Belediyespor, Eskişehir Anadolu, Çimentaş Spor Kulübü, Beşiktaş Spor Kulübü, İzmir Büyükşehir Belediye Spor Kulüplerinde yarıştım. Atletizm branşında çok sayıda milliğim bulunmaktadır. 75, 300, 800 metrelerde çok sayıda Türkiye rekoru koştum. 100, 200, 300, 400, 800 metre, 300-400 m engel, kros (1500-2000m) kategorilerinde bir çok kez Türkiye Şampiyonu oldum. Atletizm branşındaki en büyük başarıımı, 1999 yılında Liselerarası Dünya Şampiyonasında Almanya Stuttgart’ta 400 metre yarışında Dünya 4. olarak elde ettim.

Atletizm sporu haricinde 2001 yılından beri profesyonel olarak dans,step-aerobik eğitmenliği yapıyorum. Happy Life, Good Life, Energix ve Evka 3 (özel) spor salonlarında eğitmenlik yaptım ve yapıyorum.. Dans eğitmenliğimin yanında Superstarz Dans Grubunda 2003 yılından beri dans ediyorum. Atletizm ve dansın yanı sıra 10 yıldır bireysel antrenörlük (personel training) yapıyorum. Şu anda Gediz Üniversitesi’nde yarı zamanlı olarak spor eğitmenliği yapıyorum. Atletizm Federasyonu’nun eğitim seminerlerinde görev almaktayım. 2011 yılında evlendim.

Kamuran YERLİKAYA BALYAN