

T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİMDALI



**SPORCULARIN PSİKOLOJİK YARDIM ARAMA TUTUMLARI,
PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARI VE PSİKOLOJİK UYUMLARININ SPOR
DALLARINA GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mehdi DUYAN

Doç. Dr. Yusuf CAN

HAZİRAN – 2014

MUĞLA

T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI



**SPORCULARIN PSİKOLOJİK YARDIM ARAMA TUTUMLARI,
PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARI VE PSİKOLOJİK UYUMLARININ SPOR
DALLARINA GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mehdi DUYAN

Doç. Dr. Yusuf CAN

HAZİRAN – 2014

MUĞLA

T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

SPORCULARIN PSİKOLOJİK YARDIM ARAMA TUTUMLARI,
PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARI VE PSİKOLOJİK UYUMLARININ SPOR
DALLARINA GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

Mehdi DUYAN


Sağlık Bilimleri Enstitüsünce

“Yüksek Lisans”


Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih : 04.07.2014

Tezin Sözlü Savunma Tarihi : 04.06.2014

Tez Danışmanı :Doç.Dr.Yusuf CAN 

Jüri Üyesi :Doç.Dr.Mehmet BAYANSALDUZ 

Jüri Üyesi :Doç.Dr.Ali TEKİN 

Enstitü Müdürü:Prof.Dr.Nilgün TURHAN

HAZİRAN – 2014

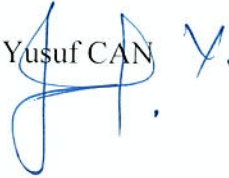
MUĞLA

TUTANAK

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nün 03/06/2014 tarih ve 12/04 sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin 24. maddesine göre, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Mehdi DUYAN'ın "**Sporcuların Psikolojik Yardım Arama Tutumları, Psikolojik İhtiyaçları ve Psikolojik Uyumlarının Spor Dallarına Göre Karşılaştırılması**" adlı tezini incelemiş ve aday 04/06/2014 tarihinde saat 14:00'te jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 60 dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin olduğuna oybirliği ile karar verildi.

Doç. Dr. Yusuf CAN



Doç. Dr. Mehmet BAYANSALDUZ



Doç. Dr. Ali TEKİN



YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DOKÜMANTASYON MERKEZİ
TEZ VERİ GİRİŞ FORMU

YAZARIN

MERKEZİMİZCE DOLDURULACAKTIR.

Soyadı :

Adı:

Kayıt No:

TEZİN ADI

Türkçe:

Y. Dil:

TEZİN TÜRÜ: Yüksek Lisans

Doktora

Sanatta Yeterlilik

O

O

O

TEZİN KABUL EDİLDİĞİ

Üniversite :

Fakülte :

Enstitü :

Diğer Kuruluşlar :

Tarih :

TEZ YAYINLANMIŞSA

Yayınlayan :

Basım Yeri :

Basım Tarihi :

ISBN :

TEZ YÖNETİCİSİNİN

Soyadı, Adı :

Ünvanı :

TEZİN YAZILDIĞI DİL : Türkçe

TEZİN SAYFA SAYISI: 87

TEZİN KONUSU (KONULARI) :

Sporcuların Psikolojik Yardım Arama Tutumları, Psikolojik İhtiyaçları ve Psikolojik Uyumlarının Spor Dallarına Göre Karşılaştırılması

TÜRKÇE ANAHTAR KELİMELER:

1. Psikolojik Yardım Arama
2. Psikolojik İhtiyaç
3. Psikolojik Uyum
4. Spor Dalları

İNGİLİZCE ANAHTAR KELİMELER: Konunuzla ilgili yabancı indeks, abstract ve thesaurus'u kullanınız.

1. Psychological Seeking Help
2. Psychological Needs
3. Psychological Adjustment
4. Types of Sports

1- Tezimden fotokopi yapılmasına izin vermiyorum

2- Tezimden dipnot gösterilmek şartıyla bir bölümünün fotokopisi alınabilir

3- Kaynak gösterilmek şartıyla tezimin tamamının fotokopisi alınabilir

Yazarın İmzası :

Tarih : 04/07/2014

ÖZET

Bu yüksek lisans tezinde farklı spor dallarıyla uğraşan sporcuların psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyumlarının cinsiyet, yaş, spor türü, gelir durumu ve eğitim düzeylerine karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Muğla ve Hatay İllerinde en az 2 yıldır düzenli olarak bir spor dalı ile uğraşan ve gönüllü olarak çalışmaya katılmayı kabul eden 400 sporcu (184 kız, 216 erkek; 156 dövüş ve 244 takım sporcusu) örnekleme yer almıştır.

Araştırmada veri toplamak amacıyla; Yardım Arama Tutum Ölçeği (Özbay ve ark., 1999), Temel Psikolojik ihtiyaçlar Ölçeği (Kesici, Üre, Bozgeyikli ve Sünbül, 2003), Kişilik Değerlendirme Ölçeği (Varan, 2003), katılımcıların bazı kişisel bilgilerine ulaşabilmek için araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde tanımlayıcı istatistiklere ait aritmetik ortalama (X), standart sapma (SS), frekans (N) ve yüzde (%) değerleri verilmiştir. İkili grup karşılaştırmaları farklı grupların ortalama puanları üzerinden işlem yapan parametrik testlerden bağımsız t-testi ile yapılmıştır. İki'den fazla ve ilişkisiz grupların karşılaştırılmasında, parametrik testlerden tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda farkın olduğu durumlarda, çoklu karşılaştırmalar yoluyla farkın kaynağını belirlemek için Tukey HSD post-hoc yöntemi kullanılmıştır. Anlam düzeyi $p < 0.05$, güven aralığı ise % 95 kabul edilmiştir.

Takım sporcuları yardım arama ve almaya daha isteklidirler. Dövüş sporcuları daha özerk ve sosyal ilişkilerinde diğerlerinden bağımsız hareket etmektedirler. Ancak dövüş sporcuları takım sporcularına göre daha fazla ilişki ihtiyacı yaşamaktadırlar. Dövüş sporcuları takım sporcularına göre daha çok psikolojik uyum sorunları yaşamaktadır. Yaş, eğitim ve gelir düzeyi arttıkça yardım arama ihtiyacı artmakta, psikolojik uyum sorunu azalmaktadır. Sporcular cinsiyet faktörüne göre yardım arama tutumu sosyal kabul faktörü dışında temel psikolojik ihtiyaçlar, yardım arama ve psikolojik uyum açısından birbirlerine benzer düzeydedirler.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Yardım Arama, Psikolojik İhtiyaç, Psikolojik Uyum, Spor Dalları

SUMMARY

Comparison of psychological help-seeking attitudes, psychological needs and psychological requirements levels of different branches athletes' in terms of sex, age, sports type, level of income and education was aimed in this master thesis.

Totally volunteer 400 athletes from Muğla and Hatay (184 female and 216 male; 156 combat and 244 team athletes), who engaged in a sports branch for at least 2 years, participated in the sample of the study.

Attitudes Toward Seeking Psychological Help Scale (Özbay ve ark., 1999), Basic Psychological Requirements Scale (Kesici ve ark., 2003), Personality Assessment Questionnaire (Varan, 2003) and Personal Information Form developed by the researcher of the study were used as data gathering materials.

Descriptive statistics such as mean (X), standart deviation (SD), frekans (f) ve percentage (%) were given. Parametric independent t-test for comparison of two different groups, one-way analysis of variance for the different groups of more than two were used. Upon occurrence of the difference, the Tukey HSD post-hoc was preferred for multiple comparisons to find out the resource of the difference. The significance level as $p < 0.05$, the interval confidence as 95% was accepted.

Team athletes are more eager to seek and get pschological help than individual ones. Combat athletes are more autonomous and independent in social affairs than team athletes but they feel more relationship need than team athletes. Psychological adjustment problems of combat athletes are more than team athletes. As age, level of education and income increases psychological help seeking level increases but psychological adjustment problems decrease. Disregarding social acceptance factor, one can say that the athletes are in similar level of seeking help, basic psychological needs and psychological adjustment as to sex.

Keywords: Psychological Seeking Help, Psychological Needs, Psychological Adjustment, Types of Sports

ÖNSÖZ

Kısa bir süre öncesine kadar tez danışmanlığımı yürüten ancak başka bir üniversitede çalışmaya başlamasından dolayı danışmanlığımdan ayrılmak durumunda kalan, yine de bu araştırmanın sonuçlanmasına kadar her aşamasında yanımda olan Bitlis Eren Üniversitesi BESYO Müdürü sayın Doç. Dr. Ali TEKİN'e öncelikle teşekkür ederim.

Daha sonrasında danışmanlığımı üstlenen ve tezin sonlandırılmasında yardım ve önerileriyle değerli katkılar yapan tez danışmanım sayın Doç. Dr. Yusuf CAN'a ve tez savunmam sırasında görüş ve desteğini esirgemeyen sayın Doç. Dr. Mehmet BAYANSALDUZ'a teşekkür ederim.

Ölçek uygulamaları esnasında yardımcı olan, Muğla Üniversitesi BESYO öğretim üyesi sayın Yrd. Doç. Dr. Ercan Zorba'ya, Okut. Gülcan TEKİN'e ve tezin yazım kılavuzuna uygunluğu konusunda yardımcı olan Bitlis Eren Üniversitesi BESYO öğretim üyesi sayın Yrd. Doç. Dr. Emrah AYKORA'ya teşekkür ederim.

Yüksek Lisans eğitimim esnasında emekleri geçen tüm öğretim üyelerine teşekkür ederim.

Tez çalışmalarım esnasında hoşgörülü tutumlarından dolayı Muğla Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü Spor Şube Müdürü Nihat EKİNCİLER ve değerli İl Müdürüm Bekir ÇEKER'e teşekkür ederim.

Sevgili anneme ve babama sadece bu tez döneminde değil hayatımın her aşamasında verdikleri emekten dolayı teşekkür ederim.

Mehdi DUYAN

İçindekiler

TUTANAK	i
YEMİN	ii
ÖZET	v
SUMMARY	vi
ÖNSÖZ	vii
1. GİRİŞ	1
1.1. Yardım Arama	1
1.2. Psikolojik Uyum.....	3
1.3. Psikolojik İhtiyaç.....	4
1.4. Spor Dalı ve Kişilik Özellikleri	8
1.5. Dövüş Sporları	8
1.6. Psikososyal Gelişim Açısından Diğer Spor Dallarına Göre Dövüş sporları.....	9
1.7. Araştırmanın Önemi ve Amacı	10
1.8. Problem Cümlesi	10
1.8.1. Alt Problemler	11
1.9. Araştırmanın Hipotezi	11
1.9.1. Alt Hipotezler:	11
1.10. Sınırlılıklar.....	11
1.11. Sayıtlılar (varsayımlar).....	12
2. GENEL BİLGİLER	13
2.1. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve İhtiyaç Doyumu.....	13
2.1.1. Hull'un Fizyolojik İhtiyaçlar Kuramı (Dürtü Kuramı).....	13
2.1.2. Murray'ın Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı	14
2.1.3. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi	14
2.1.4. Alderfer'in ViG (ERG) Kuramı	16
2.1.5. Öz-Belirleme Kuramına Göre Temel İhtiyaçlar.....	16
2.2. Psikolojik Yardım Alma Tutumu	21
2.2.1. Tutum Kavramı.....	21
2.2.2. Psikolojik Yardım Alma Tutumu	23
2.3. Kişilik Değerlendirme	26
2.3.1. EKAR Kuramına Göre Kişilik.....	26
2.3.1. Bağımlılık veya Savunucu Bağımsızlık	27

2.3.2.	Düşmanlık ve Saldırganlık	29
2.3.3.	Olumsuz Öz-Saygı.....	29
2.3.4	Olumsuz Öz-Yeterlik.....	30
2.3.5.	Duygusal Tutarsızlık.....	31
2.3.6.	Olumsuz Dünya Görüşü.....	31
3.	YÖNTEM	33
3.1.	Yardım Arama Tutum Ölçeği (YATÖ).....	33
3.2.	Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (TPIÖ).....	35
3.3.	Kişilik Değerlendirme Ölçeği (KİDÖ).....	36
3.4.	Kişisel Bilgi Formu	37
3.5.	Verilerin Analizi	38
4.	BULGULAR.....	39
5.	TARTIŞMA VE SONUÇ.....	58
5.1.	Ana Problem Cümlesi (PC) ve Hipotezine (H) Göre Değerlendirme	58
5.1.1.	Spor Türüne Göre.....	58
5.2.	Alt Problem Cümlelerine (APC) ve Hipotezlerine (AH) Göre Değerlendirme.....	59
5.2.1.	Cinsiyete Göre.....	59
5.2.2.	Ailelerin Gelir Düzeyi.....	60
5.2.3.	Eğitim Durumu	62
5.2.4.	Yaş Durumu.....	63
5.3.	Araştırma Sonuçlarının Alanyazına Göre Değerlendirilmesi	64
6.	KAYNAKLAR	69
7.	EKLER.....	82

1. GİRİŞ

1.1. Yardım Arama

Bireylerin yaşamları boyunca birtakım güçlüklerle karşılaşmaları kaçınılmazdır. Bireyler karşılaştıkları sorunları çözmede bazen kendi kendilerine yeterli olabilirken, bazen de başkalarından yardım almaya ihtiyaç duyarlar. Birçok insan için bir psikolojik danışmana ya da herhangi bir ruh sağlığı uzmanına görünmek başarısızlığa uğradığını kabul etmek anlamını taşır (Carnevale, 2001). Sorunların üstesinden tek başına gelemeyeceğini anlayan bazı kişiler ise ebeveyn, arkadaş ve öğretmen gibi yakın çevresinde bulunan kaynaklardan ya da uzmanlardan yardım almaktadırlar. Psikolojik yardım alma, bireylerin yaşadıkları zorlukların üstesinden gelebilmeleri için farklı destek kaynaklarından yararlanmaları anlamına gelmektedir. Yardım alma, resmi olmayan destek kaynaklarından, ruh sağlığı birimlerinden ya da diğer resmi birimlerden duygusal ya da davranışsal problemleri çözmek için destek almak şeklinde de tanımlanmaktadır (Srebnik, Debra, Cauce ve Baydar, 1996). Tracey'e (1984) göre hemen hemen yaşamın her anında yaşanabilen güçlükler karşısında kişi kendisi dışında bir kaynaktan yardıma gereksinim duyabilir. Kaynak olarak bir uzmanın seçilmesi, büyük ölçüde yardım gereksinimi duyan kişinin böylesi bir yardım almaya ilişkin görüşlerine bağlı görünmektedir (aktaran, Türküm, 2001).

Psikolojik yardım alma sürecindeki destek kaynakları informal (anne-baba, arkadaş); ya da formal (psikolojik danışman, ruh sağlığı uzmanları) olabilir (Nicholas, Oliver, Lee ve O' Brien, 2004). Yapılan çalışmalar, gençlerin psikolojik yardım almada formal kaynaklardan çok informal kaynaklara başvurduğunu göstermektedir. Gençler daha çok arkadaşlarından ve aile üyelerinden yardım almayı tercih etmektedirler. Yardım arayan birey, destek aldığı bireylerin kendisini anlayışla karşılaşmasını, kendisine öneri, bilgi ve destek vermesini ya da kendisini tedavi etmesini beklemektedir (Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrochi, 2005).

Bireylerin kendilerini zorlanma durumunda veya ruh sağlıklarını tehdit altında görmeleri durumunda, bir profesyonelden yardım almaya yönelik duygusal, bilişsel ve davranışsal eğilimlerinden oluşan psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları pek çok etkenden etkilenebilmektedir (aktaran, Türküm, 2001). Fischer'a

(1970) göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar dini inanç, eğitim düzeyi ve otorite ile ilişkilidir. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları etkileyen pek çok faktörün olduğu bilinmektedir.

Yapılan araştırmalara göre bu faktörlerin; korku, stres, kendini gizleme eğilimi, toplum baskısı, duygusal açıklık, psikolojik belirtilerin düzeyi, kaçınma faktörleri, yakın ilişkilerde içedönük olma (aktaran, Türküm, 2004), problemin ciddiyeti, problemin tipi (Wilson ve Deane, 2001), cinsiyet, yaş (Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrochi, 2005), sosyal destek (Chadda ve ark., 2001) anne ve baba eğitimi (Şahin-Ayaydın ve Özbay, 1999), hizmet ile ilgili bilgi, servislere ulaşılabilirlik ile ilgili faktörler önceden psikolojik yardım almış olmak ya da psikolojik yardım almış olan birini tanıyarak olmak (Arslantaş, 2003), utanç, sıkıntı, duygusal yeterlilik ve güven (Chew-Graham, Rogers ve Yassin, 2003) olduğu bulunmuştur.

İhtiyaç duyduğu halde bireylerin psikolojik yardımdan çekinmeleri ve kaygılanmaları, psikolojik yardıma ilişkin olumsuz tutumlar göstermelerine neden olmaktadır. Utanma, ayıplanma, geçmiş yaşantıların yeniden gündeme gelmesi, değişiklik ve tedaviden duyulan kaygı bunlar arasında gösterilebilir (Komiya ve ark., 2000).

Rogler ve Cortes (1993, aktaran, 2013), yardım alma sürecini, yaşanan sıkıntının sağlık problemi olduğunun fark edilmesinden profesyonel yardıma karar verene kadar geçen süre şeklinde tanımlamıştır. Freidson (1960) yardım alma sürecinin yakın aile üyelerine danışmakla başladığını, daha sonra uzak ve konu ile ilgili uzmanlığı olmayan biri ile devam ettiğini ve profesyonel birine ulaşıncaya kadar geçen zamanı içerdiğini belirtmektedir (Czuchta ve Mc Cay, 2001).

Yardım alma süreci dört aşamadan oluşmaktadır (Rickwood ve ark., 2005).

1. *Problemin Fark Edilmesi*: Süreç, bir problem olduğunun fark edilmesi, problemin belirtilerin tespiti ve bu nedenle dışarıdan bir desteğe gereksinim olduğunun anlaşılması ile başlar.

2. *Desteğe Gereksinimi Olduğunu İfade Etme*: Bu aşamada, birey düşünce ya da davranışlarında var olan değişikliklerin farkındadır. Bu değişikliklerden rahatsız olduğunu ve bunlardan kurtulmak için desteğe gereksinimi olduğunu belirtmektedir.

3. *Kimden ve Nereden Yardım Alınacağına Karar Verme*: Destek gereksinimi olduğunu kabul eden birey bu desteği alabilecek kaynakları araştırır. Bu kaynaklardan herhangi birinden yardım almaya karar verir.

4. *Yardım Almayı ve Yardım Kaynaklarına Sorunu İfade Etmeyi Kabul Etme*: Bu aşamada birey ulaştığı kaynaktan yardım almayı ve sorununu anlatmayı kabul eder.

Yardım alma, yaşanan sorunun çözümlenmesi için uygun kaynaklara zamanında ulaşılması açısından önemlidir. Sorunun erken dönemde fark edilip yardım alma sürecinin başlatılması ile hastalıkların önlenebileceği ya da hastalıkların kronik belirtilerinin azaltılabileceği ifade edilmektedir. Yardım almanın bireylerin ruh sağlığını, iyilik hallerini ve stresle baş etmelerini (Rickwood ve ark., 2005) etkilediği belirtilmektedir. Erken dönemde ruhsal hastalıkların fark edilmesine rağmen yardım almanın ertelenmesi, kronik belirtilerin gelişmesine, sık hastaneye yatışlara ve hastanede kalınan sürenin uzamasına neden olabilmektedir. Erken dönemde yardım alma ve yardım almayı etkileyen faktörlerin bilinmesi toplumun ruh sağlığının korunması ve geliştirilmesi açısından önemlidir. Bu nedenle yardım almanın en kısa zamanda başlamasının önemli olduğu vurgulanmaktadır (Kramer ve Garralda, 2000).

1.2. Psikolojik Uyum

İçinde yaşadığı çevrenin bir parçası olan birey, doğduğu andan itibaren bu çevrenin etkisinde kalmaktadır. Çocuk, ilk yıllarda özellikle çevresindeki en yakın kişilerden anne ve babasından etkilenmektedir. Psikolojinin bağımsız bir bilim dalı olmasından bu yana, yüz yılı aşkın bir süredir incelenen temel konulardan biri ebeveynlerin çocukları üzerindeki etkileri olmuştur. Çocukluk dönemindeki ebeveyn-çocuk ilişkileri ile ilgili ilk kuram Sigmund Freud'un öne sürdüğü Psikanalitik Kuram'dır. Freud, çocukluk yıllarını, özellikle anne-çocuk ilişkisinin önemini vurgulayarak, kişiliğin temellerinin çocukluk yıllarında ebeveynlerle kurulan ilişki sonucu meydana geldiğini ileri sürmüştür. Sonraki yıllarda Bowlby, Sullivan, Baumrind, Rogers gibi pek çok kuramcı da, kuramlarında anne-baba-çocuk ilişkisine ve çocukluk yıllarının önemine vurgu yapmıştır.

Bowlby (1988), çocukluk yıllarında oluşan bağlanma stillerinin yetişkinlikte bireylerin ruh sağlığı üzerinde etkisi olduğunu söylemiştir. Sullivan (1953)

tarafından ortaya atılan kişilerarası kurama göre kişilik, insanlar arası ilişkilerin ürünü olarak özellikle çevrede bulunan önemli figürlerle etkileşim sonucunda oluşmaktadır. Sullivan, yetişkin kişiliğinin gelişiminde erken çocukluk deneyimlerinin önemine değinmiş, daha sonraki yaşamda kişinin kendini iyi ya da kötü olarak görmesinin geçmişteki algılarına bağlı olduğunu vurgulamıştır (akt., Burger, 2006).

Baumrind (1980), üç ebeveynlik tarzının (demokratik, otoriter ve izin verici) farklı gelişimsel sonuçlarla ilişkili olduğunu ileri sürmüştür. Demokratik tutuma sahip ailelerde yetişen çocukların, ebeveynlerinin değerlerini içselleştirdiklerini ve psikolojik gelişimlerinin, uyumlarının olumlu yönde olduğunu bulmuştur.

Rogers'a göre benlik, insanın kendine ilişkin algılarının düzenlenmiş bir biçimidir. Benlik, anne, baba, arkadaş gibi çevredeki belirli insanlarla etkileşim sonucu şekillenmektedir. Benliğin gelişimi, bireyin çevresi ile olan yaşantılarını algılayışına bağlıdır. Diğer insanların bireyle ilgili görüşleri onun yaşantıları algılamasında önemli bir yer tutmaktadır (Corey, 2007).

1.3. Psikolojik İhtiyaç

Günlük yaşamda bireyler iletişim kurmak ve belirli bir düzeyde de olsa birbirlerini anlamak durumundadır. İnsanın biyolojik, psikolojik ve sosyal yönlerinin olduğu göz önünde bulundurulduğunda karşılıklı anlayışın gelişebilmesi sadece düşünce ve davranışların değil duyguların da dikkate alınmasını gerekli kılmaktadır. Kişilerarasındaki sosyal etkileşimin bir parçasını oluşturan duygu, bireyin kendisinin ve diğer insanların duygusal tepkilerini yorumlamasını, gelecek olaylara ilişkin tepkilerini yordamasını, duygusal ifadelerini kontrol etmesini, ayrıca geçmiş olaylara ilişkin duygularını konuşmasını ve paylaşmasını içermektedir (Schaver, Schwartz, Kirson ve O'Connor, 1987).

Sahip olduğumuz hiçbir duygu tesadüfen ortaya çıkmamıştır. Duygular da organlar gibi belirli işlevlere sahip oldukları için evrim süreci boyunca varlıklarını sürdürmüşler ve günümüze ulaşmışlardır. Duyguların genel işlevi doğaya ve topluma uyum sağlamaktır. Uyum sağlamak, bireyin hayatta kalma ihtimalini arttırmaktadır. Örneğin tehlike anında korkar ve kaçarız, böylece sosyal ve fiziksel çevreye uyum sağlayarak hayatta kalma ihtimalimizi artırmış oluruz (Dökmen, 2000).

Bireyin duygularını ifade edebilmesi kendisi olma şansını sağlamaktadır. Etkileşim de sağlıklı iletişim kurabilmenin en önemli fonksiyonlarından birisi de duyguları ifade edebilmektir. Koçak (2003), duyguların altında temelde yarınlar kalma ve rahat yaşama arzularının yatmakta olduğunu ifade etmektedir. İçinde bulunulan zaman diliminde yaşanan duyguları ve istekleri fark etmek ve ifade etmek sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurmak için önemli olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca duyguları ifade edebilmek ilişkilerde doğal ve daha samimi olmayı da sağlar. Duygulardaki doğallık sayesinde kişinin kendisini ifade etme gücü artacaktır. Bunu sonucunda da mevcut potansiyeli fark etme ve bunu kullanma şansı artmaktadır. Kişi bunları başarabilirse daha fazla kendisi olarak yaşamına devam eder (Koçak, 2003). Yaşamı boyunca bireyin değişiminin sürekli olduğunu düşünürsek, görürüz ki yaşamın her döneminde bu değişim farklı ihtiyaçların karşılanmasını gerektirir. Özellikle ilişkiler göz önüne alındığında duygusal alandaki değişim de dikkat edilmesi gereken bir özelliktir. Bireyin duygu dünyasındaki değişimlerin ergenlik döneminde farklı bir şekil alması da bu açıdan çok önemlidir.

Toplumsal beceri oluşumunun ve arkadaş ilişkilerinin yoğun olduğu ergenlik döneminde, bireyin kendini ifade edebilme ihtiyacı da buna bağlı olarak ortaya çıkar. Bu dönemde karşılaşılan kişisel sorunların bir kısmı ergenlerin duygularını anlatmada ya da ilgi ve isteklerini kendileri için önemli olan bireylere iletmede başarısız olmalarından kaynaklanmaktadır. Eğer ergenlerin duygularını iletme becerileri yeterli değilse, gereksinimlerini karşılamakta güçlük çekerler (Whirter ve Acar, 2000). Bunun sonucunda da bireyler yalnızlık duygusu yaşayabilirler. Yalnızlık duygusu, bireyi içinde bulunduğu toplumdan uzaklaştırdıkça, bireyin içinde yaşadığı olumsuz duyguları arttırmakta ve bu da onun toplum içerisinde kendisini ifade etmesini zorlaştırmaktadır. Duygular ifade edilmedikçe duyguların farkındalığı ve ifade edilmesi de daha da zorlaşmaktadır. Duyguları ifade etme de hızlı bir şekilde sosyal etkileşimin düzenlemesini sağlamaktadır (Keltner ve Haidt, 1999). Jourard, kendini açmayı nedensel olarak diğerleriyle yakın ilişkiler olarak tanımlamakta ve psikolojik iyi oluş ile ilişkilendirmektedir. Yüksek düzeyde kendini açmanın uyum ve akıl sağlığını olumlu etkilediğini vurgulamaktadır (Starr, 1975). Bazı çalışmalar Jourard'ın yüksek düzeyde kendini açmanın düşük düzeyde kendini açmaya oranla daha psikolojik

sağlıkla ilişkili olduğuna dair bulgularını desteklerken (Lombardo ve Fantasia, 1976), bazı bulgular desteklememektedir. Örneğin Cozby (1976) tarafından incelenen bazı araştırmalarda bu konuyla ilgili farklı kanıtlar bulunmuştur. Sonuçlar gereksiz kendini açmanın akıl sağlığı ile olumsuz, orta düzeyde kendini açmanın ise akıl sağlığı ile olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermektedir.

İnsanın bir bütün olarak gelişmesi, duygusal dünyasının da anlaşılmasını ve geliştirilmesini gerekli kılar. Bir kimsede davranış değişikliği olabilmesi için kişinin önce o davranışının temelindeki duyguyu fark etmesi gerekir. Eğer kişi tam olarak fonksiyonda bulunacaksa önce kendini bütün yönleriyle algılamalıdır. Bugün davranışların gerisinde bilinçli ya da bilinçdışı duyguların varlığı kabul edilmekte, bunların bastırılmadan, tam olarak yaşanmasının psikolojik sağlık için gerekli olduğuna inanılmaktadır (Kuzgun, 1992). Bireyin insan ilişkilerinde sağlıklı ilişkiler kurabilmesi için gerekli olan en temel unsurlardan biri farkındalığının olmasıdır. Farkındalık bireylere bir şeyi nasıl yaptıklarını göstermektedir (Rohrer, 2002).

Duyguların daha çok farkında olmak, davranışsal tepkileri değiştirmek ve kontrol duygusunu arttırmak için önemli bir fırsat oluşturmaktadır. Kendi ve diğerlerinin duygularının farkında olma, sosyal ve kişisel iyi oluşun önemli bir parçasıdır. Duygusal farkındalıkta ve duyguları ifade etmede herhangi bir problemin, kişilerarası ilişkiler ve sosyal fonksiyonlar üzerinde olumsuz etkileri vardır. Duyguların farkındalığı, bireyin kendini ifade etmesi açısından çok yararlıdır. Çünkü fark edilmeyen duygular ve istekler kişiyi yönetir. Fark edilen duygular ve istekleri ise kişi yönetir. Sosyal bir varlık olarak insanın, duygularına günlük yaşamını sürdürebilmesi için motivasyon kaynağı olarak ve varoluş düzeyini yükseltmek için ihtiyacı vardır. Kendisini, dış dünyayı ve dış dünyadaki insanların iç dünyalarını fark eden insan, Evrenle uyuma sürecine girmiş demektir. Bir şeyle ve birisiyle tanışmadan, onunla bütünleşme ve sevme sürecinden söz edilememektedir (Dökmen, 2000).

Yüksek duygusal farkındalık düzeyi, kişinin çevresini ve çevresinin iyi oluşuyla ilişkisini anlamasını (Greenberg, 2006) ve sıkıntıyla daha iyi baş etmesini sağlamaktadır. Duygusal farkındalığı düşük olan kişilerle karşılaştırıldığında, farkındalığı yüksek olanların daha sık pozitif duygu yaşadıkları, kendine saygılarının daha yüksek olduğu, daha dışadönük oldukları, sosyal olarak daha az kaygılı

oldukları ve daha çok yaşam doyumu belirttikleri görülmektedir (Swinkels ve Giuliano, 1995).

Duyguların farkında olma ve ifade edebilme bireyin psikolojik ihtiyaçları ve güdüleriyle de yakından ilişkilidir (Gohm ve Clore, 2000; Dizen, Brenbaum ve Kerns, 2005). Temel ihtiyaçların karşılanıp karşılanamaması çeşitli duyguların doğmasına yol açmaktadır. Sevgi, nefret, korku, ümit, sevinç, keder, neşe, kuşku ve sıkıntı günlük konuşmalarda sık kullanılan sözcüklerdir. Bu türlü yaşantılar duygusal yaşam deneyimi altında toplanabilir (Ergin, 2000'den aktaran, Yalçın, 2010).

Maslow (1954), bireylerin ihtiyaçlarının hiyerarşik olduğunu ve bazı ihtiyaçların diğerlerinden daha öncelikli olduğunu belirterek, psikolojik ihtiyaçları fizyolojik, güvenlik, sevme ve ait olma, saygı ve kendi gerçekleştirme olarak sınıflandırmıştır. Maslow insan ihtiyaçları teorisini Murray'ın çalışmaları üzerine temellendirmiştir (Litwack, 2007).

Murray (1938), başarıma, uyarılık, özerklik, yakınlık, duyguları anlama, ilgi görme, başatlık, kendini suçlama, sebat gibi temel psikolojik ihtiyaçları tanımlamış ve bu ihtiyaçların tamamının bireyin doğasından kaynaklanan en önemli ihtiyaçlar olduğunu belirtmiştir (aktaran Calvin ve diğerleri, 1985). İnsanlar fiziksel ihtiyaçlarını karşıladıkça, giderek artan bir şekilde yaşam kaliteleriyle daha çok ilgilenmektedirler. Bu ilgileri ihtiyaçların oluşumuna ve karşılanmasına yönelik beklentileri artırmaktadır. Bu beklentilerin karşılanmaması kişinin kendisi ya da çevresi ile ilgili çeşitli duygularının oluşmasına neden olmakta, bu da duyguların ifade edilmesi ihtiyacını artırmaktadır. Ancak birçok durumda bu kişi kendisini doğru ifade edememekte, bu da ayrı bir psikolojik sorun oluşturmaktadır. Bu nedenle bireye yardımcı olabilmek için onun duygu durumunu bilmek kadar psikolojik ihtiyaçlarını ve bu ihtiyaçlarının ne ölçüde farkında olduğunu anlamak gerekmektedir.

Bireylerin duygu durumlarına göre çeşitli psikolojik ihtiyaçlarının farkında olması yaşamlarında mutlu ve başarılı olabilmeleri için çok önemlidir. Geleceğe hazırlanma yolunda önemli bir dönüm noktasından geçerek üniversite hayatına başlayan bireylerin büyük çoğunluğu ilk defa ailelerinin yanından uzaklaşmakta ve kendi ayaklarının üzerinde durmaya çabalamaktadırlar. Bu onlar için zor bir sürecin

başlangıcıdır, ancak bir de ailelerinin yanında eğitimlerine devam etmek durumunda olanlar vardır ki onlar da bu durumu farklı boyutta yaşamaktadır. Hangi şartlarda yaşanır yaşınsın, bu dönüm noktasında, hayata farklı bir boyutta devam edecek bireylerin kendi duygularının ve psikolojik ihtiyaçlarının farkında olmaları, onların bu yolda daha sağlıklı ilerlemelerini sağlamaya katkıda bulunacaktır. Buna ilave olarak farkında oldukları için de, buldukları durumu ifade etmeleri ayrıca önemlidir. Birçok insan kendisini ya doğru ifade edemediği için veya eksik tanımlamalarda bulunduğu için ya da yanlış ifade ettiği için anlayamamaktadır. Bu durum da onları mutsuz edebilmektedir.

1.4. Spor Dalı ve Kişilik Özellikleri

Sporun insanın kişiliği üzerine olan etkileri göz önünde bulundurulduğunda, insanların kişilik gelişimleri açısından sporun ne derece önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu yönü ile spor, bireyin kendi dar dünyasından kurtularak başka ortamlarda, başka kişilerden düşüncelerden insanlarla diyalog içinde bulunmasını, onlardan etkilenmesini ve onları etkilemesini sağlayarak insanların gelişiminde önemli bir yeri vardır (Küçük ve Koç, 2004). Sporun kişilik gelişimine etkisi, bireyin ilgilendiği spor dalı ile de bağlantılı olabilir. Spor dalının türü, içerisinde barındırdığı bir takım psikolojik özellikleri (motivasyon, bireysel mücadele, takım ruhu, konsantrasyon ve motivasyon vb.) nedeniyle bireyin de psikolojik ve duygusal durumunu farklı yönlerde etkileyebilir. Örneğin takım sporu ile ilgilenen bireyler ile ferdi spor dalları ile ilgilenen bireylerin psikolojik ve duygusal özellikleri yaptıkları spor dalının içeriğine göre birbirlerinden farklı olabilir (Küçük ve Koç, 2004; Tekin, 2009).

1.5. Dövüş Sporları

Dövüş sporlarının katılımcılar üzerindeki psikososyal etkileri göz önüne alındığında, bu etkilerin olumlu veya olumsuzluğu hakkında bir karmaşa yaşanmaktadır. Genel olarak ileri sürülen iki zıt iddiadan söz edilebilir. Öncelikle, dövüş sporlarıyla ilgilenen insanların olumlu psikososyal değişimler ve ahlaki gelişim gösterdiklerini savunan birçok araştırmacı vardır. Dövüş sporlarının özde bu amaca odaklandığı bilinmektedir. Bu faydaların araştırmacılar tarafından belirtilmiş olmasına ve dövüş sporlarının felsefesinin özünde olumlu gelişimler işaret

edilmesine rağmen, bu sanatların vahşet ve saldırganlık içerdiğini düşünen insan sayısı da oldukça fazladır. Dövüş sporlarının popüler filmlerde ve televizyon gösterilerinde ortaya konuluş biçimi, bu sanatlara karşı gelişen olumsuz düşüncenin yaygınlaşmasının temel nedenlerindedir (Tekin ve ark., 2010).

Dövüş sporlarıyla uğraşmanın kısa süreli (akut) olumlu psikososyal değişimlere yol açtığı az sayıda da olsa çeşitli çalışmalarda bildirilmiştir. Kısa süreli etkilerle ilgili araştırmaların azlığına karşın, dövüş sporlarının uzun süreli etkileri hakkında oldukça fazla sayıda araştırma yapılmıştır. Bu çalışmaların bulguları, dövüş sporlarında yer alan katılımcılarda olumlu psikososyal değişimler meydana geldiğini ileri sürmektedir. Genel olarak, dövüş sporlarını yapma süresi arttıkça, endişe, saldırganlık, düşmanlık ve nevroz duyguları azalırken, kendine güven, bağımsızlık, kendine inanma ve özsaygı artmaktadır. Aynı zamanda bu egzersizlere katılım, daha rahat ve sempatik bireyler olmayı sağlar, kendini kontrol becerisini geliştirir (Tekin ve ark., 2010).

1.6. Psikososyal Gelişim Açısından Diğer Spor Dallarına Göre Dövüş sporları

Dövüş sporlarının diğer fiziksel aktivitelerle fiziksel uygunluk, beceri kazanımı ve sosyal aktiviteyi içeren benzerlikleri yanında farklı oldukları noktalar da vardır. Birçok batı sporu yarışma ve kazanmayı vurgularken; dövüş sporları geleneksel olarak kendini tanıma, kendini geliştirme ve kendini kontrol etmenin altını çizmektedir. Batı sporlarının aksine dövüş sporları genellikle kendini savunmayı öğretir, hayata geçirilebilecek felsefik ve ahlaki öğretiler içerir. Yüksek derecede tören ve ritüele dayanır. Zihin ve vücudun birlikteliğini vurgular ve düşünmeye önem verir. Egzersiz ve fiziksel uygunluk psikososyal fayda sağlama rolüne sahipken, dövüş sporlarının fiziksel olmayan yanları bile olarak katılımcılarda eşi benzeri olmayan uzun süreli psikososyal değişimlere neden olmaktadır. Dolayısıyla dövüş sporları bir yandan diğer fiziksel aktivite ve egzersizlerden elde edilebilecek faydalar yanında, temel öğretisi ve felsefesi içinde yer alan potansiyelle bu faydaların katlamasına olanak sağlamaktadır (Tekin ve ark., 2010).

Dövüş sporlarından elde edilen psikososyal faydalar birçok egzersiz türüne katılım sonucunda da görülmektedir. Dolayısıyla bu olumlu değişimin temeli muhtemelen fiziksel aktiviteye dayanmaktadır (Weiser ve ark., 1995). Bununla

beraber, dövüş sporlarını diğer fiziksel aktivitelerle doğrudan karşılaştıran araştırmalar, dövüş sporu antrenmanlarına katılımın sağladığı olumlu psikososyal değişikliklerin diğer fiziksel aktivite antrenmanlarına göre daha önemli ve daha farklı olduğunu öne sürmektedir. Bu değişimler, birçok etiyojolojiye sahip olabilir ve dövüş sporlarının egzersizle ilgili olmayan yanları da önemlidir (aktaran Tekin ve ark., 2010).

1.7. Araştırmanın Önemi ve Amacı

Alanyazında yapılan taramalarda; psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçlar ve psikolojik uyumla ilgili olarak çok farklı örneklemlerde yapılan araştırmalara rastlanmıştır. Örneğin; öğrenciler (Baymur'dan aktaran, Acar, 1986; Kılıççı, 1981; Oğuzkan, 1987; ergenler (Bacanlı, 2003; Yavuzer, 2005; Kulaksızoğlu, 2006) ve diğer örneklem gruplarında (Peeters ve Bayer, 1999; Wilson, Rickwood, Ciarrochi ve Deane, 2002) anılan değişkenler incelenmiştir. Ancak Yükseköğretim Kurulu (YÖK) tez taraması sonucunda, sporla ilişkili olarak bu konunun ele alınmadığı tespit edilmiştir. Konuya ilişkin herhangi bir lisansüstü çalışmanın olmaması, çalışmanın önemini artırmaktadır. Bunun yanında, farklı spor dallarıyla uğraşan sporcuların psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyumları hakkında elde edilebilecek veriler, gelecek araştırmalara kaynak olabilir, konuyla ilgili çalışan spor bilimcilere, antrenör ve spor insanlarına referans bilgi olarak kullanılabilir.

Alandaki boşluk göz önünde bulundurularak, bu araştırma, farklı spor dallarıyla uğraşan sporcuların psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyumlarını; cinsiyet, spor dalı, spor türü, gelir durumu ve eğitim düzeylerine göre belirlemeyi amaçlamıştır.

1.8. Problem Cümlesi

Spor dallarına göre sporcuların, psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyum düzeylerinde farklılık var mıdır?

1.8.1. Alt Problemler

- Psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçlar ve psikolojik uyum düzeyleri katılımcıların spor türüne (takım veya dövüş sporcusu) göre anlamlı düzeyde farklılık yaratır mı?
- Sporcuların psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyum düzeyleri cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşır mı?
- Ailelerinin gelir düzeylerine göre sporcuların, psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyum düzeyleri farklı mıdır?
- Eğitim düzeyi, sporcuların psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyum düzeylerinde fark yaratan bir etken midir?

1.9. Araştırmanın Hipotezi

Sporcuların psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyum düzeyleri spor dallarına göre karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılık vardır.

1.9.1. Alt Hipotezler:

- Sporcuların, psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyum düzeyleri takım ve dövüş sporcusu olmalarına göre karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılık oluşur.
- Cinsiyet, sporcuların psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyum düzeylerinde anlamlı fark yatan bir etkidir.
- Aile gelir düzeyi, sporcuların, psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyum düzeylerinde fark yaratan etkiye sahiptir.
- Sporcuların psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyum düzeyleri öğrenim durumlarına göre anlamlı farklılık gösterir.

1.10. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki şekilde maddelenmiştir.

- Araştırma en az 2 yıldan bu yana düzenli olarak (haftada 3 gün) dövüş sporları (bireysel) veya takım sporları ile uğraşan sporcular ile sınırlıdır.
- Araştırmada kullanılan ölçüm araçlarının ölçüm gücü ve ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.11. Sayıtlar (varsayımlar)

Bu araştırmanın dayandığı temel sayıtlar şunlardır:

- Araştırmaya katılan tüm sporcular, araştırma sorularını dikkatlice okumuşlar, anlamışlar ve içtenlikle yanıtlamışlardır.
- Araştırmada kullanılan ölçeklerin, ölçmek istenilen psikolojik yardım arama tutumu, psikolojik ihtiyaç ve psikolojik uyum düzeylerini ölçme yeterliliğine sahiptir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve İhtiyaç Doyumu

Benlik uyum modeli (Sheldon, 2001), öz-belirleme kuramıyla tutarlı olarak insanların üç tür temel psikolojik ihtiyacı olduğunu iddia etmektedir: yeterlik ihtiyacı, özerklik ihtiyacı ve ilişkide olma ihtiyacı. Yani, eğer insanların içinde bulunduğu sosyal çevre ve içsel süreçleri (kişisel değerler, önem, benlik yapısı) onlara seçim yapma, yeterliğini ortaya koyma ve gündelik yaşamın tüm unsurlarıyla (diğer insanlar ve tabiat) ilişkide olmasına fırsat verirse, bu durumda insanlar yüksel düzeyde mutluluğa ve psikolojik sağlığa sahip olacaklardır (Sheldon, 2002). Aşağıda öz-belirleme kuramının evrensel olduğunu iddia ettiği ve benlik uyum modelinin desteklediği üç temel psikolojik ihtiyaç ve amaç-benlik uyumu sonucunda bu ihtiyaçların doyumunun sağlandığı fikrini destekleyen araştırmalardan söz edilmiştir.

İhtiyaç kuramları, temel ihtiyaçları doğuştan ya da sonradan kazanılmasına göre fizyolojik ya da psikolojik oluşuna göre farklı şekillerde ele almışlardır. Bazı kuramcılar ihtiyaçları sadece fizyolojik açıdan ele almış, bazı kuramcılar psikolojik ihtiyaçları temel almış, bazıları da her ikisini birlikte ele almışlardır. Aşağıda bu kuramlara kısaca değinilmiş, daha sonra temel ihtiyaçlar Öz-Belirleme Kuramına göre ele alınmıştır.

2.1.1. Hull'un Fizyolojik İhtiyaçlar Kuramı (Dürtü Kuramı)

Motivasyonu sistematik olarak açıklayan ilk kuramcılardan olan Hull, kuramını biyolojiden ödünç aldığı homeostasis kavramına dayandırmaktadır. Hull, homeostatik mekanizmanın motivasyonun bilimsel olarak anlaşılmasına katkı sağlayacağını iddia etmiş ve çalışmalarını bu yönde yoğunlaştırmıştır. Hull, bütün motivasyonların biyolojik dengesizlikler ya da ihtiyaçlardan kaynaklandığını öne sürmüştür. Dürtü kuramına göre bir ihtiyaç organizmanın biyolojik gereklilikten kaynaklanmaktadır.

Açlık, daha fazla enerji ihtiyacını; susuzluk, daha fazla suya ihtiyaç duyulduğunu belirtmektedir. Hull'a göre motivasyon, organizmada ortaya çıkan yetersizlikleri ortadan kaldıran veya telafi eden bir işlevi yerine getirmektedir (www.intropsych.com, 2009). Hull, dürtü kuramında (drive theory) temel ihtiyaçları biyolojik açıdan ele almakta ve insanların; su, yiyecek, cinsellik, acıdan kaçınma ve

hazza ulaşma gibi temel biyolojik ihtiyaçları olduğunu öne sürmektedir. Bu ihtiyaçlar doğuştan olup, eksikliğinde organizmayı harekete geçiren ve canlılığın devamını sağlayan özeliğe sahiptir (Patrick, Knee, Canevvelo ve Lonsbary, 2007).

2.1.2. Murray'ın Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı

Murray, Hull'un aksine temel ihtiyaçların sadece biyolojik olmadığını aynı zamanda psikolojik olduğunu ve sonradan kazanıldığını iddia etmiştir. Murray, temel psikolojik ihtiyaçları geniş bir perspektiften ele almış ve ihtiyaçların organizmayı harekete geçiren birçok şey olabileceğini ifade etmiştir. Murray, 12 olarak belirlediği biyolojik ihtiyaçları (viscerogenic) yetersizlik (yiyecek, su, hava vb.), gerginlik (bir kişinin mesanesinin dolmasından dolayı ortaya çıkan baskı) ve acıdan kaçınma başlıkları altında sınıflarken, psikolojik ihtiyaçları (psychogenic) olumlu ve olumsuz olarak ikiye ayırmış ve 28 psikolojik ihtiyaç belirlemiştir. Örneğin bir insanın küçük düşmesi, açgözlülüğü, üstün olma isteği gibi insanın kendisini gerçekleştirmesini önleyen ya da uyumunu zorlaştıran ihtiyaçlar kadar, başarı, güç ve ilişkide olma gibi insanın işlevselliğini artıran, uyumunu destekleyen ihtiyaçlar de olabilir (Deci ve Ryan, 2000; Patrick ve ark., 2007). Murray ihtiyaçları tanımlarken psikoanalitik kuramdan ödünç aldığı kateksis/katarsis kavramlarını kullanmaktadır. Olumlu uyarılmayı sağlayan nesnelere olumlu kateksis, olumsuz uyarılmayı sağlayan uyarıcılara negatif kateksis adını vermektedir. Murray'ın ihtiyaçları tanımlamak için kullandığı baskı (press) kavramıdır. Murray çevresel olayları ortaya çıkardığı fayda ve zarara göre sınıflamaktadır. Alfa baskısı, bir kişinin doğasında var olan bir baskıdır ve nesnel gerçeklikle ilgilidir. Beta baskısı ise bir kişinin çevresel olayları algılama biçimine bağlı olarak ortaya çıkar ve öznel gerçekliktir (Lesser, 1995).

2.1.3. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Temel ihtiyaçları farklı bir açıdan ele alan bir diğer kuramcı ise Abraham Maslow'dur. Maslow kuramında, insanların doyurulmamış ihtiyaçlar tarafından güdülendiğini öne sürmekte ve insan davranışlarına yön veren iki temel ihtiyaçtan/güdüden söz etmektedir (Hwww.abraham-maslow.comH, 2008). Birincisi, ihtiyaç duyulan bir nesnenin eksikliğiyle ortaya çıkan yetersizlik güdüsüdür (fizyolojik, güvenlik, sevgi-ait olma, saygı-saygınlık). İhtiyaç duyulan nesne elde edildiğinde yetersizlik güduları doyuma ulaşır. İnsanların karşılık

beklemeden sevme ve kendisini gerçekleştirme ihtiyaçları da büyüme/gelişme ihtiyaçları (kendini gerçekleştirme) ise ikinci ihtiyaç türüdür. Yalnız, gelişimsel ihtiyaçlar ihtiyaç duyulan nesne bulunduğu zaman azalmaz, karşılandıkça hissedilen ihtiyaç artar. Maslow, tanımladığı yetersizlik ve gelişim ihtiyaçlarını/güdülerini beş ana sınıfa ayırmıştır. Bu sınıflamaya göre ihtiyaçlar, karşılanma önceliğine göre hiyerarşik bir yapı sergiler. Bir ihtiyaca geçmek için onu altındaki ihtiyaçların belli bir miktar karşılanması gerekir. Maslow'un hiyerarşisinde şu ihtiyaçlar yer almaktadır (Boeree, 2008; Burger, 2006):

Fizyolojik ihtiyaçlar: Yiyecek, içecek, hava ve uyku en temel ihtiyaçlardır. İnsanın diğer ihtiyaçlarına yönelmeleri için asgari düzeyde bu ihtiyaçların giderilmesi gerekir. Maslow'un kuramına göre, eğer bu temel ihtiyaçlar karşılanmazsa saygı ve tanınma gibi daha üst düzey ihtiyaçlar fark edilmez.

Güvenlik İhtiyacı: Fizyolojik ihtiyaçlar bir miktar karşılandıktan sonra sıra emniyet, korunma, yapı ve düzen, korku ve karmaşadan kurtulma gibi ihtiyaçlara gelir. Özellikle siyasi karışıklıklarda ve ekonomik kriz durumlarında bu ihtiyaç daha fazla fark edilir. Güvenliğin tehdit altında olduğunu düşünene insanlar büyük miktarlarda paralar biriktirirler, risk almaktan kaçınırlar. Güvenlik ihtiyacının karşılanmaması durumunda insanlarda korku ve kaygı başlar.

Ait olma ve Sevgi İhtiyacı: Fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarını karşılayan kişilerin bir süre sonra arkadaşlık ve sevme/sevilme gibi bir takım sosyal ihtiyaçları ortaya çıkar. Bu ihtiyaçlar karşılanmadığında kişide artan bir yalnızlık ve sosyal kaygı durumu ortaya çıkar. Maslow iki tür sevgi olduğunu öne sürmüştür. Biri açlık gibi yetersizlik üzerine kurulu ve bencillik içeren yetersizlik sevgisi, diğeri ise yetersizlikten çok büyümeye dayanan, sahiplenici sevgidir.

Saygı İhtiyacı: Maslow saygı ihtiyacını; kendini yeterli görme, başarılı algılama ihtiyacı (öz-saygı) ve beğenilme, saygı duyulma ihtiyacı olarak ikiye ayırmıştır. Maslow, başkalarından saygı görme, statü, ün, onur, tanınma, takdir edilme gibi ihtiyaçları alt düzey; öz-güven, yeterlik, başarı, işinde ustalık, bağımsızlık ve özgürlük gibi ihtiyaçları da üst düzey saygı ihtiyaçları içerisinde ele almıştır. Kişi öz-saygı ve saygınlık ihtiyaçlarını karşılayamazsa kendini yetersiz görme ve aşağılık

duygusuna kapılır. Maslow, yukarıda tanımlanan dört ihtiyacı yetersizlik ihtiyaçları olarak isimlendirmiştir.

Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı: İhtiyaçlar hiyerarşisinin son basamağı kişinin kendisini gerçekleştirmesi, diğer bir ifadeyle potansiyelinin tam olarak açığa çıkarmasıdır. Diğer dört ihtiyacın aksine kendini gerçekleştirme ihtiyacı asla tam olarak karşılanmaz, çünkü insanın psikolojik olarak gelişimi için karşısına birçok fırsatlar çıkar. Maslow, bu basamağı kendi içinde sınıflandırarak tanıma-bilme ve estetik ihtiyaçları kendini gerçekleştirme ihtiyacının ön koşulları olarak tanımlamıştır.

2.1.4. Alderfer'in VİG (ERG) Kuramı

Alderfer (1969), Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi'ni gözden geçirerek "An Empirical Test of a New Theory of Human Need." Adlı makalesinde VİG kuramı'nı [Var olma ihtiyaçları, İlişki ihtiyaçları, Gelişim ihtiyaçları (ERG; Existence needs, Relatedness, and Growth)] öne sürmüştür. Alderfer, Maslow'un kuramındaki beş temel ihtiyacı var olma, ilişki ve gelişim ihtiyacı olarak yeniden sınıflamıştır. Varolma ihtiyacı; güvenlik ve fizyolojik ihtiyaçları kapsamaktadır. İlişki ihtiyacı; öz-saygı ve kişilerarası ilişkileri kapsamaktadır. Son olarak gelişim ihtiyacı; saygı görme/tanınma ve kendini gerçekleştirmeyi içermektedir. Alderfer'in kuramı bazı açılardan Maslow'un hiyerarşisinden ayrılmaktadır. Birincisi, VİG'in her bir basamağında birden fazla ihtiyaç vardır ve alttaki ihtiyaçlar karşılanmadan da bir üst ihtiyaca geçilebilir (Örneğin, mankenlerin zayıf kalabilmek bu sayede tanınma ihtiyacını gidermek için fizyolojik ihtiyaçlarını sınırlandırmaktadır). İkincisi, Maslow'un hiyerarşisinin genellenmesindeki kültürel sınırlılıklara karşılık VİG'de esnek bir yapının olmasıdır. Yani, ihtiyaçların sıralaması kültüre ve kişiye göre farklılaşabilir. Üçüncüsü, VİG'e göre eğer üst düzey bir ihtiyaç engellenirse, birey karşılanması daha kolay olan alt düzey ihtiyaçlara yönelebilir ve doyumunu artırabilir (Arnolds ve Boshoff, 2002).

2.1.5. Öz-Belirleme Kuramına Göre Temel İhtiyaçlar

Ryan (1995), ihtiyaç kavramının genel anlamda iki tarzda ele alınabileceğini belirtmiştir. Birinci kullanımında ihtiyaç, kişinin isteklerini, amaçları, arzuları veya değerlerini içeren ve kişiyi harekete geçiren her türlü güdüleyici güç olarak

anlaşılmaktadır. Örneğin bir kişinin “Paraya ihtiyacım var” ya da “Biraz dolaşmaya ihtiyacım var” gibi ifadeleri de genel kullanımıyla ihtiyaç olarak ele alınabilir. İkinci tanıma göre ihtiyaç ise, bir kişinin bilinçli ya da bilinçdışı istek ve amaçlarından farklı olarak psikolojik gelişimi ve sağlığı işaret eden ve teknik olarak daha kullanışlı bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Ryan’a göre ikinci tanımla birlikte ihtiyacın yapısı hakkında yaygın olarak görülen yapay tartışmalar son bulmaktadır. Net olmayan birinci tanımıyla ihtiyaç ele alındığında şüphesiz, sayısız ihtiyaç ortaya konabilir, fakat kişisel gelişim ve bütünleşme için gerekli ölçütler ortaya konduğunda ise ihtiyaç listesi oldukça kısılacaktır.

Öz-belirleme kuramı (Deci ve Ryan, 2000), ihtiyaç kavramını bir taraftan Hull’un kuramında olduğu gibi doğuştan gelen organizmik gereksinimler olarak tanımlarken, diğer taraftan Murray’ın kuramındaki gibi ihtiyaçların psikolojik olduğunu kabul etmektedir. Deci ve Ryan’a (1985) göre, ihtiyaçlar yaşayan bir varlığın gelişim, bütünleşme ve sağlığı açısından temel besinlerdir. Deci ve Ryan, ihtiyaç kavramını birtakım işlevsel ölçütleri kullanarak organizmanın ihtiyaçlarını belirleyen evrimsel ve biyolojik yaklaşımlardan türetmişlerdir. Örneğin, bir bitkinin ihtiyaç duyduğu su, hava ve bazı minerallerden biri veya ikisi eksik olduğunda bitkinin gelişiminde ve sağlıklı görünüsünde bozulmalar olacaktır. Deci ve Ryan (2000) bu örneği psikolojik sisteme uyarlayarak insanın gelişimi, sağlığı ve kişisel bütünlüğü için en az üç tür besinin olması gerektiğine vurgu yapmışlardır. İfade edilen üç temel besin ihtiyacı; yeterlik, özerklik ve ilişkide olma durumudur. Deci ve Ryan, “besin” olarak adlandırdıkları temel psikolojik ihtiyaçların tam olarak karşılanmaması durumunda sağlıklı bir gelişimin meydana gelemeyeceğini iddia etmişlerdir. Örneğin, bir sosyal çevre bireyin yeterlik ihtiyacını karşılıyor fakat ilişki ihtiyacını beslemede başarısız oluyorsa kişinin iyi oluşu olumsuz yönde etkilenecektir.

Deci ve Ryan (2000), üç temel ihtiyaçların evrensel olduğunu, fakat bunun bütün kültürlerde aynı şekilde doyurulduğu veya ifade edildiği anlamına gelmediğini ifade etmektedirler. Her kültürün değerleri farklı şekillerde içselleştirmesine bağlı olarak temel ihtiyaçlar da farklı şekillerde doyurulmaktadır. Örneğin, toplulukçu kültürlerde insanlar grup normlarına uygun şekilde davranırlar. Bu davranışları onların kültürlerindeki toplulukçu değerleri içselleştirdikleri ölçüde özerklik ve ilişki

deneyimlerini geliştirmesine yol açar. Bireyci kültürlerde ise toplulukçu kltrlerdekinin aksine, grup kurallarına uygun davranmak kişilerde itaat ve uyma anlamına gelecek, bu durum bireyci kültürlerdeki insanlara göre özerklik ihtiyaçlarına yönelik bir tehdit olarak görülecektir. Aşağıda z-belirleme kuramında tanımlanan üç temel ihtiyaç ve ihtiyaçların kültürel bağlamda nasıl karşılandığı hakkında kuramsal ve araştırmalara dayalı bilgilere yer verilmiştir.

Yeterlik İhtiyacı: Yeterlik, bir insanın içinde bulunduğu vreyi keşfetmesi, öğrenmesi, uyum sağlaması ve vreye etkileşiminin bir sonucu olarak ortaya ıkanstnlk duygusudur (Deci ve Vansteenkiste, 2004). Diğer bir ifadeyle yeterlik, bir kişinin kapasitesini zorlayan bir işle başa çıkma çabasının sonucunda ortaya çıkan etkililik ve başarma duygusudur. Kişinin yeterlik ihtiyaı dış bir dürtü ya da teşvike gerek duymaksızın özerk bir şekilde kişiyi davranışa sevk etmelidir (Ryan ve Powelson, 1991). Yeterlik (competence) ve öz-yeterlik (self-efficacy) kavramları her ne kadar birbirine yakın kavramlar olsalar da aralarında bazı farklılıklar bulunmaktadır. Bu farklılıkları Bandura ve Schunk (1981) şu şekilde belirtmektedirler:

“Bir kişinin vresiyle uyumundaki yeterlik sabit bir eylem ya da basitçe ne yapacağını bilmek değildir. Daha ziyade bu yeterlik, kişinin yapması gereken görevlerle ilgili değişen talepleri yönetmesini sağlayan bütünleşmiş eylemlerin içinde organize olmuş ve seçilmiş becerilerin yer aldığı üretken bir kapasiteyi içermektedir. Bu yüzden işlevsel yeterlik, çoklu alt becerileri yönetebilecek esneklik gerektirmektedir. z-yeterlik ise çoğu belirsiz, tahmin edilemeyen ve genellikle stres verici öğeleri içeren olası durumlarla bireyin başa çıkmak için gerekli davranış kalıplarını nasıl organize edeceği ve yöneteceği hakkında yargılarla ilgilidir. z-yeterlik algısı bireyin davranışlarına ilişkin seçimlerinin, ne kadar çaba harcayacağını ve zorluklara karşı ne kadar direnebileceğini etkiler” (s.587).

Görüldüğü gibi yeterlik, öz-yeterliğe göre daha üst düzey bir kavramdır ve kapsayıcı bir yönü bulunmaktadır. Öz-yeterlik ise bireyin kendisine ilişkin algısını ifade etmektedir.

Özerklik İhtiyacı: Özerklik, insan davranışlarındaki düzenleme süreçlerini anlamak için öz-belirleme kuramında anahtar bir konudur. Öz-belirleme kuramına göre özerklik, bir kişinin kendi başına kararlar alabilmesi, kendi hür iradesiyle seçimler yapabilmesidir. Özerkliğin (otonomi) karşıtı olan bağımlılık (heteronomi) ise, içsel dürtü ve taleplerin veya dışsal ödül ve cezaların etkisiyle kişinin davranışlarını düzenlemesi, bu doğrultuda seçimler yapmasıdır (Deci ve Ryan, 2006).

Literatürde öz-belirleme kuramı bakış açısıyla tanımlanan özerklik kavramıyla ilgili bazı eleştirilere rastlanmaktadır. Örneğin; özerkliğin bir ihtiyaç olmadığı, Batı (bireyci toplum) ideolojisinin bir ürünü olduğu, başka kültürlerle genellenebilecek evrensel bir ihtiyaç olmadığı ve özerkliğin bağımsızlık, bireycilik, bencillik ve ayrışma kavramlarıyla benzer anlamlara geldiği şeklinde eleştirildiği görülmektedir. Ryan ve Deci (2000b), yapılan bu eleştirileri mantıksal ve temel ihtiyaçlarla ilgili yapılan araştırmalara dayalı olarak cevaplamaya çalışmışlardır. Ryan ve Deci (2000b) ve Ryan ve Deci (2006) özerklikle bağımsızlığın farklı şeyler olduğunu belirtmektedirler. Bağımsızlık daha çok psikanalitik bağlamda bireyin sağlıklı benlik gelişiminin bir sonucudur ve kişilerin daha çok karar alırken, amaç belirlerken ya da herhangi bir konuda davranışa geçerken başkalarından ayrışması veya onlara dayanmamasıdır. Yukarıda tanımlandığı gibi özerklik ise kişinin özgür iradesiyle amaçları belirlemesi ve seçimler yapmasıdır. Ryan ve Deci (2000b) bireyin davranışlarında özerk olmasının içinde bulunduğu çevreden bağımsız bir şekilde olamayacağını, bunun hem mantık hem de toplum içindeki uygulamaları bakımından mümkün olmadığını belirtmektedirler. Ryan ve Deci'nin özerklik-bağımsızlık kavramlarıyla ilgili açıklamalarına paralel olarak Kağıtçıbaşı (2005), literatürde özerklik kavramıyla ilgili iki tür bakış açısının olduğunu belirtmektedir. Birincisinde özerklik, -özellikle Mahler'in *bireyselleşme-ayrışma* kuramına dayalı olarak- bir kişinin başkalarından ayrışması, diğer bir anlatımla, ayrılmış benliğe sahip olması şeklinde kavramlaştırılmaktadır.

Kağıtçıbaşı, özerklikle ilgili ikinci tanımın ise daha çok öz-belirleme kuramına dayalı olarak anlaşıldığını belirtmektedir.

Özerklik ihtiyacıyla ilgili yapılan bir diğer eleştiri ise bu kavramın Batı aile yapısı ve değer yargılarıyla şekillendiği, bu yüzden her kültürde –özellikle toplulukçu kültürlerde- böyle bir ihtiyacın olduğunun varsayılmayacağı yönündedir. Ryan ve Deci (2000a; 2000b), özerklik ihtiyacının, diğer iki ihtiyaç gibi, her kültürde varlığını sürdüren evrensel bir ihtiyaç olduğunu, fakat her kültürün kendi dinamiklerinde bu ihtiyacın farklı şekillerde karşılandığını öne sürmüşlerdir. Bu konuda günümüze kadar yapılan pek çok araştırmada (Ahmet ve Bruinsma, 2006; Chirkov ve ark., 2003; Oishi ve Diener, 2001; Rudy ve ark., 2007; Sheldon ve ark., 2004b) özerkliğin bütün kültürlerde var olduğu, fakat bunun yansımalarının bazı kültürlerde ilişkili/kapsayıcı özerklik, bazı kültürlerde ise bireysel özerklik şeklinde görüldüğü vurgulanmıştır. Kağıtçıbaşı (2005), ekonomik olarak kalkınan toplulukçu kültürlerde aileler çocuklarının özerklik ve ilişki ihtiyaçlarını bir arada desteklediklerini, ailelerle çocuklar arasında duygusal bağlılık temelinde özerk ilişkiler geliştiğini belirtmektedir.

Rudy ve ark. (2007), öz-belirleme kuramındaki iddialarla benzer şekilde özerklik ile bağımsızlık kavramlarının birbirinden ayrı yapılar olduğunu öne sürmüşlerdir. Özerklikle ilgili kavram karmaşası farklı bakış açılarından kaynaklanmaktadır. Örneğin, Markus ve Kitayama (1991) özerklik ile bağımsızlığı birbirine yakın kavramlar olarak görmekte ve özerkliğin karşının karşılıklı bağımlılık olduğunu belirtmektedirler. Benzer şekilde Oishi (2000), bağımsızlık ile özerklik kavramlarını aynı anlamda ele aldığı ve aralarında Türkiye'nin de bulunduğu 39 ülkeyi kapsayan araştırmasında farklı kültürlerdeki bireylerin yaşam doyumlarını ve özerklik düzeylerini karşılaştırmıştır. Oishi (2000), özerklik kavramını Bireycilik-Toplulukçuluk Ölçeği (Triandis, 1995) ile ölçmüştür. Sonuçlara göre, bireycilik boyutu ile genel yaşam doyumları arasındaki ilişki toplulukçu kültürlerde bireyci kültürlerle göre daha düşük çıkmıştır. Oishi bu sonuçları, toplulukçu kültürlerde özerkliğin bireyci kültürlerdeki kadar yaşam doyumuyla ilişkili olmadığı şeklinde yorumlamıştır. Rudy ve arkadaşları (2007) ise Oishi'nin (2000), sonuçlara ilişkin yorumunun hatalı olduğunu belirtmişler ve bu sonuçların toplulukçu kültürlerde

bireyciliğin (ya da bağımsızlığın) yaşam doyumuyla ilişkisinin bireyci kültürlerdekinden daha düşük olduğu şeklinde anlaşılması gerektiğini belirtmişlerdir.

İlişki İhtiyacı: İlişkide olma, bireyler arasındaki kişisel ve duygusal bağlarla ilgili olmakla birlikte bundan daha öte bir şeydir. Diğer bir ifadeyle ilişki ihtiyacı, insanların başkaları tarafından anlaşılma, başkalarıyla bağlantıda olma, destek alma/verme ve bir arada bulunma çabalarını yansıtır (Deci ve Vansteenkiste, 2004). İlişki ihtiyacının literatürde farklı adlar altında kavramlaştırıldığı görülmektedir. Örneğin bu ihtiyaç, Maslow (1968) ve Baumeister ve Leary (1995) tarafından ait olma ihtiyacı olarak tanımlanmış temel ihtiyaçlar kategorisinde ele alınmıştır. Maslow, sevgi ve ait olma ihtiyacını yetersizlik ihtiyaçları kategorisinde değerlendirirken, Baumeister ve Leary, öz-belirleme kuramındaki gibi ait olma (ilişkide olma) ihtiyacını temel ihtiyaçların merkezi olarak ele almıştır. Deci ve Ryan'a (2000) göre, birçok ampirik temelli kuram ilişkide olma ihtiyacını açık bir şekilde tanımlamasa da bir şekilde bu ihtiyaçtan söz etmektedirler.

Öz-belirleme kuramına göre yukarıda tanımlanan bu üç ihtiyaç farklı kültürlerde ve bu kültürlerde yaşayan insanların çeşitli davranışlarında farklı şekillerde doyurulmaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Temel ihtiyaçların doyumun öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin araştırıldığı bir çalışmada (Deci ve ark., 2001), ABD ve eski Doğu Bloğu ülkelerinden Bulgaristan'da çalışan işçilerin özerklik desteği ve ihtiyaç doyumları karşılaştırılmıştır. Sonuçlar, her iki kültürde de benzerlik göstermiş, diğer bir ifadeyle özerklik desteğinin ihtiyaç doyumunu üzerinde ve ihtiyaç doyumunun da iyi oluş ve göreve bağlılık üzerinde olumlu etkileri benzerlik göstermiştir.

2.2. Psikolojik Yardım Alma Tutumu

2.2.1. Tutum Kavramı

Bilimsel olarak 19 yy'da incelenmeye başlayan tutum, Latince "harekete hazır" anlamına gelmektedir (Arkonaç, 2001). Güvenç (1976) ise tutumu, kişinin sosyal çevresinde ve yaşantılarında yer alan belli olay ve olgular karşısında, geliştirdiği ve gerçekleştirdiği psikolojik örgütlenmenin kişinin kendi davranışlarını etkileyen bölümü olduğunu belirtmiştir.

Başka bir tanımda ise tutum, bireylerin belirli bir kişiyi, bir grubu, kurumu veya düşünceyi kabul ya da reddetme şeklinde gözlenen, duygusal bir hazır oluş hali veya eğilimi olduğu belirtilmiştir (Özguven, 1994).

Sherif ve Sherif (1996), psikolojik bir sürecin herhangi bir değer yargısıyla damgalanmış bir duruma ilişkin olarak bireyin olumlu mu yoksa olumsuz mu duygusal bir tepki göstereceğini belirleyen tutum olduğunu ve sürekliliği olan bir hazır olma durumudur şeklinde açıklamıştır. Ayrıca Sherif tutum kavramını güdü kavramı ile birlikte ele almış ve tutumları, diğer sıradan düşünce yapılarından ve bunların oluşturduğu davranışlardan ayırt etmek için altı ölçüt geliştirmiştir. Bunlar;

1. Tutumlar geçici değildir; belirli bir süre devamlılık gösterirler.
2. Tutumlar doğuştan gelmez, sonradan kazanılır.
3. İnsan-obje ilişkisinde, tutumların belirlediği bir yanlılık ortaya çıkar. Bu şekilde etkilenme ve güdülenme oluşur.
4. Tutumlar, birey ve nesne arasında düzenlilik olmasını sağlar, insanın çevresini anlamasını sağlar.
5. Kişisel tutumlar gibi toplumsal tutumlarda mevcuttur. Toplumsal tutumlar, toplumsal değer, grup, konu ya da objelere yönelik tutumlardır.
6. Tutumların oluşması ve biçimlenmesi için başka objelerle karşılaştırılabilir olması gerekir.

Ölçme bakımından tutumun bazı boyutları önem taşımaktadır. Tutumun boyutları arasında yönü, derecesi, yoğunluğu önemlidir. Yön, tutumun olumlu ya da olumsuz oluşudur. Derecesi, tutumun kabul ya da reddedişinin seviyesidir. Yoğunluğu ise tutumun davranışa dönüşebilme olasılığıdır (Özguven, 1994).

Tutumlar doğrudan gözlenemez ancak bireyin davranışlarına bakılarak bireyin tutumu hakkında bir takım kanaatlerde bulunulabilir. Tutumlar kendileri gözlenemeyen fakat gözlenebilen bazı davranışlara yol açtığından, dolaysız gözlem, dolaysız soru sorma ve ölçme aracı kullanma gibi yaklaşımlarla ölçülmeye çalışılmaktadır (Koçyiğit, 2002).

2.2.2. Psikolojik Yardım Alma Tutumu

Tan (1992), psikolojik yardımı, kişinin sağlıksız savunma mekanizmalarından kurtulmasına, toplumsal hayat ilişkilerinde uyum sağlamasına ve kişilik yapısında meydana gelen çelişkilerin giderilmesine yardım etme şeklinde tanımlamaktadır. Psikolojik yardım arama bireylerin sorunlarının üstesinden gelmelerinde onlara destek sağlayabilecek bir süreçtir. Bu sürecin başlayabilmesi için problemin birey tarafından algılanması, yardım kaynağının tercih edilmesi oldukça önemlidir. Bireyin uygun zamanda uygun bir kaynağa yönelmesi etkili bir psikolojik yardım almasını sağlayabilir. Tam tersi bir durumda ise problem daha da büyüebilir ve çözüm için daha uzun bir zaman gerekebilir. Bu nedenle yardım arama davranışının anlaşılması önemli görülebilir (Kırımlı, 2007). Psikolojik yardım alma, bireylerin yaşadıkları zorlukların üstesinden gelebilmeleri için farklı yardım kaynaklarından yararlanmaları anlamına gelmektedir. Yardım alma, resmi olmayan destek kaynaklarından, profesyonel yardım ya da diğer resmi birimlerden duygusal ya da davranışsal problemleri çözmek için destek almak şeklinde de tanımlanmaktadır (Srebnik, Debra, Cauce ve Baydar, 1996).

Araştırmalar, sosyo-ekonomik durum, ırk, yaş ve cinsiyetin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarda güçlü bir etkisi olduğunu gösterirken, genel olarak ruh sağlığıyla ilişkili olduğu düşünülen cinsiyet rollerinin de etkisini vurgulamaktadır. Bu araştırmalarda, kadınsılık (femininity) rolünün psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarda erkeksilik (masculinity) rolüne göre daha etkili olduğu görülmektedir (Dökmen, 1997). Fischer ve Turner (1970)'a göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar dini inanç, eğitim düzeyi ve otorite ile ilişkilidir. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları etkileyen pek çok faktörün olduğu bilinmektedir. Özbay (1996)'ın da belirttiği gibi psikolojik yardım arama tutumu problemlerin yoğunluğu ve tipinden etkilenmektedir.

Psikolojik yardım arama davranışı çok boyutlu olarak ele alınmalıdır. Kişinin yardım arama gönüllülüğü, fiziksel sağlık problemleri ve sosyal destek, kültür, kültürel uyum, kendini saklama eğilimi, kendini açma eğilimi, kaçınma faktörleri, duygusal açıklık ve psikolojik belirtinin şiddeti, cinsiyet ve cinsiyet rolleri,

daha önce psikolojik danışma yardımı almış olma, problemin acil çözülme ihtiyacı, bağlanma stilleri, özsaygı gibi durumlardan da etkilenmektedir (Türküm, 2000).

Fischer ve Turner (1970), psikolojik yardım alma tutumunu dört alt boyutta açıklamaktadırlar:

- Reddedilme korkusu
- Kişinin psikoterapik yardıma ihtiyacı olduğunun farkına varması
- Psikolojik danışmana duyulan inanç
- Kişiler arası açıklık

Reddedilme Korkusu: Reddedilme korkusu, insanların psikolojik yardım almak için başvurmada isteksiz olmalarının en önemli nedenlerinden biridir (Sibicky ve Dovidio, 1986, aktaran, Göker, 2013). Reddedilme korkusunun büyüklüğü kişiye, probleme ve kültürel değişkenlere göre farklılık gösterir (Lin, 2002). Toplumun psikiyatri ile ilgili tutumunun, psikiyatrik bozukluğu olan hastaların yardım arama tutumlarını etkilediği ve bireylerin toplum tarafından yanlış değerlendirilebilecekleri endişesiyle yardım arama davranışından vazgeçebildikleri ortaya çıkarılmıştır (Tot, Yazıcı, Metin ve Bal, 2000).

İhtiyaç duyduğu halde bireylerin psikolojik yardım almaktan çekinmeleri ve kaygılanmaları, psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz tutumlar göstermelerine neden olmaktadır. Utanma, ayıplanma, geçmiş yaşantıların yeniden gündeme gelmesi, değişiklik ve tedaviden duyulan kaygı bunlar arasında gösterilebilir (Komiya, Good ve Sherrod, 2000).

Kişinin psikoterapik yardıma ihtiyacı olduğunun farkına varması: Kişi psikolojik sıkıntısından kurtulma yollarını düşünmeden önce bir problemi ve yardıma ihtiyacı olduğunu ve bu problemin kendisine zararlı sonuçlar doğuracağını farkına varmalıdır. Fakat kişinin bunu nasıl yaşayacağı, yorumlayacağı ya da hastalığına nasıl tepki vereceği kültürel olarak belirlenir (Rogler ve Cortes, 1993, aktaran, Göker, 2013).

Angel ve Thoits (1987)'e göre problemin ciddi olması, bireyin duygularındaki değişikliğin olumsuz olması, problemin yoğun ve uzun süreli olması bireyin problemi fark etmesini sağlar. Ancak, bireyler yaşadıkları psikolojik etkileri

gözlemlene düzeyleri açısından farklılık gösterir. Bazıları yaşadıklarını hafife alırlar ve yardım almayı sürekli ertelerler. Bazıları ise sorunlarını en üst düzeye taşırlar ve aktif olarak yardım talep ederler.

Ruhsal hastalıkların fark edilmesine rağmen yardım almanın ertelenmesi, kronik belirtilerin gelişmesine, sık hastaneye yatışlara ve hastanede kalınan sürenin uzamasına neden olabilmektedir. Erken dönemde yardım alma ve yardım almayı etkileyen faktörlerin bilinmesi toplumun ruh sağlığının korunması ve geliştirilmesi açısından önemlidir. Bu nedenle yardım almanın en kısa zamanda başlamasının önemli olduğu vurgulanmaktadır (Kramer ve Garralda, 2000).

Psikolojik Danışmana Duyulan İnanç/Güven: Fischer, Winer ve Abramowitz psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları etkileyen üç değişken olduğunu belirlemişlerdir. Bu faktörler; psikolojik danışmanla ilgili faktörler, sosyal faktörler ve kişisel faktörler olarak tanımlanmaktadır. Bunların arasında psikolojik danışman faktörü, sunulan yardımın niteliği ve danışmanın yeterince uzman olup olmadığı gibi özellikleri de içine alır (aktaran, Liou, 2004).

Bireyler problem yaşadıklarında öncelikle yakın arkadaşlarından ya da yakın çevresinden öneri ya da destek almaya çalışırlar. Eğer bu öneri ve destekler bireylerin problemlerini çözmelerine yardımcı olmazsa bir uzmandan yardım almaya yönelirler (Hinson ve Swanson, 1993).

Yardım arama tutumunun olumlu ya da olumsuz olması ise kaynak olarak bir profesyonelin seçilmesi açısından önemlidir. Bir profesyonelden yardım almaya yönelik duygusal, bilişsel ve davranışsal eğilimlerden oluşan psikolojik yardım almaya ilişkin bu tutumlar da çeşitli değişkenlerden etkilenmektedir (Türküm, 2001).

Psikolojik danışman rolleri üzerine yapılan incelemelerin bir yönünü psikolojik danışmanların hizmet götürdükleri bireylerin psikolojik danışman rolleri hakkında algılamaları oluşturmaktadır. Bu kimselerin psikolojik danışmanlardan görmek istedikleri hizmetler rol beklentilerini oluşturur. Rol beklentileri rolün algılanmasından ve kişilerin gereksinimlerinden kaynaklanmaktadır. Her bireyin psikolojik danışmandan beklentileri de birbirinden farklılık göstermektedir (Kuzgun, 2002).

Kişiler Arası Açıklık: Başarılı bir psikoterapi için kendini açma becerisi en önemli faktörlerden biridir. Komiya, Good ve Sherrod'a (2000) göre duygusal olarak açılmakta sıkıntı çeken bireylerin sıkıntılarının düzeyi ne olursa olsun psikolojik danışmaya ilişkin tutumları daha olumsuzdur. Duygusal olarak açık olanlara göre daha kapalı olanların duyguları konusunda konuşmaya ve tartışmaya daha az yanaştıkları ve psikolojik yardım aldıklarında olumsuz yönde etiketleneceklerini düşündükleri görülmektedir. İnsanların olumsuz duygular yaşama ve bunları açma konusundaki endişeleri profesyonel psikolojik yardım alma için en büyük engeldir.

Bir kişinin yardım arama gönüllüğünü etkileyen en önemli faktör ise yardım almaya tutumu ve inancıdır. Yardım aramaya olumlu tutum sergileyen kişiler yardım aramaya da gönüllü olmaktadır. Bu olumlu tutum dışında gönüllülüğünü etkileyen diğer bir durumda bireylerin kendilerine yardım edebileceğine inanıp inanmamalarıdır (Kaniasty ve Norris, 2000).

Duygusal yeterliliğin az olması da psikolojik yardım almayı etkileyen bir faktördür. Duygusal yeterlilik, duygularını fark etme, tanımlama ve yönetme becerisidir. Duygularını tanımlama, açıklama ve kontrol etmede zorluk yaşayan gençlerin yardım almada çok az istekli olduğu ve duygusal sıkıntıları için yardım almayı tercih etmedikleri belirtilmektedir (Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrochi, 2005).

2.3. Kişilik Değerlendirme

2.3.1. EKAR Kuramına Göre Kişilik

Rohner, hiçbir kuramın, anne-baba tarafından kabul veya reddedilmenin tüm etkilerini ele almasının beklenemeyeceğini belirtir. Dolayısıyla, Ebeveyn Kabul-Red Kuramı'nda da, dünyanın çeşitli ülkelerinde anne-babaları tarafından reddedilmiş çocuk veya yetişkinleri tanımlayan en belirgin özellikler ele alınmış, diğer bir deyişle, anne-baba tarafından reddedilmenin kişilik üzerinde en belirleyici gözükten etkileri üzerinde durulmuştur. Ebeveyn Kabul-Red Kuramı'nda ele alınan yedi kişilik özelliğini, yedi kişilik boyutu olarak görmek gerekmektedir. Bu kişilik özelliklerini, olumlu uçtan olumsuz uca uzanan bir boyut üzerinde düşünecek olursak, her kişi, her kişilik boyutuna ait uzantı üzerinde, belirli bir noktada olacaktır. Ebeveyn Kabul-Red Kuramı'nın kişilik kuramı, dünya üzerindeki farklı kültür, ırk ve dillerde, kişinin

anne-babası tarafından reddedildiği durumda aşağıda özetlenen yedi kişilik özelliğinin olumsuz uçlarından oluşan bir kişilik örüntüsünün ortaya çıkacağını ileri sürmektedir (Khaleque ve Rohner, 2002). Aşağıda sıralanan yedi kişilik özelliği, bu yedi boyutun red edilme ile ilgili "olumsuz" uçlarıdır.

Bağımlılık veya savunucu bağımsızlık (yaşanılan reddedilmenin derecesine ve biçimine bağlı olarak)

- Duygusal tepkisizlik (duyarsızlık)
- Düşmanlık, saldırganlık, pasif saldırganlık veya düşmanlık veya saldırganlığın denetimiyle ilgili sorunlar
- Olumsuz öz-saygı
- Olumsuz öz-yeterlik
- Duygusal tutarsızlık
- Olumsuz dünya görüşü

2.3.1. Bağımlılık veya Savunucu Bağımsızlık

En geniş anlamıyla "bağımlılık" kelimesi diğer insanların tepkisine, özellikle de olumlu tepkisine duyulan duygusal bir ihtiyaçtır. Davranış düzeyinde, "bağımlı davranış", çocuk (veya yetişkinlerin) kendileri için önemli olan insanlardan olumlu tepki almak girişimleridir. Çocukluktan yetişkinliğe doğru uzanan süreç içerisinde, olumlu tepkiye duyulan ihtiyaç değişik biçimler alır. Buna paralel olarak, kişilerin olumlu tepkinin kendilerinden esirgenmesine (reddedilmeye) verdikleri tepkiler de artan olgunlukla beraber değişir (Eryavuz, 2006).

Bağımlılık ve reddedilme arasında karmaşık ve doğrusal olmayan bir ilişki yordamaktadır. Anne-babası tarafından kabul edilmiş çocuk, normal koşullar içerisinde, orta derecede bağımlı olacaktır. Anne-babanın giderek daha fazla reddedici olduğu durumlarda -belirli bir noktaya kadar- çocuğun da olumlu tepki almak yönündeki girişimleri artacak, yani, giderek daha fazla bağımlı olacaktır. Reddedilme uzantısı üzerinde belirlenmemiş olan bir noktadan sonra çocuk olumlu tepki almak için giderek daha az girişimde bulunacaktır. Bundan sonrasında çocuk dışarıdan bakıldığında bağımsızmış gibi görünse de, bu bağımsızlık "sağlıklı bir bağımsızlık"tan çok "savunucu bir bağımsızlık" olacaktır. Anne-babaları tarafından ciddi şekilde reddedilmiş çocuklar olumlu bir tepkiye hasrettirler. Ancak, sürekli

düşmanca veya kayıtsız davranan anne-babalarından sevgi istemeye devam etmek onlar için çok acı verici birşeydir. Bu çocuklar sıklıkla kendi içlerine kapanır (yani, duygusal olarak daha az tepki vermeye başlar) ve duygusal olarak yalıtılmış bir durumun içerisine girdikçe de, olumlu tepki için giderek daha az girişimde bulunmaya başlarlar. Öfke ve yaralanmışlıklarıyla, anne-babalarından uzaklaşabilir, hatta kendileri anne-babalarını reddedebilirler, kendi içlerine döner, ya da bazen öfke ve yaralanmışlıklarını toplumsal açıdan uygun olmayan biçimlerde dışa vurabilirler. Anne-babaları tarafından ciddi şekilde reddedilmiş olan çocukların bu görünürdeki bağımsızlıkları, aslında onların kendilerini yeni zedelenmelerden korumak, üzerinde hiçbir kontrollerinin olmadığı bir durumda, reddedilmenin acısıyla başa çıkmaya çalışmak için geliştirmiş oldukları yollardır (Eryavuz, 2006).

Hem anne-baba sıcaklığının (sevgi ve şefkat), hem de açık reddetme ifadelerinin çocuğun bağımlılığını bir noktaya kadar yükseltiyor olması, anne-baba tarafından kabul veya reddedilme ile bağımlılık arasındaki ilişkiyi daha da karmaşık bir hale getirir. Çocukların bağımlılık gereksinimleri bir kabul edilme ortamında, sıcak ve duyarlı anne-babalar tarafından pekiştirilecektir. Çocuklar böyle bir ortamda benimseyebilecekleri bir model bulacaklardır. Anne-babanın sıcaklığı ve şefkati, müdahale edici bir anne-baba denetimi ile yan yana geldiğinde, bağımlılık eğrisinde özellikle göze batan bir yükselme oluşturur. Rohner (2000), bağımlılık eğrisindeki bu yükselmeyi "immatür bağımlılık" olarak adlandırmıştır, çünkü bu tür anne-babalık ufak, meraklı, aktif çocukların yapma eğiliminde oldukları birçok şeyi yapabilme fırsatını onların elinden alır. Bu immatür bağımlılığa yol açan anne-babalığı Rohner "boğucu sevgi" olarak adlandırmıştır. Bu durumdaki çocuk, bebekleştirilmekle, şefkatli denetimle boğulur (Rohner, 2000).

Çocukların reddedilmeye verdikleri tepkilerin, yaşamlarındaki önemli birinin kaybını beklerken yaşadıkları yasa verdikleri tepkilerle birçok ortak noktası vardır. Her iki bağlamda da çocuklar (ve yetişkinler) yoğun bir sıkıntı yaşarlar; her iki bağlam da psikolojik değişikliklerle ilişkilidir; her iki bağlam da daha önceki sıcak ilişkiyi yeniden oluşturmaya çabalamayı da içeren belirli davranışsal tepkilerle ilgilidir. Hem beklenen yas, hem de algılanmış reddedilmede kişi ilişkinin kaybına veya aksamasına güçlü bir şekilde direnir. Hem yas hem de reddedilme önemli miktarda endişe, güvensizlik ve diğer acı verici duygusal tepkilerle ilişkilidir. Ancak,

bazen, öfke veya büyük bir kızgınlık, yasla normalde ilişkili olan endişe, güvensizlik ve diğer duyguların üstünü örtebilir veya yerini alabilir. Bu duruma, özellikle savunucu bağımsızlık durumunda rastlanılır (Eryavuz, 2006).

2.3.2. Düşmanlık ve Saldırganlık

Reddedilmiş çocuklar anne-babalarına öfkelenme veya kızgınlık duyma eğilimindedirler. Öfkelerini doğrudan ortaya koyabilirler veya içlerinde biriktirirler ki, bu da öfke denetiminde sorunlara yol açar. Ebeveyn Kabul-Red Kuramı'nın kişilik kuramına göre, şayet anne-babanın çocuğu reddediş biçimi, düşmanlık ve saldırganlık şeklinde ortaya çıkıyorsa, reddedilmiş çocuklar düşmanlık duyguları hissetmeye, saldırgan olmaya veya pasif agresif bir tutum içerisine girmeye özellikle eğilimli olurlar. Bu şartlar altında, çocuklar ayrıca saldırgan bir modelle de karşı karşıya kalırlar. Bu şekilde saldırganlık eğilimleri daha da yoğunlaşabilir. Ancak, bazen, anne-babalar çocuklarının öfkelerini açıkça ifade etmelerine izin vermezler. Bu çocuklar öfke denetiminde sorunlar yaşamaya eğilimli olurlar. Bastırılmış, aşırı kontrol edilmiş öfke, sıklıkla kişinin saldırganlıkla endişeli bir şekilde “uğraşmasında”, saldırganlık içeren hayal veya rüyalarda, ya da kişinin başkalarının hayali veya gerçek saldırganlıklarıyla garip bir şekilde ilgilenmesi gibi başka kılıklara bürünmüş veya sembolik şekillerde ortaya çıkabilir. Ancak, en uygun koşullarda bile çocuklarda (veya yetişkinlerde) hiç bir saldırganlığın görülmemesi mümkün olmayacaktır. Dünyanın her köşesinde normal çocuklar (veya yetişkinler) zaman zaman sinirlilik, öfke gibi düşmanlık veya saldırganlık içeren bir tablo içerisine girebilirler. Hiçbir zaman öfkeli veya saldırgan gözükmeyen çocuklar, aşırı saldırgan olan çocuklardan farklı, ama aynı derecede psikolojik olarak sorunlu olabilirler (Rohner, 1975).

2.3.3. Olumsuz Öz-Saygı

Öz-değerlendirme, kişinin, olumludan olumsuzu uzanan bir uzantı üzerinde yer alan kendisiyle ilgili duygu, tutum ve algılarını içerir. Ebeveyn Kabul-Red Kuramı'nın kişilik kuramında “öz-saygı” ve “öz-yeterlik”, kişinin kendisiyle ilgili değerlendirmelerinin iki farklı boyutunu oluşturur. Öz-saygı boyutu, kişinin kendi değeri; öz-yeterlilik ise yeterliği ile ilgilidir (Rohner, 1984).

Öz-saygı, kişinin kendi değeri hakkında yaptığı genel duygusal değerlendirmedir. Olumlu öz-saygı, kişinin kendisini beğendiği, onayladığı, kabul ettiği, kendisiyle rahat olduğu, kendisini değerli, başkalarının saygısını hak eden biri olarak gördüğü, ender olarak kendisinden memnun kalmadığı anlamına gelir. Diğer yanda, olumsuz öz-saygı, kişinin kendisini beğenmediği veya onaylamadığı, kendi değerini düşük gördüğü, kendisini hiçbir değeri olmayan, suçlanmayı hak etmiş biri olarak algıladığı ve kendisini diğer kişilerden aşağı gördüğü anlamlarını taşır. Reddedilmiş çocuklar mecazi anlamda şöyle derler: “Benim annem beni sevmiyor, dolayısıyla ben sevmeye değer değilim. Ben iyi değilim!” Sembolik etkileşim kuramcılarına göre, anne-babanın reddetmesine verilen bu tepki, çocukların kendilerine yaşamlarındaki “önemli kişilerin” onlara baktığı gibi bakma eğiliminde olmalarından kaynaklanır. Onların yaşamındaki “önemli kişiler” arasında en önemli olan anne-babaları şayet onları sevmiyorsa, o zaman, bu çocuklar kendilerini sevilemeyecek ve dolayısıyla da, değersiz ve yetersiz kişiler olarak algılama eğiliminde olurlar (Rohner, 1986).

2.3.4 Olumsuz Öz-Yeterlik

Öz-yeterlik, kişinin kendi yeterliliği hakkında yaptığı değerlendirmeleri içerir. Olumlu öz-yeterlik duyguları, kişinin kendisini sorunlarıyla yeterince başa çıkabilen, başarılı veya yapacağı işlerde başarılı olacağını düşünen, kendinden emin, kendine güvenen ve sosyal açıdan yeterli biri olarak gördüğü anlamına gelir. Diğer yanda, olumsuz öz-yeterlik, yetersizlik duyguları, günlük yaşamın taleplerini karşılamada yetersiz kaldığını düşünme, kişinin istediği şeyler için yeterince mücadele edemediğini hissetmesi gibi duygu ve düşüncelerle ilgilidir (Rohner, 1986).

Kişinin kendini değerlendirmesiyle ilgili iki ayrı boyutu oluşturan “öz-saygı” ve “öz-yeterlik”, faktör analizinde bazen iki ayrı faktör bazen de tek bir faktör olarak belirlemektedir. Bu iki kavramın kişilik kuramında ayrı ayrı ele alınmış olmasının nedeni, anne-baba tarafından kabul veya red edilme ile farklı şekilde ilişkili olmalarındandır (Rohner, 1986). Kendilerini değersiz, iyi olmayan ve eleştirileri hak eden biri olarak gören çocuklar, bu duyguları kolayca kişisel yetersizlik ve yeteneksizlikle ilgili inançlara genellerler. Bu çocuklar yaşamlarındaki

önemli olaylar üzerindeki kontrollerinin az olduğunu hissederler. Sevilip sevilmemenin insan yaşamındaki en önemli olaylardan biri olduğu düşünülecek olursa, reddedilmiş çocukların bu değerlendirmeleri bir anlamda doğrudur. Ancak, bu çocuklar olumsuz öz-yeterlik duygularını yanlış bir şekilde diğer alanlara da genelleme eğilimindedirler. Bu çocuklar kendilerini kendi kendisini gerçekleştiren bir kehanetin ortasında bulurlar: Kendilerini yetersiz ve beceremeyen bir olarak gördükçe, gerçekten de öyleymiş gibi davranmaya başlayabilirler. O zaman, diğer insanlar onları daha olumsuz bir şekilde değerlendirir ve bu olumsuz değerlendirme onların zaten zedelenmiş olan öz-saygı ve öz-yeterlik duygularına bir geribildirim olarak ulaşır. Bu yıkıcı döngünün, hiç şüphe yok ki, anne-babaları tarafından reddedilmiş çocukların okul başarısının kabul edilmiş çocukların okul başarısına göre daha düşük olmasında rolü vardır. Bu döngüyü yetişkinlerin mesleki yaşamlarında da görmek mümkündür (Rohner, 1986).

2.3.5. Duygusal Tutarsızlık

Reddedilmenin getirdiği psikolojik hasardan dolayı sevilmediklerini hisseden çocukların, anne-babaları tarafından kabul edilmiş çocuklara göre strese karşı toleransları daha azdır. Birçok klinisyenin belirttiği gibi, bu çocukların "ego gücü" daha azdır. Bunun bir sonucu olarak anne-babaları tarafından kabul edilmiş çocuklara göre duygusal açıdan daha az tutarlıdır. Diğer bir deyişle, bu çocukların günlük küçük streslere canı sıkılır, öfkelenir ya da bunlara benzer başka tepkiler verirler. Elbette, anne-babaları tarafından kabul edilmiş çocukların da canları herhangi birşeye sıkılabilir. Zaten, ele alınan tüm bu kişilik özellikleri açısından anne-babaları tarafından kabul edilmiş çocuklar ile anne-babaları tarafından reddedilmiş çocukların arasında niteliksel değil, niceliksel bir fark söz konusudur (Eryavuz, 2006).

2.3.6. Olumsuz Dünya Görüşü

Bir insanın gerçekliği -ya da yaşam ve dünya ile ilgili imgesini – psikolojik açıdan nasıl inşa edeceği büyük ölçüde çocuklukta yaşadıkları, özellikle de anne babasıyla olan ilişkisinde yaşadığı kabul veya reddedilme deneyimleri tarafından biçimlenecektir. Anne-babaların ellerinde psikolojik açıdan çok zedelenmiş olan "reddedilmiş çocuklar", anksiyöz, güvensiz, bağımlı veya savunucu bir şekilde

bağımsız, öfkeli ve duygusal açıdan tepkisiz olmaya ve öz-saygı ve öz-yeterlik duygularını değersizleştirmeye eğilimli olacaklardır. Bu noktaya geldikten sonra, bu acı aile yaşantılarını ve içsel duyguları yaşamın ve evrenin özüne yüklemek bu çocuklar için sadece küçük bir adımdır: “Hayat bu işte. Acı verici ve güvenilmez”. Anne-babaları tarafından reddedilmiş birçok çocuğun gözünde dünya, özünde arkadaşça olmayan, düşmanca, güvenilmez, hoş olmayan bir yerdir. Reddedilmiş çocuklar genellikle hayattan bundan daha fazla bir şey pek beklemezler. Diğer bir deyişle, bu çocuklar olumsuz bir dünya görüşü geliştirirler ve bu olumsuz görüş bir kez oluştuktan sonra onları yaşamları boyunca sürükler (Eryavuz, 2006).

3. YÖNTEM

Araştırmanın evrenini, Muğla ve Hatay İllerinde en az 2 yıldır düzenli olarak bir spor dalı ile uğraşan sporcular oluşturmuştur. Bu sporculardan ulaşılabilen ve gönüllü olarak çalışmaya katılmayı kabul eden 184 kız (% 46) 216 erkek (%54) toplam 400 sporcu örnekleme yer almıştır. Örnekleme yer alan sporcuların 44'ü (%11,0) 11-14, 184'ü (%46,0) 15-18, 103'ü (%25,8) 19-22 ve 69'u (%17,2) 23 ve üzeri yaş grubundadır.

Sporcular araştırmacı tarafından kasıtlı olarak iki gruba ayrılmışlardır.

Birinci grupta bireysel spor yapan dövüş sporcuları yer almış ve dövüş sporcuları grubu (DSG) olarak adlandırılmıştır. DSG'de 156 (%39) sporcu yer almıştır. Dövüş sporcularının 40'ı (%10) muaythai, 30'u (%7,5) teakwondo, 21'i (%5,2) kick-boks, 20'si (%5,0) boks, 30'u, (%7,5) karate, 15'i (%3,8) aikidocudur.

İkinci grup, takım sporlarıyla uğraşan sporculardan oluşturulmuş ve takım sporcuları grubu (TSG) olarak adlandırılmıştır. TSG grubunda 244 (%61) sporcu yer almıştır. TSG sporcularının 52'si (%13) hentbol, 32'si (%8,0) basketbol, 40'ı (%10,0) voleybol, 30'u (%7,5) korfbol, 40'ı (%10,0) futsal ve 50'si (%12,5) futboldur.

Veri toplama araçları Muğla merkez, Bodrum ve Antakya'da, sporcuların antrenmanlarını sürdürdükleri il ve ilçe spor müdürlüklerine ait spor salonlarına gidilerek bizzat araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Bu çalışmanın tüm giderleri araştırmacı tarafından karşılanmıştır.

Araştırmada, sporcuların ilgili oldukları spor dalı ölçütüne göre araştırmanın bağımlı değişkenleri olan psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyum düzeyleri hakkında veri toplamak amacıyla; Yardım Arama Tutum Ölçeği, Temel Psikolojik ihtiyaçlar Ölçeği, Kişilik Değerlendirme Ölçeği uygulanmıştır. Katılımcıların bazı kişisel bilgilerine ulaşabilmek için araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ayrıca kullanılmıştır.

3.1. Yardım Arama Tutum Ölçeği (YATÖ)

Araştırmada kullanılan ölçeklerden ilki, Özbay ve ark. (1999) tarafından geliştirilen YATÖ'dür (EK.1). Ölçeğin geçerlik çalışması, ölçüt ve yapı geçerliğine

uygun olarak yapılmış olup, ölçüt geçerliği için MMPI testinin K alt testi kullanılmıştır. Yapı geçerliği için yapılan faktör analizi sonucunda 46 maddelik orijinal envanterin 32 madde ve 5 faktör altında toplandığı belirlenmiştir. Likert tipi bir ölçek olan YATÖ’de cevaplar 1–6 arasında derecelendirilmektedir. “1 - hiçbir zaman”, “2 - çok az bir zaman”, “3 - az bir zaman”, “4 – bazen”, “5 – sık sık”, “6 - her zaman” durumlarını ifade etmektedir. Ölçeğin kapsadığı beş faktör şunlardır.

Kişilerarası Açıklık:

Yardım arama tutumlarının bir boyutu olarak kişilerarası açıklığı ve bireyin yardım alma veya almamasını etkileyecek kişisel boyuttaki kendini açma, özel bilgileri başkaları ile paylaşma, sosyal çekingenlik, sosyal katılık, içe dönüklük ve bilinmeme eğilimi gibi konuları içermektedir. Bu faktör 12., 15., 16., 20., 21., 22., 25., 26., 27., 28., 29. ve 31. maddeler olmak üzere toplam 12 maddeden oluşmaktadır.

Zorlanma:

Bu faktör yardım arama tutumlarının bir boyutu olarak ele alınmaktadır. Patolojinin artması durumunda yardım arama eğilimlerinin ortaya çıkmasını belirlemeye yönelik bir boyut olarak işlevsel olabilecek bir ölçümdür. Bu faktör 13., 17., 19., 23., 30. ve 32. maddeler olmak üzere toplam 6 maddeden oluşmaktadır.

Danışmaya Olan İnanç:

Kişinin yardım arama sürecinde profesyonel yardım servis ve kişilerine inanç ve güvenini kapsamaktadır. Bu faktör 1., 3., 4., 5., 6., 8. ve 9. maddeler olmak üzere toplam 7 maddeden oluşmaktadır.

İhtiyaç Hissetme:

Bu faktör altında toplanan maddeler profesyonel psikolojik yardım arama konusunda ihtiyaç hissetme ile ilişkilidir. Bu boyut kişinin psikolojik problemliliğinin algılanması ve kabul edilmesi olarak yorumlanmaktadır. Yardım arama davranışının her şeyden önce ihtiyaç hissetmesi olarak değerlendirilmesi gereklidir. Bu faktör 2., 7., 11., 18. ve 24. maddeler olmak üzere toplam 5 maddeden oluşmaktadır.

Sosyal Kabul:

Psikolojik yardım konusundaki olumsuz tutumu ve sosyal bilişleri belirtmektedir. Bu olumsuz tutumlar daha çok problemliliğin ve psikolojik yardım almanın sosyal olarak nasıl algılandığını göstermektedir. Bu faktör 10. ve 14. maddeler olmak üzere toplam 2 maddeden oluşmaktadır.

Ölçeği geliştirenler tarafından ölçeğin iç tutarlılık ve testin yarıya bölme yöntemini kullanarak gerçekleştirdikleri güvenilirlik çalışmasına göre ölçeğin genel Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .77 olarak bulunmuştur (Özbay ve ark., 1999). Ölçeğin toplamından alınan yüksek puan bireyin psikolojik yardım aramaya yönelik olumlu tutumunu, düşük puan ise psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutumunu göstermektedir.

3.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (TPIÖ)

Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen; Kesici, Üre, Bozgeyikli ve Sünbül (2003) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan TPIÖ (EK. 2) kullanılmıştır. TPIÖ 21 maddeden oluşur. Beş dereceli Likert tipi bir ölçektir. Ölçekte bireylerin çeşitli alanlara yönelik gereksinimleri sunulmakta ve bireylerin bu durumu ne sıklıkla arzuladıklarını ölçek üzerinde; çok doğru (5), doğru değil (4), biraz doğru (3), doğru (2) ve hiç doğru değil (1) arasında değişen şekilde belirtmeleri istenmektedir. Orijinalinde yedili likert şeklinde derecelendirilen ölçek, Türkçeye uyarlanırken beşli dereceleme tipi tercih edilmiştir. Bu çalışmada da beşli derecelendirme tipi kullanılmıştır. Ölçek; özerklik ihtiyacı, yeterlik ihtiyacı ve ilişki ihtiyacı olmak üzere üç alt ölçekten oluşmaktadır.

Özerklik İhtiyacı:

Bireyin insanlarla ilişki kurarken kendini güvende hissetme ve sosyal ilişkilerinde diğerlerinden bağımsız olma arzusunu kapsamakta ve 1., 4., 8., 11., 14., 17., 20. maddeler olmak üzere toplam 7 maddeden oluşmaktadır.

Yeterlik İhtiyacı:

Yapılması gereken eylemlerin uygulanmasında nasıl etkin olunacağını ortaya koymaktadır. Bu faktör 3., 5., 10., 13., 15. ve 19. maddeler olmak üzere toplam 6 maddeden oluşmaktadır.

İlişki İhtiyacı:

Kişisel ilişkilerle ilgili olarak insanın başka insanlarla düşünce ve duygularını paylaşmasını, çevredeki diğer kişilerle yakın ilişkiler kurulmasını ve kurulan bu yakın ilişkilerin tatmin edici olmasını kapsayan bu faktör 2., 6., 7., 9., 12., 16., 18. ve 21. maddeler olmak üzere toplam 8 maddeden oluşmaktadır.

Ölçeğin geçerliği, alt boyutlar ve ölçeğin bütünü ile ilgili uzman görüşlerine başvurularak sağlanmıştır. Ölçeğin dış geçerliği Edwards Kişisel Tercih Envanteri'nin "Başarma", "Özerklik" ve "Yakınlık" alt ölçekleri ile Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği'nin "Yeterlik", "Özerklik" ve "İlişki" alt ölçekleri arasında korelasyon katsayıları hesaplanarak incelenmiş ve ölçeğin 3 boyutunun da Edwards Kişisel Tercih Envanteri ile ilişkili olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$).

Ölçeğin güvenirliğine ilişkin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı, tüm ölçek için .76 olarak bulunmuştur (Kesici ve ark., 2003). Psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinden alınan puanlar bireyin psikolojik ihtiyaca duyduğu arzunun derecesini göstermektedir. Bireylerin ölçekten aldıkları puanlar arttıkça psikolojik ihtiyacı daha fazla hissettiği kabul edilmektedir.

3.3. Kişilik Değerlendirme Ölçeği (KİDÖ)

Rohner, Saaverda ve Granum (1978) tarafından ebeveyn kabul-reddinin kişi üzerindeki etkilerini değerlendirmek amacıyla geliştirilen KİDÖ'nün güvenirlik ve geçerlik çalışmasını Varan (2003) tarafından yapılmıştır.

KİDÖ'de her kişilik özelliği 9 madde ile irdelenir. Ölçekte 63 madde bulunmaktadır. KİDÖ; Bağımlılık, Düşmanlık/Saldırganlık, Özsaygı, Özyeterlik, Duygusal Tutarlılık, Duygusal Duyarlılık ve Dünya Görüşü alt ölçeklerinden oluşur. "Hemen hemen, her zaman doğru" (4 puan), "bazen doğru" (3 puan) "nadiren doğru" (2 puan), "hiç bir zaman doğru değil" (1 puan) şeklinde yanıtlanan dördümlü Likert tipi ölçektir (Ek 3). Ölçeğin kapsadığı yedi alt ölçeğin içerikleri aşağıda verilmiştir.

Bağımlılık:

Bir insanın rahatlama, onay alma ve cesaretlendirilme gibi ihtiyaçlarını giderebilmek amacıyla başka bir insana duygusal olarak dayanması ve bel bağlamasıdır.

Düşmanlık-Saldırganlık:

Kişinin bir başka kişiye, nesneye veya kendisine kasıtlı olarak zarar vermesi; içsel bir nefret, öfke veya kızgınlık duygusudur.

Özsaygı:

Kişinin kendi değeri ve ederi hakkında yaptığı genel duygusal değerlendirmelerdir. Olumlu öz-saygı kişinin kendisini beğendiği ve kabul ettiği, olumsuz öz-saygı ise kendi değerini düşük görmesidir.

Öz-Yeterlik:

Kişinin yaşamında karşısına çıkan sorunlarla ne kadar bahsedebildiği, gereksinimlerini karşılayabilmesi için yapması gereken işleri ne kadar yapabildiğiyle ilgilidir.

Duygusal Tutarlılık:

Kişinin duygusal durumundaki dengesi; küçük engeller, başarısızlıklar, zorluklar veya yaşadığı strese canı sıkılmadan dayanabilmesi ile ilgilidir.

Duygusal Duyarlılık:

Kişinin bir duygusunu rahatça ve açıkça ifade edebilme yeteneğidir.

Dünya Görüşü:

Kişinin yaşamı ve dünyayı nasıl değerlendirdiği ile ilgilidir.

Yedi alt ölçeğe ait puanların toplanmasıyla elde edilen KİDÖ toplam puanı, kişinin bugünkü genel psikolojik uyumunu yansıtmaktadır. KİDÖ toplam puanı 63 ile 252 puan arasında değişmektedir. KİDÖ’de yüksek puanlar daha fazla psikolojik uyum problemine işaret ederken, düşük puanlar psikolojik uyum probleminin daha az olduğunu belirtir.

3.4. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu, araştırma kapsamında yer alan bağımsız değişkenlerle ilgili bilgi toplamaya uygun olacak şekilde ve sporcular hakkında bilgi edinmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Cinsiyet, yaş, ailenin gelir düzeyi, eğitim düzeyi ve ilgilendikleri spor dalı gibi değişkenleri kapsar (Ek 4).

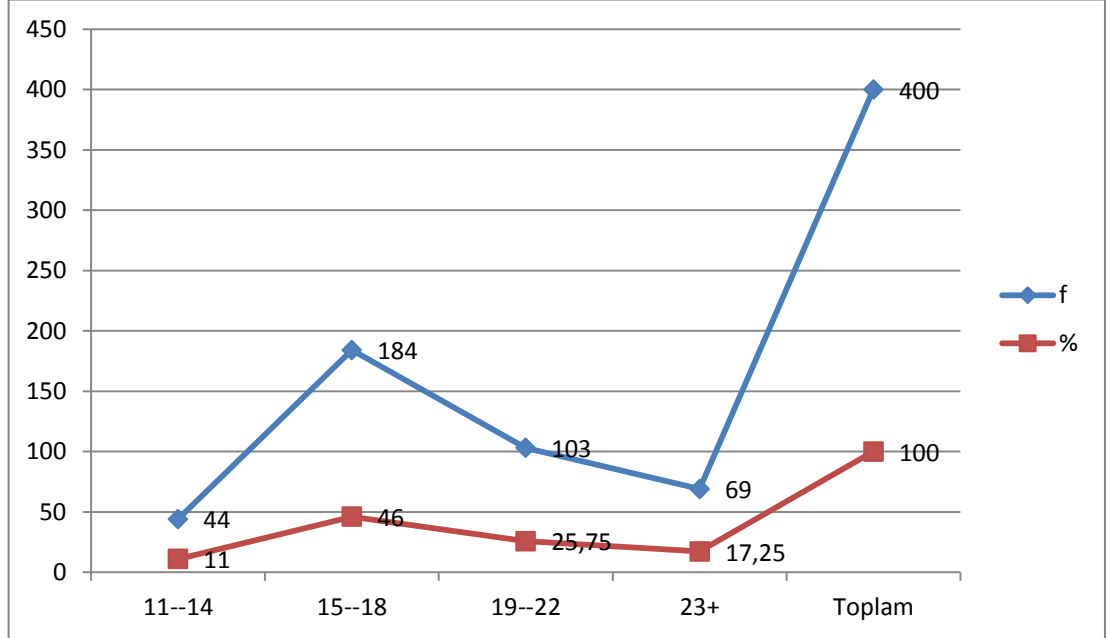
3.5. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin çözümlenmesinde SPSS 18.0 paket programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistiklere ait aritmetik ortalama (\bar{X}), standart sapma (SS), frekans (N) ve yüzde (%) değerleri verilmiştir. İkili grup karşılaştırmaları farklı grupların ortalama puanları üzerinden işlem yapan parametrik testlerden bağımsız t-testi ile yapılmıştır. İki'den fazla ve ilişkisiz grupların karşılaştırılmasında, parametrik testlerden tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda farkın olduğu durumlarda, çoklu karşılaştırmalar yoluyla farkın kaynağını belirlemek için Tukey HSD post-hoc yöntemi kullanılmıştır. Anlam düzeyi $p < 0.05$, güven aralığı ise % 95 kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

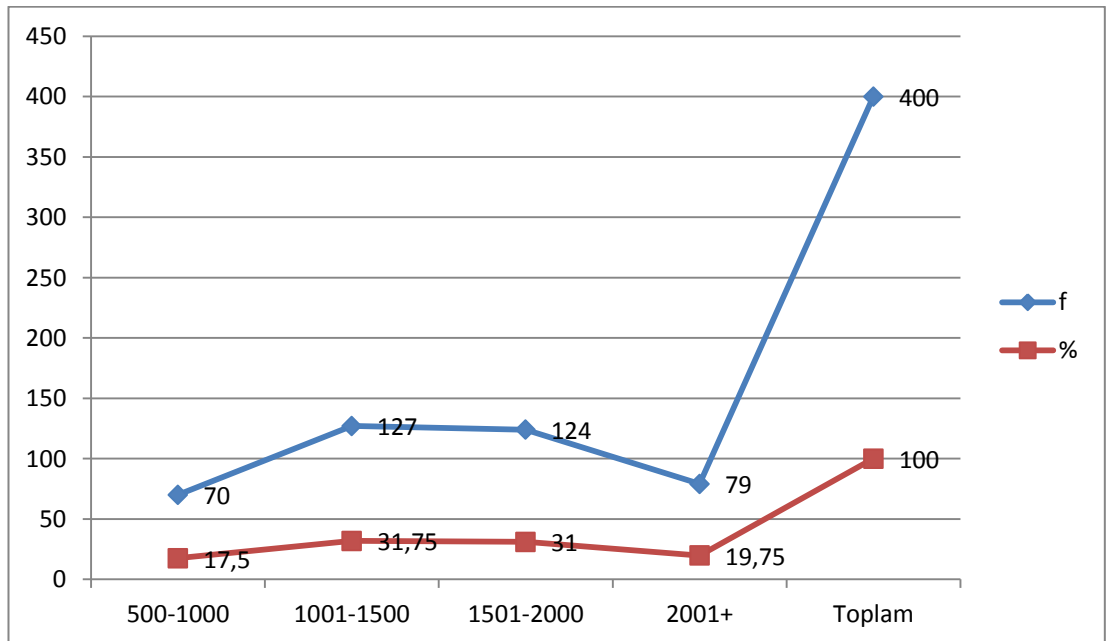
Araştırmaya, 184 kız (% 46) 216 erkek (%54) toplam 400 sporcu katılmıştır.

Grafik 1. Sporcuların Yaş Gruplarına Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları



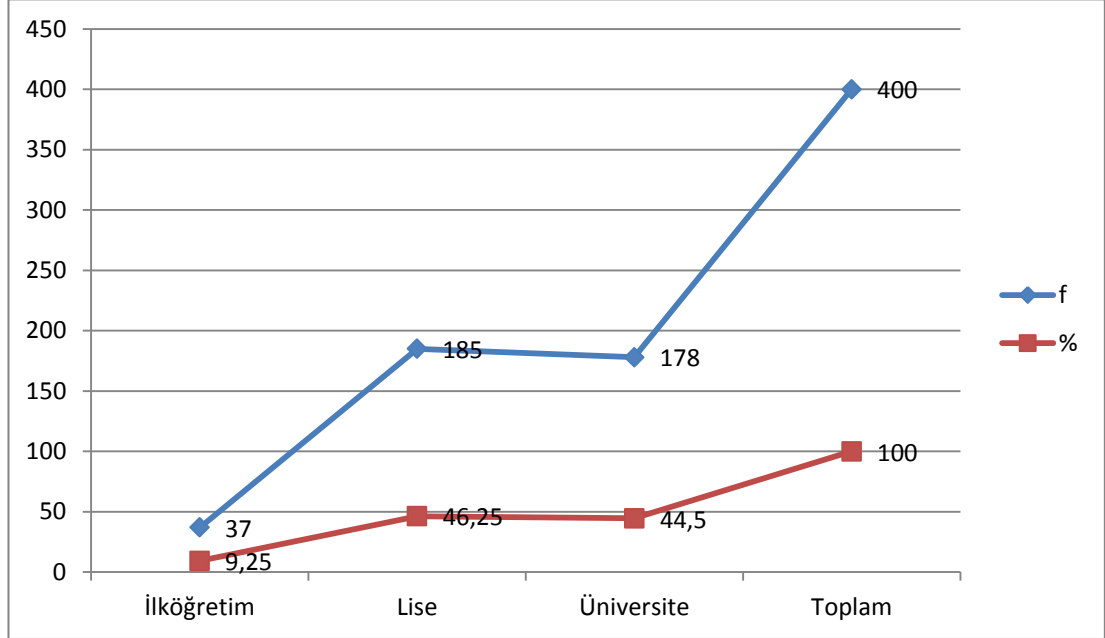
Bunların 44'ü (%11,0) 11-14, 184'ü (%46,0) 15-18, 103'ü (%25,8) 19-22 ve 69'u (%17,2) 23 ve üzeri yaş grubundadır.

Grafik 2. Sporcuların Gelir Durumuna Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları



Sporcular 70'si (% 17,5) 500-1000 TL, 127'si (% 31,8) 1001-1500 TL, 124'ü (% 31,0) 1501-2000 TL ve 79'u (% 19,8) 2001 TL ve üstü gelir düzeyi aralığındadır.

Grafik 3. Sporcuların Eğitim Düzeylerine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

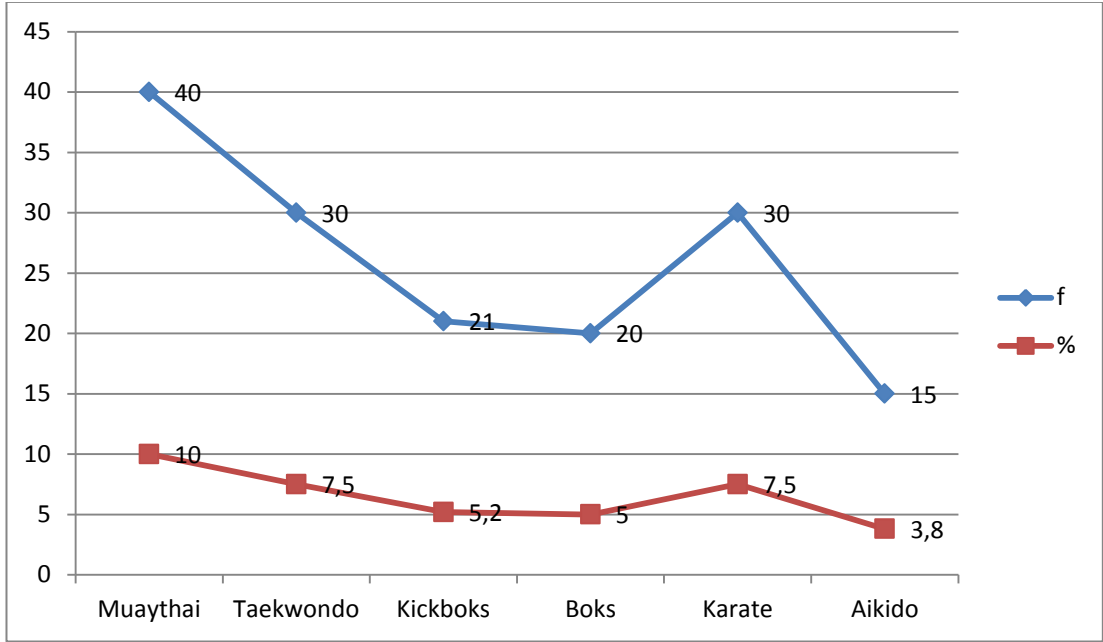


Sporcuların 37'si (% 9,25) ilköğretim, 185'i (46,25) lise ve 178'si (44,5) üniversite düzeyinde eğitim almış veya almaktadır.

Tablo 1. Spor Türü ve Dallarna Göre Frekans Tablosu

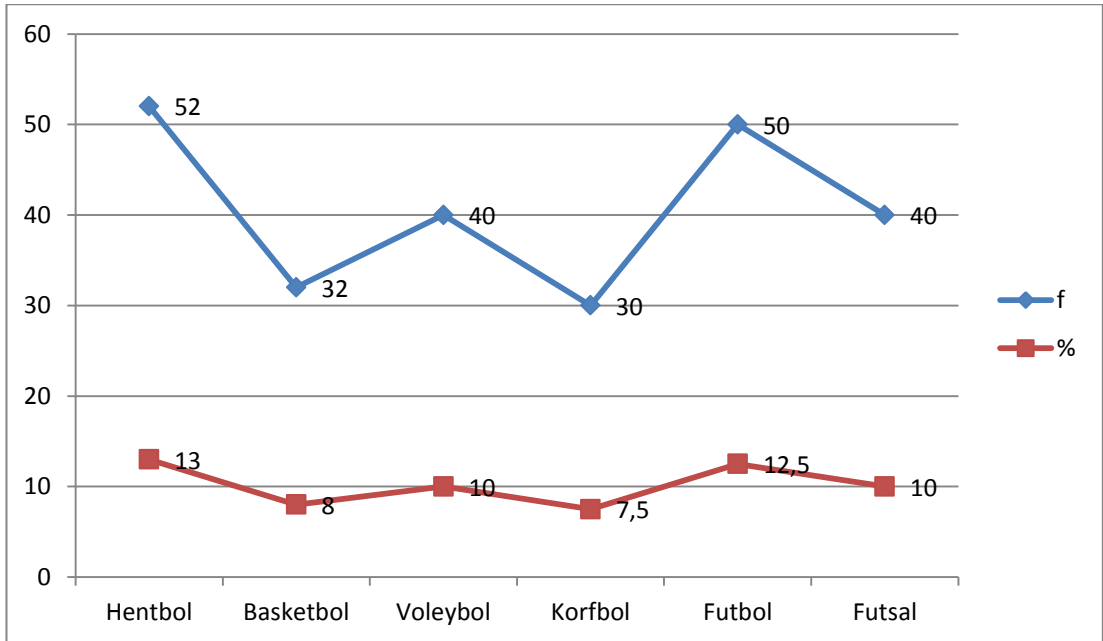
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>Geçerli Yüzde</i>	<i>Toplam Yüzde</i>
<i>Dövüş Sporları</i>	156	39	39	39
Muaythai	40	10,0	10,0	10,0
Teakwondo	30	7,5	7,5	17,5
Kickboks	21	5,2	5,2	22,8
Boks	20	5,0	5,0	27,8
Karate	30	7,5	7,5	35,2
Aikido	15	3,8	3,8	39,0
<i>Takım Sporları</i>	244	61	61	100,0
Hentbol	52	13,0	13,0	52,0
Basketbol	32	8,0	8,0	60,0
Voleybol	40	10,0	10,0	70,0
Korfbol	30	7,5	7,5	77,5
Futbol	50	12,5	12,5	90,0
Futsal	40	10,0	10,0	100,0
Toplam	400	100,0	100,0	

Grafik 4. DSG'nin Spor Dallarna G6re Frekans ve Y6zde Dağıllmları



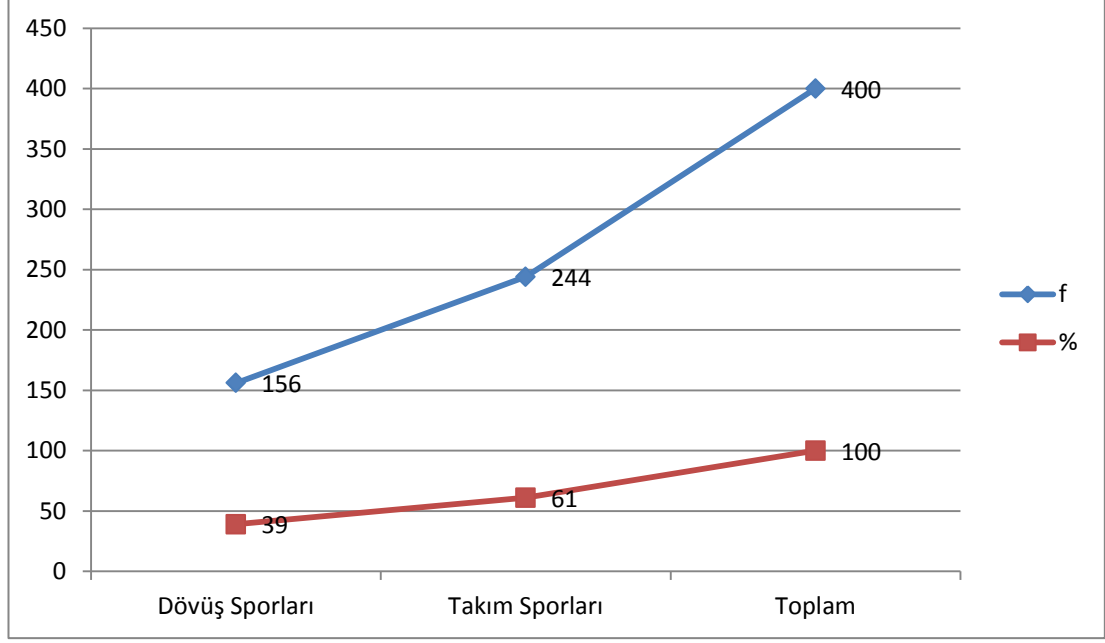
6rneklemi oluşturan toplam 400 katılımcının 156'i (%39) dövüş sporcusudur. D6vüş sporcularının 40'ı (%10) muaythai, 30'u (%7,5) teakwondo, 21'i (%5,2) kick-boks, 20'si (%5,0) boks, 30'u, (%7,5) karate, 15'i (%3,8) aikidocudur.

Grafik 5. TSG'nin Spor Dallarna G6re Frekans ve Y6zde Dağıllmları



Örneklemin 244'i (%61) takım sporcularından oluşmaktadır. Takım sporcularının 52'si (%13) hentbol, 32'si (%8,0) basketbol, 40'ı (%10,0) voleybol, 30'u (%7,5) korfbol, 40'ı (%10,0) futsal ve 50'si (%12,5) futbolcudur (Tablo 1).

Grafik 6. Spor Türlerine (DSG-TSG) Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları



Cinsiyetlere göre ölçek ve faktör puanlarının karşılaştırılması sonucunda, sadece YATÖ sosyal kabul faktöründe istatistiksel olarak anlamlı fark görülürken ($p < 0.05$), diğer faktörlerde farka rastlanmamıştır. Cinsiyetlere göre karşılaştırmalar, TPIÖ toplam ve faktör puanlarında olduğu gibi KIDÖ puanlarında da fark ($p > 0.05$) oluşturmamıştır (Tablo 2).

Tablo 2: Cinsiyetlere Göre Ölçek ve Faktör Puanlarının Karşılaştırılması (bağımsız t-test)						
	<i>Cinsiyet</i>	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<i>Kişilerarası açıklık</i>	Kız	184	44,64	9,59	-0,270	0,787
	Erkek	216	44,91	10,24		
<i>Zorlanma</i>	Kız	184	24,53	5,47	0,243	0,808
	Erkek	216	24,40	5,60		
<i>Danışmaya olan inanç</i>	Kız	184	26,82	6,41	-0,817	0,415
	Erkek	216	27,33	6,10		
<i>İhtiyaç hissetme</i>	Kız	184	20,98	4,44	-0,068	0,946
	Erkek	216	21,01	4,36		
<i>Sosyal kabul</i>	Kız	184	3,80	2,54	-2,151	0,032 (p<0,05)
	Erkek	216	4,39	2,91		
YATÖ	Kız	184	120,88	18,83	-0,543	0,587
	Erkek	216	121,94	20,12		
<i>Özerklik ihtiyacı</i>	Kız	184	22,57	3,91	0,288	0,774
	Erkek	216	22,46	3,93		
<i>Yeterlik ihtiyacı</i>	Kız	184	20,00	3,46	0,118	0,906
	Erkek	216	19,96	3,68		
<i>İlişki ihtiyacı</i>	Kız	184	24,91	4,44	0,629	0,530
	Erkek	216	24,62	4,66		
TPIÖ	Kız	184	67,42	9,29	0,407	0,684
	Erkek	216	67,04	9,45		
KİDÖ	Kız	184	150,50	24,11	-0,605	0,545
	Erkek	216	151,95	23,80		

Yapılan sporun türüne (dövüş-takım) göre yapılan ölçek ve faktör puanları karşılaştırmalarına göre; zorlanma ($p<0,001$), danışmaya olan inanç ($p<0,001$), sosyal kabul faktörlerinde ($p<0,05$) ve YATÖ toplam puanında ($p<0,001$) istatistiksel olarak anlamlı fark vardır. Diğer faktörlerde farka rastlanmamıştır. Spor türüne göre yapılan karşılaştırmalar TPIÖ toplam puanında ($p<0,05$), özerklik ihtiyacı ($p<0,01$) ve yeterlik ihtiyacı ($p<0,01$) faktör puanlarında anlamlı fark yaratmıştır. Spor türüne göre, KİDÖ toplam puanında $p<0,001$ düzeyinde anlamlı fark vardır (Tablo 3).

Tablo 3: Spor Türüne Göre Ölçek ve Faktör Puanlarının Karşılaştırılması (bağımsız t-test)						
	<i>Spor Türü</i>	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS(±)</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<i>Kişilerarası açıklık</i>	Dövüş Sporları	156	43,82	8,13	-1,556	0,120
	Takım Sporları	244	45,40	10,90		
<i>Zorlanma</i>	Dövüş Sporları	156	22,75	5,40	-5,084	0,000 (p<0,001)
	Takım Sporları	244	25,55	5,35		
<i>Danışmaya olan inanç</i>	Dövüş Sporları	156	25,32	5,81	-4,664	0,000 (p<0,001)
	Takım Sporları	244	28,23	6,25		
<i>İhtiyaç hissetme</i>	Dövüş Sporları	156	20,73	4,71	-,956	0,340
	Takım Sporları	244	21,16	4,18		
<i>Sosyal kabul</i>	Dövüş Sporları	156	3,71	2,34	-2,369	0,018 (p<0,05)
	Takım Sporları	244	4,38	2,97		
YATÖ	Dövüş Sporları	156	116,18	14,81	-4,416	0,000 (p<0,001)
	Takım Sporları	244	124,82	21,36		
<i>Özerklik ihtiyacı</i>	Dövüş Sporları	156	21,78	3,36	-2,996	0,003 (p<0,01)
	Takım Sporları	244	22,97	4,17		
<i>Yeterlik ihtiyacı</i>	Dövüş Sporları	156	19,36	3,01	-2,780	0,006 (p<0,01)
	Takım Sporları	244	20,37	3,85		
<i>İlişki ihtiyacı</i>	Dövüş Sporları	156	24,77	3,38	,063	0,949
	Takım Sporları	244	24,74	5,18		
TPIÖ	Dövüş Sporları	156	65,94	6,48	-2,183	0,030 (p<0,05)
	Takım Sporları	244	68,03	10,76		
KİDÖ	Dövüş Sporları	156	157,67	19,13	4,360	0,000 (p<0,001)
	Takım Sporları	244	147,20	25,76		

YATÖ ve YATÖ faktör puanlarının yaş grupları değişkenine göre karşılaştırmaları sonucunda; kişilerarası açıklık (p<0,01), ihtiyaç hissetme (p<0,01) ve sosyal kabul faktör (p<0,001) ve YATÖ toplam (p<0,05) puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Diğer faktörlerde yaş gruplarına göre fark (p<0,05) yoktur (Tablo 4).

Tablo 4: YATÖ Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması (Varyans Analizi)							
	<i>Yaş Grubu</i>	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS(±)</i>	<i>SH</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
<i>Kişilerarası açıklık</i>	11-14	44	40,40	8,72	1,31	3,95	0,008 (p<0,01)
	15-18	184	45,75	11,47	,84		
	19-22	103	44,17	8,04	,79		
	23+	69	45,94	7,94	,95		
	Toplam	400	44,79	9,93	,49		
<i>Zorlanma</i>	11-14	44	24,50	4,47	,67	0,46	0,709
	15-18	184	24,79	6,46	,47		
	19-22	103	24,14	4,78	,47		
	23+	69	24,04	4,45	,53		
	Toplam	400	24,46	5,53	,27		
<i>Danışmaya olan inanç</i>	11-14	44	26,18	5,67	,85	0,38	0,761
	15-18	184	27,22	7,00	,51		
	19-22	103	27,33	5,42	,53		
	23+	69	27,02	5,63	,67		
	Toplam	400	27,10	6,24	,31		
<i>İhtiyaç hissetme</i>	11-14	44	18,75	6,10	,92	4,87	0,002 (p<0,01)
	15-18	184	21,35	4,65	,34		
	19-22	103	21,48	3,19	,31		
	23+	69	20,75	3,49	,42		
	Toplam	400	21,00	4,39	,21		
<i>Sosyal kabul</i>	11-14	44	3,36	2,54	,38	5,36	0,001 (p<0,001)
	15-18	184	4,63	3,17	,23		
	19-22	103	3,46	1,92	,18		
	23+	69	4,23	2,49	,30		
	Toplam	400	4,12	2,76	,13		
YATÖ	11-14	44	113,32	15,39	2,32	3,49	0,016 (p<0,05)
	15-18	184	123,67	24,16	1,78		
	19-22	103	120,58	11,57	1,14		
	23+	69	122,00	16,01	1,92		
	Toplam	400	121,45	19,52	,97		

Tablo 5: Yaş Gruplarına Göre YATÖ Faktörleri Çoklu Karşılaştırmaları (Tukey)				
Bağımlı Değişken	Yaş Grubu	Ortalama Farkı	SH	Anlam
Kişilerarası açıklık	11-14/15-18	-5,34634	1,64985	0,007 (p<0,01)
	11-14/23+	-5,53294	1,89670	0,019 (p<0,05)
İhtiyaç hissetme	11-14/15-18	-2,60870	,72726	,002 (p<0,01)
	11-14/19-22	-2,73544	,78049	0,003 (p<0,01)
Sosyal kabul	11-14/15-18	-1,27223	,45638	0,028 (p<0,05)
	15-18/19-22	1,16985	,33466	0,003 (p<0,01)
YATÖ	11-14/15-18	-10,35573	3,24578	0,008 (p<0,01)

Yaş grupları değişkeni dikkate alınarak YATÖ ve YATÖ faktör puanlarının karşılaştırılması sonucunda fark oluşması nedeniyle, farkın kaynağını belirlemek için yapılan çoklu karşılaştırmalara göre;

Kişilerarası açıklık faktöründe oluşan farkın kaynağı, 11-14 yaş grubunun puanlarının 15-18 ve 11-14 yaş grubunun puanlarının 23 ve üzeri yaş grubunun puanlarından düşük olmasıdır.

İhtiyaç hissetme faktöründe oluşan farkın kaynağı, 11-14 yaş grubunun puanlarının 15-18 ve 11-14 yaş grubunun puanlarının 19-22 yaş grubunun puanlarından düşük olmasıdır.

Sosyal kabul faktöründe, 11-14 yaş grubunun puanlarının 15-18 ve 15-18 yaş grubunun puanlarının 19-22 ve üzeri yaş grubunun puanlarından düşük olması farkın kaynağını oluşturmuştur (Tablo 5).

YATÖ toplam puanında oluşan farkın kaynağı 11-14 yaş grubunun puanlarının 15-18 yaş grubundan düşük olmasından kaynaklanmaktadır.

Tablo 6: Yaş Gruplarına Göre TPIÖ ve Faktör Puanlarının Karşılaştırılması (Varyans Analizi)							
	<i>Yaş Grubu</i>	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>SH</i>	<i>f</i>	<i>p</i>
<i>Özerklik ihtiyacı</i>	11-14	44	22,47	3,85	,58	,04	,988
	15-18	184	22,50	4,42	,32		
	19-22	103	22,45	3,40	,33		
	23+	69	22,66	3,23	,38		
	Toplam	400	22,51	3,91	,19		
<i>Yeterlik ihtiyacı</i>	11-14	44	19,34	3,39	,51	,74	,528
	15-18	184	20,12	4,09	,30		
	19-22	103	20,15	2,82	,27		
	23+	69	19,75	3,21	,38		
	Toplam	400	19,98	3,57	,17		
<i>İlişki ihtiyacı</i>	11-14	44	24,72	4,05	,61	1,75	,156
	15-18	184	25,28	5,39	,39		
	19-22	103	24,08	3,65	,35		
	23+	69	24,36	3,43	,41		
	Toplam	400	24,75	4,56	,22		
TPIÖ	11-14	44	66,54	7,50	1,13	,58	,623
	15-18	184	67,89	11,72	,86		
	19-22	103	66,67	6,93	,68		
	23+	69	66,66	5,97	,71		
	Toplam	400	67,22	9,37	,46		

TPIÖ toplam ve faktör puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılması sonucunda, TPIÖ toplam puanı, özerklik ihtiyacı, yeterlik ihtiyacı ve ilişki ihtiyacı faktör puanlarında fark ($p>0,05$) yoktur (Tablo 5).

Tablo 7: Yaş Gruplarına Göre KİDÖ Puanlarının Karşılaştırılması (Varyans Analizi)						
<i>Yaş Grubu</i>	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>SH</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
11-14	44	156,50	19,31	2,91	1,62	,184
15-18	184	150,23	29,87	2,20		
19-22	103	153,21	13,36	1,31		
23+	69	147,61	18,73	2,25		
Toplam	400	151,24	23,70	1,18		

KİDÖ toplam ve faktör puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılması sonucunda fark bulunamamıştır ($p>0,05$) yoktur (Tablo 7).

Tablo 8: Gelir Durumuna Göre YATÖ ve Faktör Puanlarının Karşılaştırılması (Varyans Analizi)							
	<i>Gelir Grubu(TL)</i>	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>SH</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
<i>Kişilerarası açıklık</i>	500-1000	70	42,01	8,42	1,00	5,431	0,001 ($p<0,001$)
	1001-1500	127	44,51	8,83	,78		
	1501-2000	124	44,39	8,88	,79		
	2001+	79	48,32	13,11	1,47		
	Toplam	400	44,79	9,93	,49		
<i>Zorlanma</i>	500-1000	70	24,38	4,95	,59	3,887	,009 ($p<0,01$)
	1001-1500	127	23,88	5,59	,49		
	1501-2000	124	23,91	4,96	,44		
	2001+	79	26,31	6,43	,72		
	Toplam	400	24,46	5,53	,27		
<i>Danışmaya olan inanç</i>	500-1000	70	26,88	5,12	,61	2,197	,088
	1001-1500	127	26,86	5,79	,51		
	1501-2000	124	26,46	6,09	,54		
	2001+	79	28,67	7,76	,87		
	Toplam	400	27,10	6,24	,31		
<i>İhtiyaç hissetme</i>	500-1000	70	20,35	4,26	,50	2,584	,053
	1001-1500	127	21,25	3,98	,35		
	1501-2000	124	20,47	4,24	,38		
	2001+	79	21,98	5,17	,58		
	Toplam	400	21,00	4,39	,21		
<i>Sosyal kabul</i>	500-1000	70	3,84	2,47	,29	9,053	,000 ($p<0,001$)
	1001-1500	127	3,59	2,10	,18		
	1501-2000	124	3,94	2,39	,21		
	2001+	79	5,50	3,86	,43		
	Toplam	400	4,12	2,76	,13		
YATÖ	500-1000	70	1,17	13,92	1,66	8,303	,000 ($p<0,001$)
	1001-1500	127	1,20	13,78	1,22		
	1501-2000	124	1,19	16,99	1,52		
	2001+	79	1,30	30,00	3,37		
	Toplam	400	1,21	19,52	,97		

YATÖ ve YATÖ faktör puanlarının gelir durumu değişkenine göre karşılaştırmaları sonucunda; kişilerarası açıklık ($p<0,001$), zorlanma ($p<0,01$) ve sosyal kabul faktör ($p<0,001$) ve YATÖ toplam ($p<0,001$) puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (Tablo 8).

Bu farkın kaynağını belirlemek için yapılan çoklu karşılaştırmalara göre; kişilerarası açıklık faktöründe oluşan farkın kaynağı, 500-1000 TL arası gelire sahip olanların puanlarının 1001-1500, 1501-2000, 2001 ve üzeri gelire sahip olanların puanlarından düşük olmasıdır.

Zorlanma faktöründe farkı yaratan kaynak, 1001-1500 ve 1501-2000 TL arası gelire sahip olanların puanlarının, 2001 TL ve üzeri gelire sahip olanların puanlarından düşük olmasıdır.

Sosyal kabul faktöründe farkın kaynaklarından biri; 500-1000 TL, 1001-1500 TL ve 1501-2000 TL arası gelire sahip olanların puanlarının 2001 TL ve üzeri gelire sahip olanlardan düşük olmasıdır.

Diğer taraftan 500-1000 TL arası gelire sahip olanların puanlarının 1001-1500 TL gelire sahip olanların puanlarından yüksek ama 1501-2000 TL geliri olanlardan düşük olması da farka kaynak oluşturmuştur.

YATÖ puanında oluşan farkın kaynaklarından biri; 500-1000 TL arası gelire sahip olanların puanlarının 1001-1500 TL, 1501-2000 TL arası ve 2001 TL ve üzeri gelire sahip olanların puanlarından düşük olmasıdır (Tablo 9).

Tablo 9: Gelir Gruplarına Göre YATÖ ve Faktörlerinde Fark Kaynakları (Tukey HSD)(Tukey)				
Bağımlı Değişken	Gelir Durumu	Ortalama Farkı	SH	Anlam
Kişilerarası açıklık	500-1000/2001+	-6,31483*	1,60507	0,001 (p<0,001)
	1001-1500/2001+	-3,81730*	1,40114	0,034 (p<0,05)
	1501-2000/2001+	-3,93395*	1,40763	0,028 (p<0,05)
Zorlanma	1001-1500/2001+	-2,42669*	,78521	0,011 (p<0,05)
	1501-2000/2001+	-2,39710*	,78884	0,013 (p<0,05)
Sosyal kabul	500-1000/2001+	-1,66347*	,44052	0,001 (p<0,001)
	1001-1500/2001+	-1,90790*	,38455	0,000 (p<0,001)
	1501-2000/2001+	-1,56278*	,38633	0,000 (p<0,001)
YATÖ	500-1000/2001+	-13,56727*	3,11989	0,000 (p<0,001)
	1001-1500/2001+	-10,69202*	2,72349	0,001 (p<0,001)
	1501-2000/2001+	-11,58432*	2,73610	0,000 (p<0,001)

Tablo 10: Gelir Durumuna Göre TPIÖ ve Faktör Puanlarının Karşılaştırılması (Varyans Analizi)

	<i>Gelir Grubu (TL)</i>	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>SH</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
<i>Özerklik İhtiyacı</i>	500-1000	70	22,41	3,98	,475	2,720	0,044 (p<0,05)
	1001-1500	127	22,14	3,11	,276		
	1501-2000	124	22,25	3,17	,285		
	2001+	79	23,62	5,60	,630		
	Toplam	400	22,51	3,91	,195		
<i>Yeterlik İhtiyacı</i>	500-1000	70	20,05	3,74	,447	2,653	,048 (p<0,05)
	1001-1500	127	19,44	2,92	,259		
	1501-2000	124	19,92	3,17	,284		
	2001+	79	20,87	4,71	,529		
	Toplam	400	19,98	3,57	,178		
<i>İlişki İhtiyacı</i>	500-1000	70	25,18	4,33	,518	11,341	,000 (p<0,001)
	1001-1500	127	23,92	3,61	,321		
	1501-2000	124	23,83	3,22	,289		
	2001+	79	27,15	6,62	,745		
	Toplam	400	24,75	4,56	,228		
TPIÖ	500-1000	70	67,65	8,58	1,02	8,339	,000 (p<0,001)
	1001-1500	127	65,53	5,67	,503		
	1501-2000	124	65,92	6,76	,607		
	2001+	79	71,58	15,28	1,71		
	Toplam	400	67,22	9,37	,468		

TPIÖ ve TPIÖ faktör puanlarının gelir durumu değişkenine göre karşılaştırmaları sonucunda; özerklik ihtiyacı (p<0,05), yeterlik ihtiyacı (p<0,05), ilişki ihtiyacı (p<0,001) ve TPIÖ toplam (p<0,001) puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (Tablo 10).

Tablo 11: Gelir Durumuna Göre TPIÖ Çoklu Karşılaştırmaları (Tukey HSD)				
Bağımlı Değişken	Gelir Durumu (TL)	Ortalama Farkı	SH	Anlam
Özerklik ihtiyacı	1001-1500/2001+	-1,47852*	,55768	,041
Yeterlik ihtiyacı	1001-1500/2001+	-1,43247*	,50978	,027
İlişki ihtiyacı	500-1000/2001+	-1,96618*	,72165	,034
	1001-1500/2001+	-3,22276*	,62996	,000
	1501-2000/2001+	-3,31319*	,63287	,000
TPIÖ	500-1000/2001+	-3,92514*	1,49824	,045
	1001-1500/2001+	-6,04685*	1,30788	,000
	1501-2000/2001+	-5,65486*	1,31393	,000

Gelir gruplarına göre TPIÖ ve TPIÖ faktör puanlarının karşılaştırılması sonucunda fark çıkmıştır. Bu farkın kaynağını belirlemek için çoklu karşılaştırmalar yapılmıştır (Tablo 11).

Özerklik ihtiyacı faktöründe belirlenen farkın kaynağı, 1001-1500 gelir grubunda yer alanların puanlarının 2001+ ve üzeri gelir grubunda yer alanların puanlarından düşük olmasıdır.

Yeterlik ihtiyacı faktöründe belirlenen farkın kaynağı da, 1001-1500 gelir grubunda yer alanların puanlarının 2001+ ve üzeri gelir grubunda yer alanların puanlarından düşüklüğüdür.

TPIÖ ve ilişki ihtiyacı faktöründe oluşan farkın kaynağı ise, 500-1000 TL gelir grubunda yer alanların puanlarının 2001 TL ve üzeri gelir grubunda yer alanların puanlarından, 1001-1500 ve 1501-2000 TL gelir grubunda yer alanların puanlarının 500-1000 TL ve 2001 TL ve üzeri gelir grubunda yer alanların puanlarından düşük olmasıdır (Tablo 11).

	<i>Gelir Grubu</i>	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>SH</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
KİDÖ	500-1000	70	155,47	18,44	2,20	4,358	0,005 (p<0,01)
	1001-1500	127	153,57	16,48	1,46		
	1501-2000	124	151,83	20,36	1,82		
	2001+	79	143,04	37,97	4,27		
	Toplam	400	151,28	23,93	1,19		

KİDÖ puanlarının gelir durumu değişkenine göre karşılaştırmaları sonucunda, istatistiksel olarak anlamlı fark ($p<0,05$) bulunmuştur (Tablo 12).

Bağımlı Değişken	Gelir Durumu (TL)	Ortalama Farkı	SH	Anlam
KİDÖ	500-1000/2001+	-12,43345*	3,87938	,008
	1001-1500/2001+	10,53683*	3,38649	,011
	1501-2000/2001+	8,79267*	3,40217	,049

Gelir gruplarına göre KİDÖ puanlarının karşılaştırılması sonucunda fark çıkmıştır. Bu farkın kaynağını belirlemek için yapılan çoklu karşılaştırmalar yapılmıştır (Tablo 13). KİDÖ puanlarındaki farkın kaynakları; geliri 500-1000 TL arası olanların puanlarının 2001 ve üzeri olanlardan, 1001-1500 TL arasında olanların puanlarının 2001 ve üzeri olanlardan ve 1501-2000 TL arasında olanların puanlarının 2001 TL ve üzeri olanlardan yüksek olmasıdır (Tablo 13).

Tablo 14: Eğitim Düzeyine Göre YATÖ Puanlarının Karşılaştırılması (Varyans Analizi)							
	<i>Eğitim Düzeyi</i>	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>SH</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
<i>Kişilerarası açıklık</i>	İlköğretim	37	41,10	8,14	1,33	2,878	,057
	Lise	185	45,32	11,69	,86		
	Üniversite	178	45,00	7,98	,59		
	Toplam	400	44,79	9,93	,49		
<i>Zorlanma</i>	İlköğretim	37	24,72	4,46	,73	,735	,480
	Lise	185	24,77	6,44	,47		
	Üniversite	178	24,08	4,65	,34		
	Toplam	400	24,46	5,53	,27		
<i>Danışmaya olan inanç</i>	İlköğretim	37	25,97	5,85	,96	,733	,481
	Lise	185	27,33	6,98	,51		
	Üniversite	178	27,09	5,46	,40		
	Toplam	400	27,10	6,24	,31		
<i>İhtiyaç hissetme</i>	İlköğretim	37	19,54	5,98	,98	2,383	,094
	Lise	185	21,03	4,85	,35		
	Üniversite	178	21,26	3,35	,25		
	Toplam	400	21,00	4,39	,21		
<i>Sosyal Kabul</i>	İlköğretim	37	3,43	2,71	,44	5,551	,004 (p<0,01)
	Lise	185	4,60	3,15	,23		
	Üniversite	178	3,76	2,21	,16		
	Toplam	400	4,12	2,76	,13		
YATÖ	İlköğretim	37	114,78	15,95	2,62	2,791	,063
	Lise	185	123,02	24,33	1,78		
	Üniversite	178	121,21	13,40	1,00		
	Toplam	400	121,45	19,52	,97		

Eğitim düzeyi değişkenine göre YATÖ ve YATÖ faktör puanlarının karşılaştırmaları sonucunda; sosyal kabul faktöründe (p<0,01) istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (Tablo 14).

Tablo 15: Eğitim Düzeyine Göre YATÖ Faktörleri Çoklu Karşılaştırmaları (Tukey)				
Bağımlı Değişken	Eğitim Düzeyi	Ortalama Farkı	SH	Anlam
Kişilerarası açıklık	İlköğretim-Lise	-4,22162	1,78171	0,048 p<0,05
Sosyal kabul	İlköğretim-Lise	-1,17297	,49215	0,046 p<0,05
	Lise-Üniversite	-,83574	,28692	0,011 p<0,05

Eğitim durumlarına göre YATÖ ve YATÖ faktörlerinde yapılan karşılaştırma sonucunda çıkan farkın kaynağını belirlemek için çoklu karşılaştırmalar yapılmıştır (Tablo 14). İlköğretim-lise arasında kişilerarası açıklık ve sosyal kabul faktörlerinde oluşan farkın kaynağı, ilköğretim düzeyinde olanların puanlarının her iki değişken açısından lise düzeyinde olanlardan az olmasıdır. Lise ve üniversite arasında sosyal kabul değişkeninde oluşan farkın kaynağı ise lise eğitim düzeyinde olanların sosyal kabul puan ortalamalarının üniversite grubundakilerden az olmasıdır (Tablo 15).

Tablo 16: Eğitim Düzeyine Göre TPIÖ Puanlarının Karşılaştırılması (Varyans Analizi)							
	<i>Eğitim Düzeyi</i>	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>SH</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
<i>Özerklik İhtiyacı</i>	İlköğretim	37	22,72	3,89	,639	,062	,940
	Lise	185	22,50	4,45	,327		
	Üniversite	178	22,48	3,29	,247		
	Toplam	400	22,51	3,91	,195		
<i>Yeterlik İhtiyacı</i>	İlköğretim	37	19,43	3,26	,536	,563	,570
	Lise	185	20,11	4,14	,304		
	Üniversite	178	19,96	2,95	,221		
	Toplam	400	19,98	3,57	,178		
<i>İlişki İhtiyacı</i>	İlköğretim	37	25,10	4,14	,680	1,974	,140
	Lise	185	25,17	5,37	,395		
	Üniversite	178	24,25	3,60	,270		
	Toplam	400	24,75	4,56	,228		
TPIÖ	İlköğretim	37	67,27	7,47	1,22	,661	,517
	Lise	185	67,77	11,73	,862		
	Üniversite	178	66,64	6,55	,491		
	Toplam	400	67,22	9,37	,468		

TPIÖ ve TPIÖ faktör puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre karşılaştırmaları sonucunda; farka rastlanmamıştır (Tablo 16).

Tablo 17: Eğitim Düzeyine Göre KİDÖ Puanlarının Karşılaştırılması (Varyans Analizi)							
	<i>Eğitim Düzeyi</i>	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>SH</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
KİDÖ	İlköğretim-Lise	37	155,32	19,19	3,155	,583	,559
	İlköğretim-Üniversite	185	150,77	30,37	2,232		
	Lise-Üniversite	178	150,98	15,91	1,192		

KİDÖ puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre karşılaştırmaları sonucunda; herhangi bir fark oluşmamıştır (Tablo 17).

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Alanyazında yapılan taramalarda; psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçlar ve psikolojik uyumla ilgili olarak çok farklı örneklemlerde yapılan araştırmalara rastlanmasına rağmen sporla ilişkili olarak bu konunun çalışılmadığı Yükseköğretim Kurulu (YÖK) tez taraması sonucunda belirlenmişti. Dolayısıyla bu araştırma alandaki boşluk göz önünde bulundurularak, farklı spor dallarıyla uğraşan sporcuların psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyumlarını; cinsiyet, spor dalı, spor türü, gelir durumu ve eğitim düzeylerine göre belirlemek için tasarlanmıştır.

5.1. Ana Problem Cümlesi (PC) ve Hipotezine (H) Göre Değerlendirme

5.1.1. Spor Türüne Göre

- PC: Spor türüne göre sporcuların, psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyum düzeylerinde farklılık var mıdır?
- AH: Sporcuların psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyum düzeyleri yapılan spor türünden etkilenir.

Araştırmanın örnekleminde yer alan 400 katılımcının 156'si (%39) dövüş sporcusu bunların 40'ı (%10) muaythai, 30'u (%7,5) teakwondo, 21'i (%5,2) kick-boks, 20'si (%5,0) boks, 30'u, (%7,5) karate, 15'i (%3,8) aikidocudur.

Örneklemin 244'i (%61) takım sporcusu ve bunların 52'si (%13) hentbol, 32'si (%8,0) basketbol, 40'ı (%10,0) voleybol, 30'u (%7,5) korfbol, 40'ı (%10,0) futsal ve 50'si (%12,5) futbolcudur (Tablo 1).

Yukarıda belirtilen problem cümlesi ve hipotezine göre, ölçek ve faktör puanlarının yapılan sporun türüne (dövüş-takım) göre karşılaştırılması; YATÖ toplam puanında ($p<0,001$), zorlanma ($p<0,001$), danışmaya olan inanç ($p<0,001$) ve sosyal kabul faktörlerinde ($p<0,05$) istatistiksel anlamlı fark oluşmuştur. Spor türü, TPİÖ toplam puanında ($p<0,05$), özerklik ihtiyacı ($p<0,01$) ve yeterlik ihtiyacı ($p<0,01$) faktör puanlarında anlamlı fark yaratmıştır. Spor türüne göre, KİDÖ toplam puanında $p<0,001$ düzeyinde anlamlı fark vardır (Tablo 3). Elde edilen sonuçlara göre araştırmanın asıl hipotezi doğrulanmıştır.

Sonuç: *Takım sporcuları herhangi bir psikolojik sorun yaşadıklarında bu sorunlarını çözebilmek için yardım arama ve almaya daha isteklidirler. Bu sonuç takım sporcusu olmanın, paylaşmaya, yardım etme ve almaya açık olmanın, birlikte hareket edebilme yetisinin gelişmiş olmasının sonucu olarak düşünülmektedir.*

Dövüş sporcuları kendilerini takım sporcularına kıyasla daha özerk ve yeterli bulmakta, insanlarla ilişki kurarken kendilerini güvende hissetmekte ve sosyal ilişkilerinde diğerlerinden bağımsız hareket etmektedirler. Bu sonuç, bireysel türde spor yapan dövüş sporcularının rakipleriyle sert mücadeleler içine girmeyi doğal kabul etmeleri neticesinde takım sporcularına nazaran çok daha fazla bağımsızlık duygusuna, kendi başına hareket etmeye, otonomiye ve kendine güvene sahip olmalarıyla açıklanabilir. Ancak dövüş sporcuları takım sporcularına göre daha fazla ilişki ihtiyacı yaşamaktadırlar. Dövüş sporcuları, başka insanlarla düşünce ve duygularını daha az paylaşabilmekte, çevredeki diğer kişilerle daha yakın ve tatminkâr ilişkiler kurmayı daha çok arzulamaktadır. Dövüş sporcularının ilişki ihtiyacının daha fazla olması, muhtemelen yaptıkları spor türüne bağlı olarak kendi iç dünyalarına daha fazla dönük olmalarından ve yaptıkları spor türünün diğerleri tarafından çok fazla sosyal kabul görmemesinden kaynaklanıyor olabilir.

Dövüş sporcuları takım sporcularına göre daha çok psikolojik uyum sorunları yaşamaktadır. Yukarıda zikredilen bilgilerle yoğrulduğunda; bağımsız hareket etmeye yatkın, yardım almaktan imtina eden veya özgüvenlerine dayanarak bunu zayıflık olarak gören ve diğerleriyle sosyal ilişkiler kurmakta zorlanan dövüş sporcularının, çeşitli uyum güçlükleri yaşamaları normal bir sonuç olarak kabul edilebilir.

5.2. Alt Problem Cümlelerine (APC) ve Hipotezlerine (AH) Göre Değerlendirme

5.2.1. Cinsiyete Göre

- APC₁: Sporcuların psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyum düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı olarak farklılaşır mı?
- AH₁: Cinsiyet, sporcuların psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyum düzeylerinde anlamlı fark yatan bir etkidir.

Araştırmaya, 184 kız (% 46) 216 erkek (%54) toplam 400 sporcu katılmıştır. Cinsiyetlere göre ölçek ve faktör puanlarının karşılaştırılması sonucunda, sadece

YATÖ sosyal kabul faktöründe istatistiksel olarak anlamlı fark görülürken ($p<0.05$), diğer faktörlerde farka rastlanmamıştır. Cinsiyetlere göre karşılaştırmalar, TPIÖ toplam ve faktör puanlarında olduğu gibi KİDÖ puanlarında da fark ($p>0,05$) oluşturmamıştır (Tablo 2).

Sonuç: *Araştırma başlangıcında cinsiyet faktörünün psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyum düzeylerini etkileyebileceği yönünde oluşturulan hipotez, YATÖ sosyal kabul faktörü dışında reddedilmiştir. Her iki cinsiyet grubunda yer alan sporcular psikolojik sıkıntılarını çözebilmek için benzer yardım arama tutumları ve davranışları sergilemektedirler. Bu iki grup sadece sosyal kabul faktörü açısından farklı tutumları sergilemekte; kadınlar sosyal bilişleri ve algılarından kaynaklı olarak yardım arama konusunda erkeklere oranla daha olumsuz tutum içindedirler. Araştırmada yer alan sporcular cinsiyet faktörüne temel psikolojik ihtiyaçlar (TPIÖ) ve psikolojik uyum açısından (KİDÖ) açısından birbirlerine benzer düzeydedirler.*

5.2.2. Ailelerin Gelir Düzeyi

- APC₂: Ailelerinin gelir düzeylerine göre sporcuların, psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyum düzeyleri farklı mıdır?
- AH₂: Aile gelir düzeyi, sporcuların, psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyum düzeylerinde fark yaratan etkiye sahiptir.

Sporcuların 70'i (% 17,5) 500-1000 TL, 127'si (% 31,8) 1001-1500 TL, 124'ü (% 31,0) 1501-2000 TL ve 79'u (%19,8) 2001 TL ve üstü gelir düzeyi aralığındadır. Ailelerin gelir durumu değişkenine göre, kişilerarası açıklık ($p<0,001$), zorlanma ($p<0,01$) ve sosyal kabul faktör ($p<0,001$) ve YATÖ toplam ($p<0,001$) puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (Tablo 8).

Bu farkın kaynağını belirlemek için yapılan çoklu karşılaştırmalara göre; kişilerarası açıklık faktöründe oluşan farkın kaynağı, 500-1000 TL arası gelire sahip olanların puanlarının 1001-1500, 1501-2000, 2001 ve üzeri gelire sahip olanların puanlarından düşük olmasıdır. Zorlanma faktöründe farkı yaratan kaynak, 1001-1500 ve 1501-2000 TL arası gelire sahip olanların puanlarının, 2001 TL ve üzeri gelire sahip olanların puanlarından düşük olmasıdır. Sosyal kabul faktöründe farkın kaynaklarından biri; 500-1000 TL, 1001-1500 TL ve 1501-2000 TL arası gelire sahip

olanların puanlarının 2001 TL ve üzeri gelire sahip olanlardan düşük olmasıdır. YATÖ puanında oluşan farkın kaynaklarından biri; 500-1000 TL arası gelire sahip olanların puanlarının 1001-1500 TL, 1501-2000 TL arası ve 2001 TL ve üzeri gelire sahip olanların puanlarından düşük olmasıdır (Tablo 9). TPİÖ ve TPİÖ faktör puanlarının gelir durumu değişkenine göre karşılaştırmaları sonucunda; özerklik ihtiyacı ($p<0,05$), yeterlik ihtiyacı ($p<0,05$), ilişki ihtiyacı ($p<0,001$) ve TPİÖ toplam ($p<0,001$) puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (Tablo 10). Gelir gruplarına göre TPİÖ ve TPİÖ faktör puanlarının karşılaştırılması sonucunda fark çıkmıştır. Bu farkın kaynağını belirlemek için çoklu karşılaştırmalar yapılmıştır (Tablo 11). Özerklik ihtiyacı faktöründe belirlenen farkın kaynağı, 1001-1500 gelir grubunda yer alanların puanlarının 2001+ ve üzeri gelir grubunda yer alanların puanlarından düşük olmasıdır. Yeterlik ihtiyacı faktöründe belirlenen farkın kaynağı da, 1001-1500 gelir grubunda yer alanların puanlarının 2001+ ve üzeri gelir grubunda yer alanların puanlarından düşüklüğüdür. TPİÖ ve ilişki ihtiyacı faktöründe oluşan farkın kaynağı ise, 500-1000 TL gelir grubunda yer alanların puanlarının 2001 TL ve üzeri gelir grubunda yer alanların puanlarından, 1001-1500 ve 1501-2000 TL gelir grubunda yer alanların puanlarının 500-1000 TL ve 2001 TL ve üzeri gelir grubunda yer alanların puanlarından düşük olmasıdır (Tablo 11). KİDÖ puanlarının gelir durumu değişkenine göre karşılaştırmaları sonucunda, istatistiksel olarak anlamlı fark ($p<0,05$) bulunmuştur (Tablo 12). Gelir gruplarına göre KİDÖ puanlarının karşılaştırılması sonucunda fark çıkmıştır. Bu farkın kaynağını belirlemek için yapılan çoklu karşılaştırmalar yapılmıştır (Tablo 13). KİDÖ puanlarındaki farkın kaynakları; geliri 500-1000 TL arası olanların puanlarının 2001 ve üzeri olanlardan, 1001-1500 TL arasında olanların puanlarının 2001 ve üzeri olanlardan ve 1501-2000 TL arasında olanların puanlarının 2001 TL ve üzeri olanlardan yüksek olmasıdır (Tablo 13).

Sonuç: *YATÖ puanında oluşan farkın kaynağı, 500-1000 TL arası gelire sahip olanların puanlarının 1001-1500, 1501-2000, 2001 ve üzeri gelire sahip olanların puanlarından düşük olmasıdır. Yani sporcular, gelir düzeyleri arttıkça kişisel boyutta kendini açma, özel bilgileri başkaları ile paylaşmayı arttırmakta, yardım aramayı daha çok istemekte, yardım almayı normal karşılamakta, diğer taraftan sosyal çekingenlik, sosyal katılım ve içe dönüklükleri azalmaktadır. Alt*

faktörler açısından da durum bu şekildedir. Kısaca; yardım arama tutumu gelir düzeyinin artmasından olumlu etkilenir.

Gelir durumuna göre temel psikolojik ihtiyaçlar ilginç sonuçları ortaya koymuştur. En düşük gelir grubu en yüksek gelir grubuna göre daha az psikolojik ihtiyaç duymaktadır. Bu grup psikolojik ihtiyaçlarını gelirleriyle karşılayabilecekleri algısında olabilirler. Ancak orta gelir düzeyinde olan (1001-1500 ve 1501-2000 TL) gruplar hem en düşük hem de en yüksek gelire sahip gruplara göre daha az psikolojik ihtiyaç hissetmektedirler. Bu durum, gelir durumu arttıkça psikolojik ihtiyaçların da arttığını gösterir. Tam tersi, düşük gelirli olanlar psikolojik ihtiyaçlarını gelirleriyle karşılamayacakları yönünde bir inanç geliştirmiş olabilirler.

Gelir düzeyi arttıkça psikolojik uyum puanları azalmıştır. Unutmamalıdır ki KİDÖ'de yüksek puanlar daha fazla psikolojik uyum problemine işaret ederken, düşük puanlar psikolojik uyum probleminin daha az olduğunu belirtir. Öyleyse, gelir düzeyinin psikolojik uyum sorunlarının azalmasına olumlu etki eden bir değişken olduğu rahatlıkla ileri sürülebilir.

5.2.3. Eğitim Durumu

Sporcuların 37'si (% 9,2) ilköğretim, 185'i (46,2) lise ve 178'si (44,5) üniversite düzeyinde eğitim almış veya almaktadır.

- *APC₃*: Eğitim düzeyi, sporcuların psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyum düzeylerinde fark yaratan bir etken midir?
- *AH₃*: Sporcuların psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyum düzeyleri öğrenim durumlarına göre anlamlı farklılık gösterir.

Eğitim durumu YATÖ ve YATÖ faktör puanlarının karşılaştırmaları sonucunda; sadece sosyal kabul faktöründe ($p < 0,01$) istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (Tablo 14). Eğitim durumlarına göre YATÖ ve YATÖ faktörlerinde yapılan karşılaştırma sonucunda çıkan farkın kaynağını belirlemek için, çoklu karşılaştırmalar yapılmıştır (Tablo 14). Sosyal kabul faktöründe oluşan farkın kaynağı, ilköğretim ve lise düzeyinde olanların puanlarının üniversite düzeyinde olanlardan az olmasıdır (Tablo 15). TPIÖ ve TPIÖ faktör puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre karşılaştırmaları sonucunda; farkta rastlanmamıştır (Tablo 16).

KİDÖ puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre karşılaştırmaları sonucunda; herhangi bir fark oluşmamıştır (Tablo 17).

Yani, eğitim düzeyi arttıkça sosyal kabul faktör puanları da artmaktadır. Bu durum, eğitim düzeyinin sosyal farkındalığı arttırdığı, bilimsel ve profesyonel uygulamalara açık olmayı sağladığı, gerektiğinde yardım almanın sosyal olarak kabul edilebilecek normal ve olması gereken bir tutum ve davranış olarak algılanmasına yardımcı olduğu anlamına gelmektedir. Çalışmada yer alan sporcuların psikolojik uyum ve temel psikolojik ihtiyaçları eğitim durumlarından bağımsızdır.

5.2.4. Yaş Durumu

- APC₄: Yaş değişkeni, sporcuların psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyum düzeylerinde fark yaratan bir etken midir?
- AH₃: Sporcuların psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyum düzeyleri yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterir.

Sporcuların 44'ü (%11,0) 11-14, 184'ü (%46,0) 15-18, 103'ü (%25,8) 19-22 ve 69'u (%17,2) 23 ve üzeri yaş grubundadır.

YATÖ ve YATÖ faktör puanlarının yaş grupları değişkenine göre karşılaştırmaları sonucunda; kişilerarası açıklık ($p<0,01$), ihtiyaç hissetme ($p<0,01$) ve sosyal kabul faktör ($p<0,001$) ve YATÖ toplam ($p<0,05$) puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Diğer faktörlerde yaş gruplarına göre fark ($p<0,05$) yoktur (Tablo 4). Farkın kaynağını belirlemek için yapılan çoklu karşılaştırmalara göre; kişilerarası açıklık faktöründe oluşan farkın kaynağı, 11-14 yaş grubunun puanlarının 15-18 ve 11-14 yaş grubunun puanlarının 23 ve üzeri yaş grubunun puanlarından düşük olmasıdır. İhtiyaç hissetme faktöründe oluşan farkın kaynağı, 11-14 yaş grubunun puanlarının 15-18 ve 11-14 yaş grubunun puanlarının 19-22 yaş grubunun puanlarından düşük olmasıdır. Sosyal kabul faktöründe, 11-14 yaş grubunun puanlarının 15-18 ve 15-18 yaş grubunun puanlarının 19-22 ve üzeri yaş grubunun puanlarından düşük olması farkın kaynağını oluşturmuştur (Tablo 5). YATÖ toplam puanında oluşan farkın kaynağı 11-14 yaş grubunun puanlarının 15-18 yaş grubundan düşük olmasından kaynaklanmaktadır. TPIÖ toplam ve faktör puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılması sonucunda, TPIÖ toplam puanı,

özerklik ihtiyacı, yeterlik ihtiyacı ve ilişki ihtiyacı faktör puanlarında fark ($p>0,05$) yoktur (Tablo 5). KİDÖ toplam ve faktör puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılması sonucunda fark bulunamamıştır ($p>0,05$) yoktur (Tablo 7).

Sonuç: 11-14 yaş arası sporcular erinlik dönemi veya buluş çağını yaşamaktadırlar. Bu dönem birçok fiziksel ve ruhsal değişimi yaşayan sporcular için sıkıntılı bir dönem olarak kabul edilebilir. Bu yaş grubunda bulunan sporcuların sporcuların yardım arama tutumları diğer yaş gruplarına göre daha olumsuzdur. Bir başka deyişle, sporcular bu yaşa döneminde ebeveyn ve diğer büyüklerinin desteklerini çok fazla kabul etmedikleri, eleştiriye açık olmadıkları, kendi doğrularını bulmaya çalıştıkları için etrafındakilerle ters düşmeye de razıdırlar. Bu duygudurum nedeniyle yardım almaya fazlaca istekli olmadıkları yanında bu sporcuların yardım aramanın, yardım almanın gerekliliğini ve faydalarını henüz anlayamamış oldukları söylenebilir. Bir üst (15-18) yaş grubunda olan sporcu, ergenliğin sonlarına doğru bir dönemi yaşamakta, içinde bulunduğu toplumun onu artık çocuk gibi görmeyi bırakmasına rağmen yetişkin rolü ve işlevini tam olarak vermemektedir. Bu dönem içerisinde olan sporcuların yardım aramanın önemini daha çok kabullenmeye başladıkları ve yardım almaya meyil ettikleri söylenebilir. Aynı durum kişilerarası açıklık faktörü içinde geçerlidir.

5.3. Araştırma Sonuçlarının Alanyazına Göre Değerlendirilmesi

Boks, güreş, judo, taekwando gibi spor dalları bireysel mücadele sporları grubuna girer. Sporcu burada, rakibi ile direkt mücadele etmektedir. Yüksek erkeklik egosu gerektirir. Badminton, masa tenisi, tenis, okçuluk gibi dallardaki sporcuların kendi aralarında ve birbirleri ile direk bir temas olmadan yarıştıkları bireysel sporlardır. Yüksek düzeyde dikkat ve çeviklik gerektirir. Bireysel sporlarda sorumluluk sadece sporcudadır. Başarı ya da başarısızlık sporcunun kendisine aittir. Bu durumda bireysel spor dallarında spor yapan sporcuların daha fazla stres yaşamasına sebep olmaktadır. Bireysel sporcular çoğu zaman yalnızlık duygusuna kapılırlar. Yaptıkları spor dalı gereği sorunlarını kendileri çözme eğilimindedir. Günlük hayatlarında karşılaştıkları sorunları müsabakalarda olduğu gibi yardım almadan kendileri çözmeye çalışırlar (Başer, 1998).

Futbol, basketbol, voleybol, hentbol, buz hokeyi gibi en az iki ve üzerinde sporcudan oluşan gruplar arasında yapılan spor etkinliklerine takım sporları denir. Genelde taktik önemlidir. Sporcular strateji ve taktik bilincine sahip olmak zorundadırlar. Başarı ve başarısızlık bütün takıma dağıldığı için sporcuların sorumlulukları ve ruhsal zorlanmaları daha azdır. Yardımlaşma, takım arkadaşlarını tanıma, onların yarışma esnasında neler yapabileceklerini kestirebilme gibi özellikler önemlidir. Sorumluluk paylaşıldığı için sporcular kendilerini müsabaka içinde duygusal yönden fazla yıpratmazlar. Ekiple çalışabilme, işbirliği yapabilme, başarı ve başarısızlığı paylaşabilme gibi özellikler ön plana çıkar (Başer'den aktaran Kat, 2009).

Spor ortamları iletişim için mükemmel olanaklar sunar. Birey, bu ortamlarda her iki cinsiyetle etkileşime girerek, kabul görme ve aidiyet duygusunu yaşamaktadır. Doğal olarak uyum düzeyi artacaktır. Bu nedenle spor, toplumsal bütünleşme için önemli bir etkiye sahiptir. Sosyalleşme, çeşitli spor etkinliklerine katılım yoluyla desteklenip geliştirilebilir (Tekin, 2009). Bir eğitim faaliyeti olan spor, anlayış ve sorumluluk taşıyabilme ve işbirliği içinde düzen sağlama kabiliyetini de geliştirmektedir. Sebatsız ve enerjik olmayı sağlaması, sosyal gruba ve topluma mensubiyet gücünü kazandırmakla, birey ile toplum ilişkilerini daha ahenkli kılmaktadır (Amman, 2000; İlhan, 2008).

Bazı gruplar psikolojik tedavi için diğer dövüş sporlarını kullanmışlardır. Judo antrenmanı gelişimsel engelli bireylerin sosyal uyum düzeylerinde (Davis ve Byrd, 1975) ve modifiye edilmiş judo antrenmanları görme ve gelişimsel engelli çocukların psikososyal becerilerinde artış sağlamıştır (Gleser ve ark., 1992). Davranış problemleri olan ergenlerde aikido antrenmanı, geleneksel tedaviye göre özsaygıda daha fazla artış olmasını sağlamıştır (Madenlian, 1979). Hem judo (Greene, 1987) hem de karate (Gorbel, 1990) erkek ergenlerdeki davranış bozukluklarının azalmasında yardımcı olmaktadır. Judo aynı zamanda önceden suçta karışmış çocukların tedavi döneminde sosyal programlara yardımcı olarak kullanılmaktadır (Fleisher ve ark., 1995). Aikido, duygusal rahatsızlıkları olan ortaöğretim ve liseli öğrencilerde müdahale tekniği olarak kullanılmaktadır (Edelman, 1994). Bir başka araştırma, dövüş sporlarının çocuklardaki davranış sorunlarını azaltmaya yardımcı olduğunu göstermiştir (Gonzalez, 1989).

Alanyazında ulaşılabilen çalışmalar, bireysel ve takım sporcularının birbirlerinden farklı psiko-sosyal yapıda olabileceklerini dolayısıyla yaptıkları spor türüne göre farklı davranışlar sergileyebileceklerini raporlarken, bu araştırmada elde edilen sonuçlara daha çok paralellik göstermişlerdir. Bir araştırmada, bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeylerinde farklılığa rastlanmazken, bireysel sporcuların takım sporcularına göre problem çözme konusunda kendilerini daha yeterli algıladıkları belirtilmiştir (Kat, 2009). Yapılan benzer bir çalışmada, takım ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların aralarında, spora özgü başarı motivasyonunun güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü düzeyleri açısından fark olmadığı tespit edilmiştir (Aktop ve Erman, 1996). Başka bir çalışmada takım ve bireysel spor yapanların özgüven düzeylerinin benzer olduğu ifade edilmiştir (Tokgöz, Hekim ve Salar, 2012). Bunun yanında şahin (2012) alışmasına göre, tüm sporcuların yüksek iletişim becerilerine sahip olduklarını, kişilerin takım ya da bireysel sporcu olmasının, iletişim becerileri üzerine olumlu ya da olumsuz yönde bir etkiye sahip olmadığını raporlamıştır. Kuru (2003), takım sporcularının gösteriş ve saldırganlık gereksinimlerinin bireysel sporculardan, bireysel sporcuların uyarlık ve kendini suçlama gereksinimlerinin ise takım sporcularından daha yüksek olduğunu, takım sporu yapan erkeklerin bireysel spor yapan erkeklere göre daha toleranslı, estetik, düşünebilen ve daha az saldırgan bireyler olduğunu raporlamıştır (Kuru, 2003). Mackenzie, Gekoski, Knox (2006) profesyonel yardım arama tutumlarında yaş ve cinsiyete göre farklılıkları araştırmış yaş ilerledikçe hem kadın hem de erkeklerde yardım arama tutumunun olumlu olarak etkilendiğini, kadınların erkeklere oranla yardım aramaya daha istekli olduklarını raporlamıştır. Paralel sonuçlar Ang, Lim ve Tan (2004) ve Komiya, Good ve Sherrod (2000) tarafından da ortaya konmuştur. Sporcuların bireysel ve takım sporlarıyla uğraşmalarına göre kişilik özelliklerinin karşılaştırılması sonucunda, bireysel sporcuların takım sporcularına göre daha otonomik ve insafly oldukları görülmüştür. Takım sporcuları ise daha uysal ve sosyotropiktir. Bireysel sporcuların daha insafly olmaları bireysel yeterlik başarı süreçlerine bağlanabilir (Niaa ve Besharata, 2010). Yapılan bir araştırmada bireysel sporcuların başarısında tahammül ve otonominin, takım sporcularının başarısında tahammül ve sosyotropinin etkili olduğunu ortaya koyulurken, bu kişilik özelliklerinin her iki grupta spor başarısını olumlu etkilediğini

belirtmiştir (Karimia ve Besharat, 2010). Duygusal zekânın sporcuların başarısını etkilediği ve bu etkinin takım sporcularında daha yüksek olduğu hatta yüksek duygusal zekâyâ sahip takım sporcularının bireysel sporculara göre daha yüksek başarı elde edecekleri ileri sürülmüştür (Narimani, 2009). Bireysel sporcuların takım sporcularına göre daha dışa dönük, açık ve insafly oldukları belirtilmiştir (Ilyasi ve Salehian, 2011). Dışa dönüklerin insanları daha çok seven, daha cesur, aktif güçlü ve konuşkan insan grubunu temsil ettikleri söylenmektedir. Judo, halter ve tırmanış sporcuları tehlikeyi severler, çok hareketli ve heyecanlıdırlar. Bunlar dışadönüklerin özellikleridir (Garousi, 2000).

Araştırmada dövüş ve takım sporcularının farklılıkları ile ilgili elde edilen sonuçlar alanyazınla genelde örtüşmektedir. Dövüş ve takım sporlarıyla uğraşan sporcuların yalnızlık düzeylerinin karşılaştırıldığı araştırmada, Tekin ve ark. (2010) herhangi bir farka rastlamazken, (Poulsen ve ark., 2007) takım sporlarına üst düzey katılımında bulunan çocukların yalnızlık düzeylerinin daha düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Boylamsal (uzun süreli) çalışmalardan bazıları, dövüş sporlarından elde edilecek faydaların diğer aktivitelerden elde edilecek faydadan farklı olduğu hipotezini desteklemektedir. Judo antrenmanları birçok batı sporunun aksine daha rahat, sempatik ve katılımcı bireyler yetişmesini sağlar (Pyecha, 1970). Askeri eğitimde kullanılan hapkido antrenmanları özgüven ve grup ahlakının gelişmesinde fitness ve dayanıklılık antrenmanlarına göre daha etkilidir (Spear, 1989). Bir sezon antrenmanın tamamlanmasından bir yıl sonra ölçülen dövüş sporları öğrencilerinin benlik kontrolü puanları artarken, saldırganlık ve zarar verme duyguları azalmıştır (Madden, 1995). Bir yıl sürdürülen taekwondo antrenmanlarının özsaygıyı arttırdığı bilinmektedir (Finkenbergl, 1990). Kesitsel bir çalışmada Daniels ve Thornton (1992), dövüş sporu yapanların rugby sporu yapanlardan daha az düşmanlık duygusuna sahip olduklarını bulmuşlardır. Bu durum şu şekilde açıklanabilir. Dövüş sporlarının diğer fiziksel aktivitelerle (egzersiz ve batı sporları gibi) fiziksel uygunluk, beceri kazanımı ve sosyal aktiviteyi içeren benzerlikleri yanında farklı oldukları noktalar da vardır. Birçok batı sporu yarışma ve kazanmayı vurgularken; dövüş sporları geleneksel olarak kendini tanıma, kendini geliştirme ve kendini kontrol etmenin altını çizmektedir. Batı sporlarının aksine dövüş sporları genellikle kendini savunmayı öğretir, hayata geçirilebilecek felsefik ve ahlaki öğretiler içerir.

Yüksek derecede tören ve ritüele dayanır. Zihin ve vücudun birlikteliğini vurgular ve düşünmeye önem verir. Egzersiz ve fiziksel uygunluk psikosozyal fayda sağlama rolüne sahipken (McGowan ve ark., 1991), dövüş sporları fiziksel olmayan yanları bile katılımcılarda eşi benzeri olmayan uzun süreli psikosozyal değişimlere neden olmaktadır (Kutner ve ark., 1997).

6. KAYNAKLAR

Ahmet, W. & Bruinsma, M. (2006). A structural model of self-concept, autonomous motivation and academic performance in cross-cultural perspective. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(4), 551-576.

Aktop, A. & Erman, K. A. (2002). *Takım ve Bireysel Sporcuların Başarı Motivasyonu Benlik Saygısı ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması*. 7. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongre Kitapçığı. Antalya.

Amman, M.T. (2000). *Spor Sosyolojisi: Sporda Sosyal Bilimler*, (Edit İvizler H.C.), Alfa Yayınevi, İstanbul.

Ang, R.P., Lim, K.M & Tan, A. (2004). Effects of Gender and Sex Role Orientation on Help-Seeking Attitudes. *Current Psychology*, 23(3), 203-214.

Angel, R.J. & Thoits, P. (1987). The impact of culture on the cognitive structure of illness. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 11(4), 465-494.

Arkonaç, S.A. (2001). *Sosyal Psikoloji* (2. basım), İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.

Arnolds, C.A. & Boshoff, C. (2002). Compensation, esteem valence and job performance: an empirical assessment of Alderfer's ERG theory. *The International Journal of Human Resource Management*, 13(4), 697-719.

Arslantaş, H., Demirkıran, F. & Altıok, H.Ö. (2003). *Hemşirelik Beceri Öğrenim Rehberleri II. - Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Bölümü Öğrenim Rehberleri*. Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi Yayın ve Basımevi.

Bacanlı, H. (2003). *Gelişim ve Öğrenme*. 7.Baskı, Nobel yayınları, Ankara.

Bandura, A. & Schunk, D.H. (1981). Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivaton. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(3), 586-598.

Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*, Bağırhan Yayınevi. Ankara, 121.

Baumeister, R.F. & Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.

Baumrind, D. (1980). Current patterns of parental authority. *Development Psychology Monographs*, 4: 1-2.

Boerree, C.G. (2008). *Personality theories* (Elde edilme tarihi: 15.01.2014). <<http://webpace.ship.edu/cgboer/maslow.html>>.

Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory*. Londra: Routledge.

Burger, J.M. (2006). *Kişilik (Çev: İnan Deniz ERGUVAN)*. Birinci Basım. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Calvin, H. & Wiley, J. (1985). *Introduction to Theories of Personality*, New York.

Carnevale, J.P. (2001). *Danışmanlık İncileri*. (1. Basım). İstanbul: Anahtar Kitaplar Yayınevi.

Chadda, R.K., Vivek, A., Megha, C. & Deepak R. (2001). Help Seeking Behaviour of Psychiatric Patients Before Seeking Care At a Mental Hospital. *International Journal of Social Psychiatry*, 47(4), 71–78.

Chew-Graham, C., A., Rogers, A. & Yassin, N. (2003). ‘I wouldn’t want it on my CV or their records’: medical students’ experiences of help-seeking for mental health problems. *Medical Education*, 37(10), 873 – 880.

Chirkov, V.I., Ryan, R.M., Kim, Y. & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 97-110.

Corey, G. (2007). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. (Çev. T. Ergene) Ankara: Mentis Yayıncılık.

Czuchta, D.M. & McCay, E. (2001). Help-seeking for parents of individuals experiencing a first episode of schizophrenia. *Arc Psychiatr Nurs*, 15 (4),159–70.

Daniels, K. & Thornton, E. (1992). Length of Training, Hostility and the Martial Arts: A Comparison with Other Sporting Groups. *British Journal of Sports Medicine*, 26 (3): 118-120.

Davis, B. & Byrd, R.J. (1975). Effects of Judo on the Educable Mentally Retarded. *Journal of Sports Medicine*, 15 (4): 337-341.

Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000a). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11 (4),227–268.

Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000b). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.

Deci, E.L., Ryan, R.M., Gagné, M., Leone, D.R., Usunov, J. & Kornazheva, B.P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(8), 930-942.

Deci, E.L. & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 1(27), 23-40.

Dizen, M., Brenbaum, H. & Kerns, J.G. (2005). Emotional Awareness and Psychological Needs. *Cognition And Emotion*, 19(8),1140-1157.

Dökmen, Ü. (2000). *Yarına Kim Kalacak? Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak Gelişmek Uzlaşmak*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Dökmen, Z. (1997). Anne ve babayla algılanan benzerlik: bazı anne, baba ve kişi özelliklerinin rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 12 (40), 19–39.

Edelman, A.J. (1994). The Implementation of a Video-Enhanced Aikido-Based School Violence Prevention Training Program to Reduce Disruptive and

Assaultive Behaviors Among Severely Emotionally Disturbed Adolescents. *ERIC Document Reproduction Service, No. ED384187.*

Eryavuz, A. (2006). *Çocuklukta Algılanan Ebeveyn Kabul veya Reddinin Yetişkinlik Dönemi Yakın İlişkileri Üzerindeki Etkileri.* Yayınlanmamış Doktora tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Filak, V.F. & Sheldon, K.M. (2003). Student psychological need satisfaction and college teacher-course evaluations. *Educational Psychology, 23*(3), 235-247.

Finkenber, M.E. (1990). Effect of Participation in Tae kwon do on College Women's Self-Concept. *Perceptual and Motor Skills, 71* (3): 891-894.

Fisher, E. H. & Turner, J. L. (1970). Orientation to seek professional psychological help: Development and a resarch utility of an attitude scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 35* (1), 79-90.

Fleisher, S.J., Avelar, C., Latorre, S.E., Ramirez, J., Cubillos, S., Christiansen, H. & Blaufarb, H. (1995). Evaluation of a Judo/Community Organization Program to Treat Predelinquent Hispanic Immigrant Early Adolescents. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences, 17*(2): 237-248.

Gleser, J.M., Margulies, J.Y., Nyska, M., Porat, S. & Mendelberg, H. (1992). Physical and Psychosocial Benefits of Modified Judo Practice for Blind, Mentally Retarded Children: A Pilot Study. *Perceptual and Motor Skill, 74* (3): 915-925.

Gohm, C. L. & Clore, G. L. (2000). Individual Differences in Emotional Experience: Mapping Available Scales to Processes. *Society For Personality and Social Psychology, 26* (6),679-697.

Gonzalez, M.B. (1989). The Effects of Martial Arts Training on the Cognitive, Emotional, and Behavioral Functioning of Latency-Age Youth: Implications for the Prevention of Juvenile Delinquency. *ProQuest Abstracts, AAC 9008022.*

Gorbel, L.B. (1990). The Martial Arts and Mental Health: Psychotherapeutic Effects of Modified Karate Training Upon Behaviorally Disordered Adolescents. *ProQuest Dissertation Abstracts*, AAC 9105812.

Göker, Y. (2013). *Türkiye’de Öğrenim Gören Yabancı Uyruklu Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumları Ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlarının İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Green, J.R. (1987). A Comparison of the Effects of Two Recreational Interventions on Various Aspects of Adaptive Behavior and Self-Concept Among Male Adolescent Offenders with Mild Mental Retardation in Residential Treatment. *ProQuest Dissertation Abstracts*, AAC 8717644.

Greenberg, L. & Pascual-Leone, A. (2006). Emotion in Psychotherapy: A Practice-Friendly Research Review, Wiley Periodicals, Inc. *Journal of Clinical Psychol: In Session* 62 (5): 611–630.

Güvenç, B. (1976). *Değerler, tutumlar ve davranışlar. Toplum bilimlerinde araştırma ve yöntem*. R. Keleş (Der), Ankara: TODAİE yayınları.

Halter, J.M. (2004). Stigma & Help-seeking related to depression a study of nursing students. *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services*, 42(2), 41-51.

Hinson, J.A. & Swanson, J.L. (1993). Willingness to seek help as a function of selfdisclosure and problem severity. *Journal of Counseling and Development*, 71(4), 465-470.

Ilyasi, G & Salehian, M.H. (2011). Comparison of Personality Traits Between Individual and Team Athletes. *Middle-East Journal of Scientific Research*, 9 (4), 527-530.

İlhan, L. (2008). Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda Beden Eğitimi ve Sporun Sosyalleşme Düzeylerine Etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1): 315-324.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context: Implications for self and family. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(4), 403–422.

Kaniasty, K. & Norris, F. (2000). Help seeking comfortand receiving social support: the role of ethnicity and context of need. *American Journal of Community Psychology*, 28 (4), 545–581.

Karimia, M & Besharata, M.A. (2010). Comparison of hardiness, sociotropy and autonomy in team and individual sports and investigating the impact of these personality characteristics on sport achievement. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 855–858.

Kat, H. (2009). *Bireysel Sporcularla Takım Sporcularının Stres Düzeyleri ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.

Keltner, D. & Haidt, J. (1999). Social functions of emotions at four levels of analysis. *Cognition and Emotion*, 13(5), 505-521.

Kesici, S., Üre, Ö., Bozgeyikli, H. & Sünbül, A.M. (2003). Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliği. *VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde bildiri olarak sunuldu*, İnönü Üniversitesi, Malatya.

Khaleque, A. & Rohner, P.R. (2002). Perceived Parental Acceptance-Rejection and Psychological Adjustment: A Meta-Analysis of Cross Cultural and Intracultural Studies. *Journal of Marriage and the Family*, 64: 54-64.

Kılıççı, Y. (1981). *Üniversite öğrencilerinin kendini-kabullerini etkileyen bazı değişkenler*. Yayınlanmamış doçentlik tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Kırımlı, F. (2007). *Lise öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarını etkileyen etmenler*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Koçak, R. (2003). *Duygusal İfade Eğitimi Programının Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi Ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Koçyiğit, E. (2002). *Aynı tutumu ölçmeye yönelik hazırlanmış tipi ölçekle iki farklı metrik ölçeğin psikometrik özelliklerinin karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Komiya, N., Good, G.E. & Sherrod, N.B. (2000). Emotional openness as a predictor of college students' attitudes toward seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 138–143.

Komiya, N., Good, G.E., & Sherrod, N.B. (2000). Emotional openness as a predictor of college students' attitudes toward seeking professional help. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 138-143.

Kramer, T. & Garralda, M. E. (2000). Child and adolescent mental health problems in primary care. *Advances in Psychiatric Treatment*, 6(4), 287–294.

Kulaksızoğlu, A. (2006). *Ergenlik Psikolojisi*. 5. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul.

Kuru, E. (2003). Farklı Statüdeki Beden Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(1), 175-191.

Kutner, N.G., Barnhart, H., Wolf, S.L., McNeely, E. & Xu, T. (1997). Self-Report Benefits of Tai Chi Practice by Older Adults. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 52(5): 242-246.

Kuzgun, Y. (1992). *Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Ankara: ÖSYM Yayınları.

Kuzgun, Y. (2002). *Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. (1. Basım). Ankara: ÖSYM Yayınları.

Küçük, V. & Koç, H. (2004). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 131–142.

Lesser, D. (1995). *Theories of Personality: A systems Approach*. Taylor & Francis, First Edition.

Lin, Y.N. (2002). Taiwanese university students' perspectives on helping. *Counseling Psychology Quarterly*, 15(1), 47-58.

Liou, C.P. (2004). *Perceptions of Professional Help-Seeking Among Taiwan Chinese*. Ph. D. Thesis. Argosy University, Sarasota, Florida.

Litwack, L. (2007). Basic needs-a retrospective. *International Journal of Reality Therapy*, 26(2), 28-30.

Lombardo, J. P. & Fantasia, S. C. (1976). The relationship of self-disclosure to personality, adjustment and self-actualization. *Journal of Clinical Psychology*, 32(4), 765-769.

Mackenzie, C.S, Gekoski, W.L & Knox, V.J. (2006). Age, gender, and the underutilization of mental health services: the influence of help-seeking attitudes. *Aging and Mental Health*, 10(6), 574-82.

Madden, M.E. (1995). Perceived Vulnerability and Control of Martial Arts and Physical Fitness Students. *Perceptual and Motor Skills*, 80(3): 899-910.

Madenlian, R.B. (1979). An Experimental Study of the Effect of Aikido Training on the Self-Concept of Adolescents with Behavioral Problems. *Dissertation Abstracts International*, 40A: 760-761.

Markus, H.R. & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224–253.

Maslow, A.H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand.

McGowan, R.W., Pierce, E.F. & Jordan, D. (1991). Mood Alterations with a Single Bout of Physical Activity. *Perceptual and Motor Skills*, 72(3): 1203-1209.

Narimani, M & Basharpour, S. (2009). Comparison of attachment style and emotional intelligence between women and non-athletes women. *Research Journal of Biological Science*, 4(2), 216-221.

Niaa, M.E. & Besharata, M.A. (2010). Comparison of athletes' personality characteristics in individual and team sports, *Procedia Social and Behavioral Sciences*, (5), 808–812.

Nicholas, J., Oliver, K. & O'Brien, M. (2004). Help-seeking behaviour and the internet: an investigation among Australian adolescents. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 3(1), 1–8.

Oğuzkan, T. (1987). A survey on the problems of Boğaziçi University students. *Boğaziçi University Journal: Educational Sciences*, 12, 31-48.

Oishi, S. & Diener, E. (2001). Goals, culture, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(12), 1674-1682.

Oishi, S. (2000). Goals as cornerstones of subjective well-being: Linking individuals and cultures. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 87-112). Cambridge, MA: Bradford.

Özbay, Y. (1996). *Üniversite öğrencilerin problemlerini taramaya yönelik bir araç geliştirme ön çalışması*. III. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan bildiri, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Özbay, Y. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Benlik Uyumu Modeli: Yaşam Amaçları, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ve Öznel İyi Oluş*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Özbay, Y., Palancı, M. & Koç, M. (1999). *Yardım arama tutum ölçeği: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması*. V. Ulusal Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi'nde bildiri olarak sunuldu, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Özgüven, İ.E. (1994). *Psikolojik Testler*. Ankara: Yeni Doğu Matbaası.

Patrick, H., Knee, C.R., Canevelo, A. & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(3), 434-457.

Peeters, F.P. & Bayer, H. (1999). 'No-show' for initial screening at a community mental health centre: rate, reasons and further help-seeking. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 323- 327.

Poulsen, A.A., Ziviani, J.M., Cuskelly, M. & Smith, R. (2007). Psychological Outcomes of Physical Activity. *Basic and Applied Sciences for Sport Medicine*, 24: 273-259.

Pyecha, J. (1970). Comparative Effects of Judo and Selected Physical Education Activities on Male University Freshman Personality Traits. *Research Quarterly*, 41(3): 425-431.

Rickwood, D., Deane, F.P. , Wilson, J.C. & Ciarroci, J. (2005). Young people's help- seeking for mental health problems. *Australian e- Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 1- 34.

Rohner, R.P. (1975). *They Love Me, They Love Me Not: A Worldwide Study of the Effects of Parental Acceptance and Recetion*, HRAF Press, New Haven, CT.

Rohner, R.P. (1984). Toward a conception of culture for cross-cultural psychology. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 15(2), 111–138.

Rohner, R.P. (1986). *The Warmth Dimension: Foundations of Parental Acceptance Rejection Theory*, Sage Publications, Inc, Newbury Park, CA.

Rohner, R.P. (2000). *Glossary of Significant Concepts in Parental Acceptance-Rejection Theory*. (Online at Babylon.com).

Rohner, R.P., Saavedra, J.M. & Granum, E.O. (1978). *Development and Validation of the Parental Acceptance- Rejection Questionnaire*, Catalog of Selected Documents in Phsychology.

Rudy, D., Sheldon, K.M., Awong, T. & Tan, H. (2007). Autonomy, culture, and well-being: The benefits of inclusive autonomy. *Journal of Research in Personality*, 41(5), 983-1007.

Ryan, R.M. & Deci, E.L, (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.

Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000b). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11(4), 319-338.

Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2006). Self-Regulation and the Problem of Human Autonomy: Does Psychology Need Choice, Self-Determination, and Will? *Journal of Personality*, 74(6), 1557-1586.

Ryan, R.M. & Powelson, C.L. (1991). Autonomy and relatedness as fundamental to motivation and education. *The Journal of Experimental Education*, 60(1), 49-66.

Ryan, R.M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative process. *Journal of Personality*, 63(3), 397–423.

Schaver, P., Schwartz, J. Kirson, D. & O'Connor, C. (1987). Emotion Knowledge: Further Exploration of a Prototype Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (6), 1061-1086.

Sheldon, K.M. (2001). The self concordance model of healthy goal striving: When personal goals correctly present the person. In P. Schmuck & K. M. Sheldon (Eds.), *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving* (pp. 18–36). Göttingen, German; Hogrefe & Huber Publishers.

Sheldon, K.M. (2002). The self-concordance model of healthy goal-striving: When personal goals correctly represent the person. In E.L. Deci & R.M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination theory* (pp. 65-86). University of Rochester Press.

Sheldon, K.M, Eliot, A.J., Ryan, R.M, Chirkov, V., Kim, Y., Wu, C., Demir, M. & Sun, Z. (2004). Self-concordance and subjective well-being in four cultures. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 35(2), 209-223.

Sherif, M. & Sherif, C.W. (1996). *Sosyal psikolojiye giriş II*. (Çeviren M. Atakay ve A. Yılmaz). İstanbul: Sosyal yayınlar.

Spear, R.K. (1989). Military Physical and Psychological Conditioning: Comparisons of Four Physical Training Systems. *Journal of the International Council for Health, Physical Education and Recreation*, 25: 30-32.

Srebnik, D., Cauce, A. M. & Baydar, N. (1996). Help- seeking pathways for children and adolescents. *Journal of Emotional and Behavioural Disorders*, 4(4), 210–220.

Starr, P.D. (1975). Self-disclosure and stress among middle-eastern university students. *The Journal of Social Psychology*, 97(1), 141-142.

Swinkels, A. & Giuliano T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labelling one's states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(9), 934-949.

Şahin, N. (2012). Elit Düzeyde Takım Spor ve Bireysel Spor Yapan İki Grubun İletişim Becerilerinin Karşılaştırılması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 13-16.

Şahin-Ayaydın, F. & Özbay, Y. (1999). *Üniversite öğrencilerinin problem alanları, problemlilik düzeyleri, problem çözme becerileri ve yardım arama davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi:157–158, Malatya.

Tan, H. (1992). *Psikolojik yardım ilişkileri danışma ve psikoterapi*. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.

Tekin, A. (2009). *Rekreasyon*. Muğla: Ata Ofset Matbaacılık, Ankara.

Tekin G., Aykora E., Bozacı S. & Eliöz M. (2010). Dövüş ve Takım Sporcularının Yalnızlık Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması. *Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 28-36.

Tokgöz, M., Hekim, M. & Salar, B. (2012). 15-18 Yaş Grubu Takım ve Ferdi Spor Yapan Bireylerin Duygusal Durumlarının Karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(6), 123-135).

Tot, Ş., Yazıcı, K., Metin Ö. & Bal, N. (2000). *Hekimler, yardımcı sağlık personeli ve sağlık dışı çalışanların psikiyatri ve psikiyatrik bozukluğu olan kişilerle ilgili bilgi ve tutumları*. IV. Psikiyatri Günleri, Edirne: Alemdar Ofset.

Tracey, T.J., Sherry, P., Baver, G.P., Robins, T.H., Todaro, L. & Briggs, S. (1984). Help seeking as a function of student characteristics and program description: a longlinear analysis. *Journal of Counseling Psychology*. 31 (1), 54-62.

Triandis, H.C. (1995). *Individualism and Collectivism*. Boulder, CO: Westview Press.

Türküm, S. (2000). *Stresle Başa Çıkma ve İyimserlik*. Eskişehir, Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Türküm, A.S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler:

Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, 1–16.

Türküm, A.S. (2004). Developing a scale of attitudes toward seeking psychological help: Validity and reliability studies. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 26(3), 321–329.

Whirter, J.Mc. & Acar, N.V. (2000). *Ergen ve çocukla iletişim*. Ankara: USA Yayıncılık.

Weiser, M., Kutz, I., Kutz, S.J. and Weiser, D. (1995). Psychotherapeutic Aspects of the Martial Arts. *American Journal of Psychotherapy* 49: 118-127.

Wilson, C.J. & Deane, F.B. (2001). Adolescent opinions about reducing help seeking barriers and increasing appropriate help engagement. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 12(4), 345–364.

Wilson, C.J., Rickwood, D., Ciarrochi, J. & Deane, F.P. (2002). *Adolescent barriers to seeking professional psychological help for personalemotional and suicidal problems*. Conference Proceedings of the 9th Annual Conference for Suicide prevention Australia, Sydney.

www.azmivaran.com/ekar-kurami-olcekleri/kisilik-degerlendirme-olcegi/ adresinden 23 Nisan 2014 tarihinde alınmıştır.

Voltan-Acar, N. (1986). Üniversite öğrencilerinin problemlerinin akademik başarıya etkisi. Hacettepe Üniversitesi, *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 66–77.

Yalçın, B.S. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Duygularını İfade Edebilmelerin Aleksetimi ve Psikolojik İhtiyaçlarına Göre İncelenmesi*, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Yavuzer, H. (2005). *Çocuk Psikolojisi*. 27. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.

7. EKLER

Ek 1. Yardım Arama Tutum Ölçeği

	Hiçbir zaman	Çok az bir zaman	Az bir zaman	Bazen	Sık sık	Her zaman
1. İyi bir arkadaşım psikolojik problemleri hakkında benden bilgi isterse bir psikologa ya da psikiyatriste gitmesini söylerim						
2. Güçlü bir kişiliğe sahip olan kişiler bir psikologun yardımını olmadan psikolojik sorunlarının üstesinden gelebilirler.						
3. Kişisel sorunlarım konusunda profesyonel yardım almayı normal karşıladığım zamanlar olur.						
4. Duygusal problemlerime dönük profesyonel yardım almayı normal karşıladığım zamanlar olur.						
5. Kişisel problemlerimi uygun bir kişiyle paylaşmak isterim						
6. Psikolojik tedavi sürecinden geçmek yerine problemlerimle yaşamayı tercih ederim						
7. Duygusal güçlüklerin zaman içerisinde kendiliğinden çözümleneceğine inanırım						
8. Aşırı duygusal bozukluğu olan bir kişi iyi bir psikiyatrik hastanede kendini güvende hisseder						
9. Eğer bir psikolojik problemin olduğunu hissedersen ilk isim profesyonel yardım almak olur						
10. Psikolojik tedavi görmek insanın hayatını karartır						
11. Duygusal bir problemim olsa dahi bir psikologa gitmek yerine bir arkadaşına gitmeyi tercih ederim						
12. Profesyonel eğitim görmüş olsa da kişisel problemlerimi bilmek isteyen bir kişiden çekinirim						
13. Şayet uzun bir süre psikolojik problemle yatarsam bir psikologa giderim						
14. Psikolojik bir probleme sahip olmak büyük ayıptır						

15. Hayatta öyle şeyler yaşanır ki bunları başka hiç kimse ile paylaşmam						
16. İnsanın kendisi hakkında her şeyi bilmesi belki de en iyisidir						
17. Hayatımın bu aşamasında eğer bir duygusal kriz yaşasaydım psikoterapiye giderdim						
18. Psikolojik yardım almadan korku ve çıkmazları ile kendi kendine bas eden kişi, örnek kişidir						
19. Eğer psikolojik yardıma ihtiyaç duyarsam kim olursa olsun bunu temin etmeye çalışırım						
20. Özellikle kişisel konuları doktorlar ve öğretmenler gibi yüksek eğitime sahip kişilerle konuşmaktan çekinirim						
21. Problemlerimi arkadaşşıma açmaktan çekinirim						
22. Psikolojik problemlerim hakkında bana yardımcı olabilecek insanlara gitmekten çekinirim						
23. Ağır bir problemlerim olduğunda psikiyatriste gidebilirim						
24. Problemlerimi kendi kendime çözmeye çalışırım						
25. Başkalarının, kişisel-duygusal problemlerimi bilmesinden rahatsız olurum						
26. Sahsıma ait psikolojik problemlerimi başkalarının bilmesini istemem						
27. Başkalarının bana herhangi bir konuda tavsiyede bulunmasından rahatsızlık duyarım						
28. Bir insanın psikolojik konuları hakkında başka bir insanın yardımının sınırlı olabileceğine inanırım						
29. Kendime ait bir özelliğimi başkalarıyla paylaşmaktan sıkılırım						
30. Kişisel-duygusal konularda bana yardımcı olabilecek insanları bulabilirim						
31. Beni benden başka birinin anlayabileceğine inanmıyorum						
32. Her problemde olduğu gibi psikolojik problemde de uzman bir kişiye danışılması gerektiğini düşünürüm						

Ek 2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

	Hiç Doğru değil	Doğru Değil	Biraz doğru	Doğru	Çok Doğru
1. Hayatımı nasıl yaşayacağıma karar vermede kendimi özgür hissediyorum					
2. Etkileşim içinde olduğum insanları gerçekten seviyorum					
3. Çoğu zaman kendimi yetenekli hissetmiyorum					
4. Yaşamımda kendimi bastırılmış biri olarak görüyorum					
5. Tanıdığım insanlar yaptığım şeylerde başarılı olduğumun söylüyorlar					
6. İlişki kurduğum insanlarla anlaşabiliyorum					
7. İnsanlarla çok fazla sosyal etkileşimim ve sosyal ilişkim yok.					
8. Fikirlerimi ve düşüncelerimi ifade etmede genellikle kendimi özgür hissediyorum					
9. Sürekli sosyal etkileşim içerisinde bulunduğum insanları dostlarım olarak görürüm.					
10. Son zamanlarda yeni ve ilginç beceriler kazandım..					
11. Günlük yaşamımda, çoğu zaman bana söylenen şeyleri yapmak zorunda kalıyorum.					
12. Hayatımdaki insanlar bana önem verirler.					
13. Çoğu zaman yaptığım şeyler bende bir başarı hissi uyandırır.					
14. Günlük işlerde etkileşim içinde olduğum insanlar duygularımı dikkate alırlar.					
15. Günlük yaşamda yeteneklerimi göstermek için fazla imkan bulamıyorum.					
16. Yaşamımda kendime yakın hissettiğim çok fazla insan yok.					
17. Günlük işlerde kendimi çok rahat hissediyorum					
18. Sürekli etkileşim içinde olduğum insanlar beni pek fazla seviyor gibi görünmüyorlar					
19. Genellikle kendimi çok kabiliyetli görmem					
20. Günlük işleri nasıl yapacağıma karar vermek için fazla fırsatım yok					
21. İnsanlar genellikle bana karşı gayet arkadaş canlısıdır					

Ek 3. Kişilik Değerlendirme Ölçeği

	Hemen Hemen Her Zaman Doğru	Bazen Doğru	Nadiren Doğru	Hiçbir Zaman Doğru Değil
1. İnsanlara karşı kızgınım.				
2. Bir şeyde zorlandığımda, birinin bana moral vermesini isterim				
3. Kendimden bıktım.				
4. Başarısız biri olduğumu düşünüyorum.				
5. Yakın dostluklar kurmak ve bu dostlukları sürdürmekte zorlandığımı hissediyorum.				
6. Zor sorunlarla karşılaştığımda, hemen canım sıkılır.				
7. Evreni ürkütücü, tehlikeli bir yer olarak görürüm.				
8. Öfkemi kontrol etmekte zorlanıyorum.				
9. Hasta olduğum zaman, insanların benim için üzülmesi hoşuma gider.				
10. İyi bir insan olduğumu ve başkalarının saygısını hak ettiğimi düşünüyorum				
11. İstediğim şeyler için başarılı bir şekilde mücadele edebilirim				
12. Başkalarının yanında duygusal açıdan içimden geldiği gibi davranmak benim için zordur.				
13. İşler ters gittiğinde canım sıkılır.				
14. Benim için yaşam, yani evrenin doğası, genelde iyi, güvenli ve dostçadır.				
15. Kızdığım zaman suratımı asar, somurturum.				
16. Anlayış veya teselli aramaktansa, sorunlarımı kendime saklamayı tercih ederim.				
17. Kendimi gerçekten değersiz hissediyorum.				
18. Yetersizlik duyguları birçok şeyimi engelliyor.				
19. İnsanlarla ilişkilerim doğal ve sıcaktır.				
20. Gün boyunca ruh halim fazla değişmez.				
21. Yaşamı doğasından dolayı güvensiz ve ürkütücü buluyorum.				
22. Aptalca şeyler yapan insanlarla dalga geçerim.				
23. Canım yandığında ya da hastalandığımda, arkadaşlarımdan üzerime düşmeleri hoşuma gider.				
24. Kendimden oldukça memnunum.				
25. Yaptığım işlerde başarılı olduğumu düşünüyorum.				
26. Kendimi çoğu insandan uzak ve kopuk hissediyorum.				
27. Önemli bir neden olmamasına rağmen sinirli ve aksiyim.				
28. Yaşam benim için güzel bir şeydir.				
29. Alaycı olmak hoşuma gider.				
30. Üzgün olduğum zamanlar arkadaşlarımdan bana anlayış gösterip, beni neşelendirmelerini isterim.				
31. Yeni biriyle tanıştığımda, onun benden daha iyi olduğunu düşünürüm				

32. Çeşitli durumlarla baş etmekteki yetersizliğim beni üzüyor.				
33. Sevdiğim insanlara yakınlık ve sevgi göstermek benim için kolaydır.				
34. Önemsiz olduğunu bilmeme rağmen, bazı şeyler beni dayanılmayacak kadar sinir eder.				
35. Dünyayı insana endişe veren, güvensiz bir yer olarak görüyorum.				
36. Öyle sinirlenirim ki, bir şeyleri fırlatır ya da kırarım.				
37. Başarısız olduğumda birilerinin bana moral vermesini isterim.				
38. Kendimi beğenirim.				
39. Günlük yaşamın getirdiği sorunlarla yeterince basan çıkabiliyorum.				
40. Gerçek duygularımı göstermekte zorlanırım.				
41. Birçok aksiliği sinirlenmeden veya canımı sıkmadan göğüsleyebilirim.				
42. Benim görüşüme göre, dünya temelde iyi ve mutlu bir yerdir.				
43. Biri bana hakaret ettiğinde veya duygularımı incittiğinde ondan intikam alırım.				
44. Başkalarından destek veya cesaretlendirme beklemek yerine, sorunlarımı kendi başıma çözmeyi tercih ederim.				
45. Bir işe yaramadığımı ve hiçbir zaman da yaramayacağımı düşünüyorum.				
46. Kendimi tanıdığım insanlar kadar yetenekli bulmadığım için kendimden memnun değilim.				
47. Hoşlandığım birine gerçek duygularımı göstermeye çalıştığımda, kendimi rahatsız ve beceriksiz hissedirim.				
48. Küçük aksilikler canımı çok sıkar.				
49. Yaşamı tehlikelerle dolu görüyorum.				
50. İçimden bir şeye veya birisine vurmak geliyor.				
51. Sorunlarım olduğunda insanların bana karşı anlayışlı olmalarını isterim.				
52. Kendimi birçok açıdan başkalarının aşağısında hissediyorum				
53. Etrafımdaki birçok insan kadar yetenekli olduğumu düşünüyorum.				
54. Gerçekten hoşlandığım insanlara karşı sıcak ve sevecenimdir.				
55. Bir an neşeli ve mutlu oluyorum, bir sonraki an keyifsiz veya mutsuz.				
56. Yaşamın hoş olduğunu düşünürüm.				
57. İçimden kavga etmek veya birine bir kötülük yapmak geliyor.				
58. Arkadaşlarımın bana karşı çok sevecen olmalarını isterim.				
59. Kendime olan saygımın daha fazla olmasını istedim.				
60. Yapmaya çalıştığım birçok şeyde kendimi beceriksiz buluyorum.				
61. İnsanlarla yakın ilişkilerden kaçınırım.				
62. Küçük duygusal stresler karşısında soğukkanlılığımı koruyabiliyorum.				
63. Dünyayı temelde güvenli ve yaşaması hoş bir yer olarak görürüm.				

Ek 4. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU			
1- Cinsiyetiniz			
<input type="checkbox"/> Kız	<input type="checkbox"/> Erkek		
2- Yaşınız.....			
3- Düzenli olarak ilgilendiğiniz spor dalı			
<input type="checkbox"/> Bireysel sporlar	<input type="checkbox"/> Takım sporları		
<input type="checkbox"/> Muaythai	<input type="checkbox"/> Hentbol		
<input type="checkbox"/> Tekvando	<input type="checkbox"/> Basketbol		
<input type="checkbox"/> Kickboks	<input type="checkbox"/> Voleybol		
<input type="checkbox"/> Boks	<input type="checkbox"/> Korfbol		
<input type="checkbox"/> Wushu	<input type="checkbox"/> Futbol		
<input type="checkbox"/> Aikido	<input type="checkbox"/> Futsal		
<input type="checkbox"/> Karate			
<input type="checkbox"/> Güreş			
4- Aile aylık geliriniz			
<input type="checkbox"/> 500-1000	<input type="checkbox"/> 1001-1500	<input type="checkbox"/> 1501-2000	<input type="checkbox"/> 2001 ve üstü
5- Öğrenim durumunuz			
<input type="checkbox"/> İlköğretim	<input type="checkbox"/> Lise	<input type="checkbox"/> Üniversite	<input type="checkbox"/> Lisansüstü