

**T.C**  
**DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**GÜREŞÇİLERİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE**  
**STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ**  
**İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ**

**Ünsal TAZEGÜL**

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**KÜTAHYA**

**2012**

**T.C**  
**DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**GÜREŞÇİLERİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE**  
**STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ**  
**İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ**

**Ünsal TAZEGÜL**

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Adnan ERSOY**

**KÜTAHYA**

**2012**

**ONAY SAYFASI**

Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne:

Ünsal TAZEGÜL' ün hazırladığı “güreşçilerin kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin belirlenmesi ” isimli Yüksek Lisans tez çalışması jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Programında Yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

... / ... / 2012

		İmzalar
<b>Jüri Başkanı:</b>	Prof. Dr. Arslan KALKAVAN D.P.Ü. Besyo Öğretim Üyesi	.....
<b>Danışman:</b>	Yrd. Doç. Dr. Adnan ERSOY D.P.Ü. Besyo Öğretim Üyesi	.....
<b>Üye:</b>	Doç.Dr. Anıl İÇA D.P.Ü. Fen Bilimleri Enstitüsü Öğretim Üyesi	.....

**ONAY:**

Bu tez Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Figen TAŞER  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

## TEŞEKKÜR

Tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Adnan ERSOY' a tez çalışması boyunca yaptığı katkılardan dolayı, Eğitim hayatım boyunca bilgi ve birikimleri ile beni aydınlatan bütün hocalarıma, maddi ve manevi desteğini benden esirgemeyen aileme, Dumlupınar Üniversitesi Merkez Kütüphanesi Çalışanlarına ve Çalışmaya katılan Güreşçi arkadaşların yakın ilgisinden dolayı teşekkür ederim.

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı, erkek güreşçilerin kişilik tipleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Çalışmada veri toplama aracı olarak, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTO) ve Eysenck Kişilik Anketi-Kısaltılmış Formu (EKA-GGK) kullanılmıştır. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilmiş olup, ülkemiz için geçerlik ve güvenirlik çalışması Şahin ve Durak tarafından yapılmıştır. Eysenck Kişilik Anketi-Kısaltılmış Formu, Francis ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Ülkemiz için geçerlilik ve güvenirlik çalışması, Karancı ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Çalışmanın evrenini, 2012 yılında büyükler Türkiye şampiyonasına katılan tüm güreşçiler oluştururken, örneklemini ise çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden 227 erkek güreşçi oluşturmaktadır. Verilerin çözümlenmesinde SPSS 15 paket programı kullanılmış olup verilerin normal dağılıma sahip olduğunu belirlemek için “Kolmogorov-Smirnov” testi, homojenliğini belirlemek için "Anova-Homogeneity of variances” testi uygulanmış ve verilerin homojen ve normal bir dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik ve güreşçilerin kişilik tipleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson korelasyon ve regresyon analizleri uygulanmıştır. Çalışmanın sonunda, kendine güvenli yaklaşım ile psikotizm kişilik tipi arasında, iyimser yaklaşım boyutu ile nörotizm ve psikotizm kişilik tipleri arasında, çaresiz yaklaşım boyutu ile nörotizm kişilik tipi, sosyal destek arama boyutu ile yalan boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Diğer boyutlarda is istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).

## ABSTRACT

The aim of this study is to determine the relationship between the types of personalities of male wrestlers and their way of coping with stress. As for gathering data, Scale of forms of coping with stress (SBTO) and Eysenck Personality Survey (Shortened Version) (EKA- GGK). Reliability and validity studies have been made by Karancı and his colleagues in Turkey. This study includes all the wrestlers who attended Turkey championship of adult wrestlers while the studies' sample is 227 male volunteer wrestlers. In the analysis of the data, SPSS 15 program was used. "Kolmogorov-Smirnov" and "Anova-Homogeneity of variances" tests were applied in order to determine if the data are normally distributed. The tests results indicated that the data are normally distributed and homogeneity. Person correlation and regression tests were also applied in order to identify the relationship between the personality types of male wrestlers and their way of coping with stress in analysing the data.

It is found that there are significant differences ( $p < 0.05$ ) in between of these indicators: self confidence approach and Psychotic type of personality, optimistic approach and neurotic and psychotic type of personalities, desperate approach dimension and neurotic personality, social support seeker dimension and lying dimension. There is no significant difference found in other dimensions ( $p > 0.05$ ).

## İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI.....	1
TEŞEKKÜR .....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT .....	iv
İÇİNDEKİLER .....	v
<b>I. BÖLÜM GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
<b>1.1. Araştırmanın önemi .....</b>	<b>1</b>
1.2. Araştırmanın amacı .....	1
1.3. Problem cümlesi .....	1
1.3.1. Alt problemler .....	1
1.4. Hipotezler .....	2
1.5. Araştırmanın varsayımları.....	3
1.6. Araştırmanın sınırlılıkları .....	4
<b>II. BÖLÜM GENEL BİLGİLER .....</b>	<b>5</b>
<b>2.1. KİŞİLİK TANIMLARI VE KATMANLARI .....</b>	<b>5</b>
2.1.1. Kişiliğin davranışsal tanımı.....	8
2.1.2. Sosyal uyarıcı olarak kişilik tanımı .....	8
2.1.3. Derinlik psikologlarına göre kişilik .....	8
2.1.4. Kişiliğin Katmanları .....	9
<b>2.2. KİŞİLİK KURAMLARI .....</b>	<b>10</b>
2.2.1.Yapısal (Structural) Kişilik Kuramı .....	10
2.2.2. İşlevsel (Functional) Kişilik Kuramı .....	11
2.2.3. Topoğrafik Kişilik Kuramı.....	12
2.2.4. İçgüdüler Kuramı.....	13
2.2.5. Freud'un Psiko seksüel Gelişim Kuramı.....	13
2.2.6. Sosyal Öğrenme Kişilik Kuramı .....	15
2.2.7.Erikson'un Psiko-Sosyal Gelişim Kuramı .....	15
2.2.8. Eric Berne'nin Kişilik Kuramı.....	20
2.2.9. Karen Horney'in Kişilik Kuramı.....	22
2.2.10. Eysenck 'in Kişilik Kuramı .....	22
2.2.11. Alfred Adler Bireysel Kişilik Kuramı .....	23

2.2.12. Carl Rogers Kişilik Kuramı .....	24
2.2.13. Bütüncül (Gestald) Kişilik Kuramı .....	25
2.2.14. Carl Jung'un Kişilik Kuramı .....	25
2.2.15. Rotter'in İçten-Dıştan Denetimlilik Kuramı.....	26
2.2.16. Erich Frommun Kişilik Kuramı .....	26
2.2.17. Değişen Kültür Öğretisi Kuramı .....	27
2.2.18. Temel Kaygı Gösterisi Kuramı .....	28
2.2.19. Varoluşçu Ruhbilim Öğretisi Kuramı.....	28
2.2.20. Diyalektik Maddeci Öğreti Kuramı .....	29
2.2.21. Hümanistik Ruhbilim Öğretisi Kuramı .....	29
<b>2.3. KİŞİLİK TİPLERİ .....</b>	<b>30</b>
2.3.1. Bünyeci Teorisyenlerin Kişilik Tipleri .....	30
2.3.2. Jung'ın Kişilik Tipi.....	31
2.3.3. Eysenck'in Kişilik Tipi.....	32
<b>2.4. KİŞİLİK DEĞİŞİMİNE ETKİ EDEN FAKTÖRLER .....</b>	<b>32</b>
2.4.1.Sosyo-Kültürel Faktörler.....	34
2.4.2.Aile Faktörü .....	34
2.4.3. Sosyalleşme Süreci.....	35
2.3.4. Diğer Faktörler .....	35
<b>2.5. SPOR VE KİŞİLİK İLİŞKİSİ .....</b>	<b>36</b>
2.5.1. Spor yapanların ve yapmayanların kişilik özellikleri.....	36
2.5.2. Takım sporu ve bireysel spor yapanların kişilik özellikleri ....	37
2.5.3. Elit sporcuların kişilik özellikleri .....	37
2.5.4. Spor dallarına göre kişilik özellikleri .....	38
2.5.5. Sporda Kişilik Araştırmalarının Sonuçları .....	38
<b>2.6. KİŞİLİĞİN DEĞERLENDİRİLMESİ VE KİŞİLİK TESTLERİ .....</b>	<b>39</b>
2.6.1. Kişilik Ölçümleri .....	39
2.6.2. Objektif Kişilik Testleri .....	41
2.6.3. Projektif Kişilik Testleri .....	42
2.6.4. Mekanik Ölçekler .....	43
<b>2.7. STRES KAVRAMI VE ÇEŞİTLERİ .....</b>	<b>43</b>



2.7.1. Stresin tanımı .....	43
2.7.2 Stres Çeşitleri.....	50
<b>2.8. STRES NEDENLERİ .....</b>	<b>51</b>
2.8.1. Önceden Tahmin Edilebilen Stres Faktörleri.....	51
2.8.2. Beklenmeyen Stres Faktörleri.....	52
<b>2.9. EN SIK GÖRÜLEN STRES ÖRÜNTÜLERİ .....</b>	<b>53</b>
2.9.1.Optimal stres.....	53
2.9.2.Kronik stres örüntüsü.....	53
2.9.3. Sakıncalı stres örüntüsü .....	54
2.9.4. Tehlikeli stres örüntüsü .....	54
<b>2.10. EN SIK RASTLANAN STRES TEPKİLERİ .....</b>	<b>54</b>
2.10.1. Stresten uzaklaşmaya çalışmak.....	54
2.10.2.Geri çekilme .....	55
2.10.3. Yâdsıma .....	55
2.10.4. Kontrolsüz davranmak .....	55
2.10.5. Psikosomatik hastalıkla tepki vermek .....	55
<b>2.11. ORGANİZMANIN STRESE KARŞI TEPKİSİ.....</b>	<b>55</b>
<b>2.12. STRESİ AÇIKLAYAN KURAMLAR .....</b>	<b>57</b>
2.12.1. Genel Uyum Sendromu Yaklaşımı .....	57
2.12.2. Genetik Yapısal Kuramlar .....	58
2.12.3. Psikodinamik Kuram.....	58
2.12.4. Öğrenme Modeli.....	59
2.12.5. Bilişsel- Transaksiyonel Model .....	59
<b>2.13. STRESİN ETKİLERİ .....</b>	<b>60</b>
2.13.1.Stresin Ani Etkileri .....	60
2.13.2. Gecikmiş Etkileri.....	61
2.13.3. Kronik Etkiler .....	61
<b>2.14. STRESİN BELİRTİLERİ .....</b>	<b>62</b>
<b>2.15. SPOR VE STRES İLİŞKİSİ.....</b>	<b>62</b>

2.15.1. Yarışma Stresi .....	64
2.15.2. Sporda Stresle Başa Çıkma .....	65
2.15.3. Sporda Başa Çıkma Stratejilerini Etkileyen Faktörler .....	66
2.15.3.1. Yetenek Seviyesi .....	66
2.15.3.2. Bireysel ya da Takım Sporu Yapma.....	66
2.15.3.3.Değerlendirme .....	67
2.15.3.4. Yaş .....	67
2.16. SPORDA STRESİ YÖNETME TEKNİKLERİ .....	67
2.16.1. Stresle Baş etmede Zihinsel Yöntemler.....	67
2.16.1.1. Problem Çözme Becerileri ve Teknikleri .....	68
2.16.1.2. Bilişsel Yeniden Yapılandırma .....	68
2.16.1.3. Zaman Yönetimi .....	70
2.16.1.4. İletişim Becerileri.....	70
2.16.1.5. Meditasyon .....	71
2.17. BİLİŞSEL STRES YÖNETİMİ .....	72
2.17.1. Negatif Düşüncelerin Farkında Olmak.....	72
2.17.2. Düşünceyi Durdurma.....	73
2.17.3. Mantıksal Düşünme .....	74
2.17.4. Akıllı ve Ustaca Konuşma.....	75
2.18. BEDENSEL STRES YÖNETİMİ .....	76
2.18.1. Solunum Düzenlenmesi.....	76
2.18.2. Hayalle Gevşeme .....	76
2.18.3. Öz Yönlendirmeli Gevşeme .....	76
2.18.4. Biyolojik Geri Bildirimle Gevşeme.....	77
2.19. SPORDA KİŞİLİK VE STRESLE İLGİLİ YAPILANÇALIŞMALAR .	78
<b>III. GEREÇ VE YÖNTEM .....</b>	<b>88</b>
3.1. Evren ve Örneklem .....	88
3.2. Protokol .....	88
3.3. Veri toplama araçları.....	89
3.4. Verilerin çözümlenmesi .....	91
<b>IV. BÖLÜM BULGULAR.....</b>	<b>92</b>

4.1. Tanımlayıcı istatistik bulguları .....	92
4.2. Hipotez 1'in sınanması.....	92
4.2. Hipotez 2'in sınanması.....	93
4.3. Hipotez 3'ün sınanması.....	94
4.4. Hipotez 4'ün sınanması.....	95
<b>V. TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>96</b>
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>105</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>114</b>
<b>EK. I: EYSENCK KİŞİLİK ANKETİ .....</b>	<b>115</b>
<b>EK. II: STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ .....</b>	<b>116</b>
<b>EK. III: İZİN BELGESİ .....</b>	<b>117</b>
<b>EK. IV: VERİ FORMU .....</b>	<b>118</b>
<b>EK. V: İSTATİSTİK TEST SONUÇLARI.....</b>	<b>119</b>

# I.BÖLÜM: GİRİŞ

## 1.1. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

İnsanların karşılaştıkları sorunlar karşısındaki vermiş oldukları tepkiler farklıdır. Bu farklı tepkiler insanların kişilik özellikleri ile ilgilidir. Bu bağlamda sporcuların stresle başa çıkma tarzları ile kişilik tipleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyan bu çalışma, hangi tür kişiliğin stresle daha iyi başa çıkabildiğini ve hangi tür kişiliğin ise strese daha yatkın olduğunu ortaya koyacaktır.

## 1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı, güreşçilerin kişilik tiplerini ve stresle başa çıkma tarzlarını belirleyerek, güreşçilerin sahip oldukları kişilik tipleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

## 1.3. Problem cümlesi

Güreş, bireysel spor dalları arasında diğer spor dallarına oranla daha fazla fiziksel ve zihinsel performans içermektedir. Uygulanan teknikler üst düzeyde koordinasyon, sürat ve çeviklik içermektedir. Güreşçiler uygulanması zor olan teknik hareketleri gerçekleştirebilmek için yoğun şekilde antrenmanlar yapmaktadırlar. Yapılan bu yoğun çalışmalar, güreşçilerde fiziksel ve zihinsel tahribatlara yol açmakta ve bu tahribatlar güreşçilerin stresle başa çıkma tarzlarını ve kişiliğini etkilemektedir. Bu düşünceden yola çıkarak bu çalışmada, erkek güreşçilerin kişilik tipleri ile stresle başa çıkma tarzları arasında bir ilişki var mıdır? Sorusuna yanıt aranacaktır.

### 1.3.1. Alt problemler

- a-1. Nörotizm kişilik tipi ile kendine güvenli yaklaşım boyutu arasında bir ilişki var mıdır?
- a-2. Nörotizm kişilik tipi ile iyimser yaklaşım boyutu arasında bir ilişki var mıdır?
- a-3. Nörotizm kişilik tipi ile çaresiz yaklaşım boyutu arasında bir ilişki var mıdır?
- a-4. Nörotizm kişilik tipi ile boyun eğici yaklaşım boyutu arasında bir ilişki var mıdır?
- a-5. Nörotizm kişilik tipi ile sosyal destek arama boyutu arasında bir ilişki var mıdır?

- b-1. Dışa dönük kişilik tipi ile kendine güvenli yaklaşım arasında bir ilişki var mıdır?
- b-2. Dışa dönük kişilik tipi ile iyimser yaklaşım boyutu arasında bir ilişki var mıdır?
- b-3. Dışa dönük kişilik tipi ile çaresiz yaklaşım boyutu arasında bir ilişki var mıdır?
- b-4. Dışa dönük kişilik tipi ile boyun eğici yaklaşım boyutu arasında bir ilişki var mıdır?
- b-5 Dışa dönük kişilik tipi ile sosyal destek arama boyutu arasında bir ilişki var mıdır?
- c-1. Psikotizm kişilik tipi ile kendine güvenli yaklaşım arasında bir ilişki var mıdır?
- c-2. Psikotizm kişilik tipi ile iyimser yaklaşım boyutu arasında bir ilişki var mıdır?
- c-3. Psikotizm kişilik tipi ile çaresiz yaklaşım boyutu arasında bir ilişki var mıdır?
- c-4. Psikotizm kişilik tipi ile boyun eğici yaklaşım boyutu arasında bir ilişki var mıdır?
- c-5 Psikotizm kişilik tipi ile sosyal destek arama boyutu arasında bir ilişki var mıdır?
- ç-1. Yalan kişilik tipi ile kendine güvenli yaklaşım arasında bir ilişki var mıdır?
- ç-2. Yalan kişilik tipi ile iyimser yaklaşım boyutu arasında bir ilişki var mıdır?
- ç-3. Yalan kişilik tipi ile çaresiz yaklaşım boyutu arasında bir ilişki var mıdır?
- ç-4. Yalan kişilik tipi ile boyun eğici yaklaşım boyutu arasında bir ilişki var mıdır?
- ç-5. Yalan kişilik tipi ile sosyal destek arama boyutu arasında bir ilişki var mıdır?

#### **1.4. Hipotezler**

##### **Hipotez 1:**

- a-1. Nörotizm kişilik tipi ile kendine güvenli yaklaşım arasında bir ilişki yoktur.
- a-2. Nörotizm kişilik tipi ile iyimser yaklaşım boyutu arasında bir ilişki yoktur.
- a-3. Nörotizm kişilik tipi ile çaresiz yaklaşım boyutu arasında bir ilişki vardır.
- a-4. Nörotizm kişilik tipi ile boyun eğici yaklaşım boyutu arasında bir ilişki vardır.
- a-5. Nörotizm kişilik tipi ile sosyal destek arama boyutu arasında bir ilişki yoktur.

**Hipotez 2:**

- b-1. Dışa dönük kişilik tipi ile kendine güvenli yaklaşım arasında bir ilişki vardır.
- b-2. Dışa dönük kişilik tipi ile iyimser yaklaşım boyutu arasında bir ilişki vardır.
- b-3. Dışa dönük kişilik tipi ile çaresiz yaklaşım boyutu arasında bir ilişki yoktur.
- b-4. Dışa dönük kişilik tipi ile boyun eğici yaklaşım boyutu arasında bir ilişki yoktur.
- b-5. Dışa dönük kişilik tipi ile sosyal destek arama boyutu arasında bir ilişki vardır.

**Hipotez 3:**

- c-1. Psicotizm kişilik tipi ile kendine güvenli yaklaşım arasında bir ilişki vardır.
- c-2. Psicotizm kişilik tipi ile iyimser yaklaşım boyutu arasında bir ilişki vardır.
- c-3. Psicotizm kişilik tipi ile çaresiz yaklaşım boyutu arasında bir ilişki yoktur.
- c-4. Psicotizm kişilik tipi ile boyun eğici yaklaşım boyutu arasında bir ilişki yoktur.
- c-5. Psicotizm kişilik tipi ile sosyal destek arama boyutu arasında bir ilişki yoktur.

**Hipotez 4:**

- ç-1. Yalan kişilik tipi ile kendine güvenli yaklaşım arasında bir ilişki yoktur.
- ç-2. Yalan kişilik tipi ile iyimser yaklaşım boyutu arasında bir ilişki yoktur.
- ç-3. Yalan kişilik tipi ile çaresiz yaklaşım boyutu arasında bir ilişki yoktur.
- ç-4. Yalan kişilik tipi ile boyun eğici yaklaşım boyutu arasında bir ilişki yoktur.
- ç-5. Yalan kişilik tipi ile sosyal destek arama boyutu arasında bir ilişki yoktur.

**1.5. Araştırmanın varsayımları**

- 1- Çalışmaya katılan sporcuların evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
- 2- Çalışmada kullanılan ölçeklerin amaca uygun olduğu varsayılmıştır.
- 3- Çalışmaya katılan sporculara ölçekler hakkında yeterli bilgi verildiği varsayılmıştır.
- 4- Çalışmada uygun istatistik yöntemi kullanıldığı varsayılmıştır.

### **6.1. Araştırmanın Sınırlılıkları**

1- Bu alışma, 2012 yılı büyükler Türkiye Şampiyonasına katılan erkek greŐileri kapsamaktadır.

2- Türkiye Şampiyonasına katılan, 275 sporcu ile görüşülmüş ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan 227 sporcu ile anket çalışması yapılmıştır.

3- Çalışmada, Eysenck Kişilik Envanteri ve Stresle Başa ıkma Tarzları Envanteri kullanılmıştır.

## II. BÖLÜM: GENEL BİLGİLER

### 2.1. KİŞİLİK TANIMLARI VE KATMANLARI

Kişilik, bir insanı ilgilendiren a dan z ye her şeyi içermektedir. Kişiliğin başlangıcı, insanın ana rahmine düşmesinden itibaren başlayarak ve hayatının sonuna kadar devam eden uzun ve kesintisiz bir süreçtir.

Psikolojide önemli bir konu olan kişilik konusu üzerine birden fazla tanım bulunmaktadır. Bu tanımlara bazıları aşağıda verilmiştir.

Cüceloğlu kişiliği, insanın iç ve dış çevresiyle kurduğu ve kendini diğer insanlardan ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimi olarak tanımlanmaktadır (Cüceloğlu, 2002).

Kişilik, bir insanın bütün ilgilerinin, tutumlarının, davranışlarını, yeteneklerinin, konuşma tarzının, dış görünüşünü ve çevresine uyum gösteriş biçiminin özelliklerini içeren bir kavramdır. Bunlara ilaveten, önemli bir husus da, kişiliğin kendine özgü ve ahenkli bir bütün olmasıdır. Öyle ki, insana ilişkin bir özellik, o insanı anlamda, tanımada insanlara ipuçları verebilmektedir. O'nun belleği, dış görünüşü, direnme süresi, sesi ve konuşma tarzı, mimikleri, tepki hızı, insanlara yada tabiata yada makinelere karşı ilgi duyması, sporculuğu v.b. özelliklerin hepsi o insanı betimlemede önemlidir (Çetinöz, 2005).

Kişilik, bir insanın bütün ilgilerinin, tutumlarının, yeteneklerinin, konuşma tarzının, dış görünüşünün ve çevresine uyum biçiminin özelliklerini içeren bir terimdir. Bununla birlikte dikkate değer bir husus, kişiliğin kendine özgü ve ahenkli bir bütün olmasıdır (Baymur, 1993).

Kişilik, insan yapısının, duygusal durumunun, davranış biçimlerinin, ilgilerinin, yeteneklerinin ve diğer psikolojik özelliklerinin en karakteristik ve orijinal bütünüdür (Erikson, 1984).

Kişilik, bir insanın fiziksel ve sosyal ortamıyla etkileşme tarzını ortaya koyan, düşünce, duygu ve davranışın ayırt edici ve karakteristik görüntüleridir. Kişilik biyolojik, psikolojik ve sosyolojik faktörlerin etkileşimi sonucunda bireyin kendine özgü yapısını göstermektedir. Aynı zamanda kişiliğin oluşumunda çevre ve kalıtımın son derece önemli olduğu görüşü ortaya konulmuştur (Tomrukçu, 2008).



Kişiliğin oluşumunda nöro biyolojik, bilişsel, duygusal, nesne ilişkileri, yaşam sorunları, engellemeler, savunma gibi birçok boyutları belirleyici olmaktadır (Öztürk, 1994).

Bireyin içinde doğup büyüdüğü Sosyal yapı ve çevrenin bireyin kişiliğinin oluşumuna önemli derecede etkili olduğu ve anne ile kurulan ilişkinin önem taşıdığı genelde kabul gören bir görüştür (Tomrukçu, 2008).

Kişilik teriminin batı dillerdeki ortak kökeni "persona" sözcüğüne dayanmaktadır. Persona kelimesinin asıl anlamı, Latin dilinde, tiyatro oyuncularının kullandığı "maske"dir. Tarihe baktığımız zaman Çiçero'nun persona sözcüğünü dört farklı şekilde ele aldığını görülmektedir:

- Kişinin belirli bir biçimde görünmesi, ancak öyle olamaması.
- Kişinin yaşamında oynadığı rol.
- Kişinin yaşamında oynadığı rol için gerekli tüm özellikler.
- Görünüş ve asalet.

Kişilik, psikolojide kapsamı en geniş kavramlardan biridir. Bir insana ait ve onu tanımlayan her özellik, o insanı tanımada ve anlamada bize kaynaklık eder. Bu anlamda kişilik; bir insanın bütün ilgilerinin, tutumlarının, yeteneklerinin, konuşma tarzının, dış görünüşünün ve çevresine uyum biçiminin özelliklerini içeren bir terimdir (Burger, 2006).

Kişilik, bireyin kendine özgü tutum ve davranışların ahenkli bir bütünlüğüdür. Ancak kişiliğin niteliği ile ilgili ortak bir kavram yoktur. Bunun sebebi ise kişilik teriminin günlük dilde çok çeşitli anlamlarda kullanılıyor olmasından kaynaklanmaktadır. Özellikle kişilik teriminin huy, mizaç, karakter ve benlik gibi terimlerle eş anlamlı olarak kullanılması, bu karışıklığa yol açan önemli bir etkidir. Bütün bunlara rağmen kişiliğin tanımı ile ilgili zorluklarla karşılaşmaktadır. Kişiliği, kişinin "sahip olduğu" bir şey olarak değerlendirenler, bazı insanların kişiliklerini arkadaş canlısı, hoş, güçlü ya da saldırgan gibi terimlerle ifade etmeye çalışmışlardır. Bu tanıma göre vurgulanan, kişiliğin, insanların diğer kişiler yanında gösterdikleri davranış özellikleri olduğudur. Bilimsel çalışmalar doğrultusunda, psikologlara göre kişilik, bireyin özel ve onu diğerlerinden ayıran davranışlarını içermektedir. Özeldir, çünkü bireyin sıklıkla yaptığı ya da en tipik davranışlarını temsil etmektedir. Ayırt edicidir, çünkü bu davranışlar bireyi başkalarından ayırır.

Bununla birlikte kişilik terimi, bireyi diğer bireylerden ayıran, farklı kılan ve bireyin ilerdeki davranışlarını ilgilendiren tahminlerimizin dayanağını oluşturan, göreceli olarak değişmez özelliklerini belirtmektedir (Yanbastı, 1990).

Kişilik, insan yapısının, duygusal durumunun, davranış biçimlerinin, ilgilerinin, yeteneklerinin ve diğer psikolojik özelliklerinin en karakteristik ve orijinal bütünüdür (Erikson,1984).

İnsanda evrimsel gelişme ile ilgili olan olgunlaşma ve öğrenme ile ilgili olan bireyleşme-toplumsallaşma süreçleri birbirini etkileyerek kişilik gelişir (Öztürk, 1997).

Kişilik, bireyin zihinsel, duygusal, bedensel ve fizyolojik görünümünün dinamik bir şekilde örgütlenmesidir. İnsanın kişiliği, biyolojik ve psikolojik faktörlerin etkisiyle oluşur ve bireyin kendine ait özellikleri onu diğer insanlardan farklı kılmaktadır (Gürün, 1991).

Bireyin hayattaki genel tutumları kişilik özellikleri ile ilişkilidir. Kalıtım yolu ile bireye gecen bazı özelliklerin çevresel etmenlerle geliştirilmesi sonucunda kişilik özellikleri oluşmaktadır. Bireyler, eğilimleri ve kişilik özellikleri ile uyum gösteren meslekler ve uğraşlar içine girerler. Bireylerin bu uğraşlardan biri ya da birkaçını belirlemede kişilik önemli bir faktördür, ancak tek belirleyici de değildir (Eysenck, ve Wilson, 1996).

Bugüne dek yapılan tanımlamalarda kişilik, bir insanı başkalarından ayıran bedensel, zihinsel ve ruhsal özelliklerinin bütünü olarak değerlendirilmiştir. Bir başka deyişle, kişilik kavramından, bir insanı nesnel (objektif) ve öznel (subjektif) yanlarıyla diğerlerinden farklı kılan duygu, düşünce, tutum ve davranış özelliklerinin tümü olarak anlaşılır (Köknel, 1984).

Doğuştan getirilen fiziksel özelliklerin, insan psikolojisini nasıl ve ne derecede etkiledikleri sorunu henüz yeteri kadar aydınlık kazanmamıştır. Günlük gözlemler ve bazı araştırma bulguları böyle bir etkinin var olduğunu göstermektedir (Güler, 2005).

Kişiliğin bu kadar kapsayıcı bir kavram olması, bu kavramın çok çeşitli şekillerde tanımlanmasına yol açmıştır. Psikolog Gordon w. Allport, bir araştırmasında, kişilik kavramının bir birinden ayrı olarak 48 farklı şekilde tanımlandığını saptamıştır (Çetinöz, 2005).

Kişilik, bireyin kendisine özgü olan, tek tek vasıfları toplayan, ruhsal bir bütünlüktür. Bu bütünün içine, bireyin vücut yapısı, genel fiziki görünümü, zekası, yetenekleri, hey canı tepkileri, duyguları, ilgileri ve genel kültürü girer (Adasal). Kişilik, değişmez bir gerçek değil, aksine bir görüntü, bir etkileşim ve algılama ürünü, bir izlenimdir (Çetinöz, 2005).

### **2.1.1. Kişiliğin Davranışsal Tanımı**

Davranışçı psikologlar kişiliği, bir insanın kendine özgü ve az çok her zaman gözlenebilen davranış ve alışkanlıklarının tümü olarak tanımlamaktadırlar. Örneğin; Watson, kişiliği, "Bir insanın alışkanlıklarının ya da alışkanlık sistemlerinin toplamı" olarak açıklamaktadır (Baymur, 1994).

### **2.1.2. Sosyal uyarıcı olarak kişilik tanımı**

Bazı psikologlar kişiliği, toplumsal yapısıyla ele alarak incelerler. İnsan başkaları üzerinde ne gibi etkiler yapmakta ve ne tür izlenimler bırakmaktadır? Bazılarına göre kişilik, insanın sosyal uyarıcı olma değeri olarak tanımlanmaktadır. Örneğin; Mark May'a göre kişilik, insanın sosyal uyarıcı olma bakımından nitelikleridir. Kişilik, bir bakıma insanın toplumda oynadığı roller ve bu rollerin başkalarının üzerinde bıraktığı etkilerin bütünü olarak tanımlanmaktadır. Elbette başkaları insanın kişilik niteliklerini değerlendirmede bazen yanılabilirler. Onlar insanın "gerçek benliğini" iç açıdan göremezler. Başkaları insanı ancak dıştan görür ve onun görüş, davranışlarını ve kendi üzerinde bıraktığı izlenimlere göre kişiyi değerlendirmektedir (Çetinöz, 2005).

### **2.1.3. Derinlik psikologlarına göre kişilik**

Derinlik psikologlarına göre kişilik, insanın gözlenebilir ve ölçülebilir bütün özellikleri, bir takım iç etmenlerden ileri gelmektedir. Bir insanın gerçek kişiliği, iç hayatındaki dinamik güçlerin kendisine has özellikleri ile açıklanabileceğini savunmuşlardır. Allport'un tanımı bu gruba girmektedir. Kendisi kişiliği, bireyin çevresine, kendisine özgü bir biçimde uymasını sağlayan psikofizik iç güçlerin dinamik bir örüntüsü olarak tanımlamaktadır (Baymur, 1994).

#### 2.1.4. Kişiliğin Katmanları

Kişilik, birbirlerini tamamlayıcı biçimde işlev gören katmanlardan oluşmuş bir bütündür. Bu katmanlar aşağıdan yukarıya doğru şöyle sıralanabilir (Köknel, 1984).

➤ En alt katmanda, kişiliğin bedensel nitelikleri bulunur. Bunlar arasında kalıtımla geçen ve gebelik ya da doğum sırasında dölüt üzerinde etkili nedenlerin oluşturduğu beden yapısına ilişkin özellikler, sakatlıklar, özürler yer alır.

➤ İkinci katmanda, bedensel ve ruhsal yapının oluşmasında, gelişmesinde önemli rol oynayan, bedensel yapıya biçim ve renk veren iç salgı bezlerinin işlevi bulunur.

➤ Üçüncü katmanda, kişiliğin oluşup gelişeceği ruhsal yapının temelini oluşturan zekavardır.

➤ Dördüncü katmanda, yaşam gereksinimlerini karşılamaya yönelik, içgüdü ve dürtülerden oluşan güdüler yer alır.

➤ Beşinci katmanda, güdülerden kaynaklanan duygulanım ve coşku alanı vardır. Bu katmanın kişiye özgü özelliklerine huy (mizaç) adı verilir. İç ve dış uyarılara bağlı olarak, kişinin mizacında ortaya çıkan kısa süreli değişimler de duygu durumu (ruh hali) adını alır.

➤ Altıncı katmanda, kişiliğin benliği bulunur. Benliğin kendi iç ve dış çevre ile kesintisiz sürüp giden iletişim ve etkileşimi, kişiliğe özgü özellikleri verir.

➤ Yedinci katmanda, kişiliğin dışarıya yansıyan, başkaları tarafından algılanan, değerlendirilen duyguları, düşünceleri, tutumları, davranışları, hareketleri ve eylemleri vardır. Bir başka deyişle, bu katman daha önceki katmanlardan oluşan öznel kişilik yapısının nesnel, gözlenebilen, ölçülebilen yanıdır.

➤ Sekizinci katmanda, kişiliğin dışarıya yansıyan özelliklerinin toplumdeğerleri, kuralları ve ahlak açısından değerlendirilmesi sonucu ortaya çıkan karakter vardır. Bu katman, kişiliğin benimsediği değer yargılarının başkaları tarafından değerlendirilmesi sonucu oluşur.

➤ Dokuzuncu katman, kişinin kendini olduğu yada olmak istediği biçimde kabullenmesi ya da kabul ettirmesi, kişiliğinin gerçekliğini kanıtlaması için başvurduğu yöntemler, yollar, bu amaç uğruna harcadığı çaba ve ortaya çıkardığı ürünlerden meydana gelir.

➤ Onuncu katmanda kişi, kişiliğini oluşturan öteki katmanların bilincinde olarak akıp giden zaman içinde evrendeki yerini ve değerini saptar (Köknel, 1993).

## 2.2. KİŞİLİK KURAMLAR

### 2.2.1.Yapısal (Structural) Kişilik Kuramı

Bu akım, kişiliği yapı bakımından inceler. Kişiliğin en üst düzeyini oluşturan bilincin algı, düşünce, irade gibi öğelerinin oluşması üzerinde durur. Bu kişilik akımını savunan Tichener olup, yeni ruhbilimine büyük katkıda bulunmuştur (Köknel, 1984).

Freud'un düşüncelerindeki sürekli değişme ve gelişmeler, giderek topoğrafik kuramı terk etmesine ve yapısal bir kişilik modeli oluşmasına yol açmıştır. 1926'da Ego ve İd yapıtında bu yeni görüşü açıklayan Freud, böylece psiko analitik düşüncede yeni bir dönem başlatmıştır (Gençtan, 2004).

Freud'un geliştirdiği yapısal kurama göre kişilik üç ana sistemden oluşur: İd, Ego ve Süper ego. Davranış bu üç sistemin etkileşiminin ürünüdür. Bu sistemlerden herhangi biri, diğerlerinden bağımsız olarak tek başına çalışamaz (Gençtan, 2004).

İd, kişiliğin temel sistemidir. Ego ve Süper ego ondan ayrımlaşarak gelişirler. İd, kalıtsal olarak gelen, içgüdüleri de kapsayan ve doğuştan var olan psikolojik gizilgüçlerin tümüdür. Yaşamın ilk günlerinde çocuğun kişilik yapısı, boşalım arayan içgüdüsel dürtülerle yüklü id den oluşmaktadır. Bu dönemde çocuk bu dürtüleri erteleme, denetleme ya da düzenleme olanağına sahip değildir ve çevresi ile baş edebilme konusunda, kendisinin bakımını üstlenen kişilerin egolarına tümünden bağımlıdır (Kapan, 2001).

Ego, organizmanın gerçek nesnel dünya ile alışverişe geçme gereksiniminden varlık bulur. Açlığın giderilmesi için aç insanın, yiyeceği arayıp, bulup yemesi

gerekir. Bunun için dış dünyada var olan yiyeceğin gerçek algısı ile yiyeceğin zihinsel imgesini birbirinden ayırmayı öğrenmek zorundadır. Dolayısıyla, belleğindeki imgeye uygun bir yiyeceğin görüntüsünü ya da kokusunu duyu organları aracılığıyla araştıracaktır. Enerjinin bir içgüdüye doyum sağlayacak bir eyleme yönltilmesine nesne seçimi denir. İd nesnelers arasında bu ayırımı yaparak, uygun olanı bulma yeteneğine sahip değildir. Aç bir bebek bulduğu herhangi bir şeye sarılır ve ağzına götürür. Zihinsel imge bu gereksinimi karşılayamayacağı için, kişinin ruhsal dünyasıyla dış dünyayı birbirinden ayırabilmesi gerekmektedir, bu görev de egoya düşmektedir.

Kişiliğin üçüncü ve en son gelişen sistemi süper egodur. Bu sistem çocuğa ana-babası tarafından aktarılan ve ödül-ceza uygulamaları ile pekiştirilen, geleneksel değerlerin ve toplum ilkelerinin içsel temsilcisidir, kişiliğin törel yönüdür. Süper egoyu ilgilendiren husus, bir şeyin doğru ya da yanlış olduğuna karar verip, toplum ya da temsilcileri tarafından onaylanmış olan törel ölçütlere göre davranmaktır (Gençtan, 2004).

Süper egonun başlıca işlevleri:

- İd den gelen duyguları bastırmak ketlemek ki bunlar özellikle, dışa vurulduğunda toplumun hoş karşılamayacağı türde cinsel ve saldırgan dürtülerdir.
- Egoyu gerçekçi amaçlar yerine, törel amaçlara yönelmeye inandırmaya çalışmak.
- Kusursuz olmaya çabalamaktır. Süper ego, id ve egoya karşı çıkarak, onları kendi istediği düzene yöneltme eğilimindedir. Ego, içgüdüsel isteklere doyum sağlanmasını erteler, süper ego ise bu istekleri tümünden engellemeye çalışır (Güler, 2005).

### 2.2.2. İşlevsel (Functional) Kişilik Kuramı

Kişiliği çevreye uyum süreci olarak ele alırlar. Yapısal ruhbilimcilerden farklı olarak, kişiliğin zihinsel yapısından çok işlevleri üzerinde dururlar. Algı, düşünce, duygulanım gibi zihinsel yapıyı oluşturan çeşitli öğelerin çalışmasını inceleyip,

çevreye uyum sırasında, güncel yaşantıda karşılaşılan sorunların nasıl çözüldüğünü incelerler. Bu kuramın kurucuları William James ve Jonh Dewey'di (Güler, 2005).

### 2.2.3. Topoğrafik Kişilik Kuramı

Yüzyılın başlarından, ruhsal aygıtın yapısal modelini içeren İd ve Ego adlı yapıtının yayınlandığı 1923 yılına değin geçen süre boyunca, Freud'un ilgisini en çok çeken konu topoğrafik kuram olmuştur. Bu dönemde Freud, ruhsal aygıt kavramını, zihinsel içerikli belirli zihin bölgelerine yerleştirerek bölümlenmeyi amaçlamıştır. Bu zihinsel süreçleri anatomik bölgelere göre ayırma anlamında bir bölmeyi değil, çeşitli zihinsel etkinliklerin bilince uzaklıklarının saptanmasını içermektedir. Buna göre, bilincin dışında oluşan ve dikkati zorlamakla bilinç düzeyine çıkarılmayan olaylar, zihnin "bilinç dışı" denilen en derin bölgelerinden kaynaklanmaktadır. Dikkat sarf ederek bilince çıkması sağlanabilen zihinsel olaylar ise "bilinç öncesi" denilen ve bilince daha yakın bir bölgede oluşmaktadır. Bilinçli olarak yaşanan ve algılanan olaylar ise zihnin yüzeyinde oluşmaktadır (Güler, 2005).

1923 yılında Freud'un ruhsal aygıtı ilişkin yapısal kuramını açıklamasıyla, topoğrafik kuram önemini yitirmiş ve psikoanalitik uygulamalarda kullanılan bir araç olmaktan çıkmıştır. Bununla birlikte topoğrafik kuram, zihinsel olayların farkında olunması ya da olunmamasını tanımlamada geçerliliğini korumaktadır (Güler, 2005).

Bilinç, dış dünyadan ya da bedenin içinden gelen algıları fark edebilen zihin bölgesidir. Bedensel algıları, düşünce süreçlerini ve heyecansal durumları da kapsar. Bilincin içeriği, konuşma ya da davranışlarla çevreye iletilir (Gençtan,2004).

Bilinç öncesi, dikkatin zorlanması ile bilinç düzeyinde algılanabilen zihinsel olayları ve süreçleri içermektedir. Bu içerikte, gerçekliğe ilişkin sorunları çözmeye çalışmak gibi gelişmiş düşünce biçimlerinin yanı sıra, düş kurma gibi süreçler de bulunmaktadır. Bilinç dışı genel anlamda bilinçli algılamanın dışında kalan tüm zihinsel olayları, dolayısıyla bilinç öncesini de içine almaktadır. Dinamik anlamda ise bilinç dışı, sansür mekanizmasının engeli dolayısıyla bilinç düzeyine ulaşma olanağı olmayan zihinsel süreçleri içermektedir. Bu içerik, gerçekliğe ve mantığa uymayan ve insanın içinden geldiğince doyurulmak istenen dürtülerden oluşmaktadır. Bu dürtüler kişinin bilinçli dünyasında geçerli olan törel inançlara

karşıt düşen isteklerden kaynaklanır ve ancak psikoanalitik tedavide, kişinin dirençleri kırıldığında bilinç düzeyine ulaşabilmektedirler (Güler, 2005).

#### **2.2.4. İçgüdüler Kuramı**

Freud'un içgüdü kavramını ele alış biçimi zaman içinde bazı değişikliklere uğramışsa da, en eski kullanılış biçimi ile içgüdü, beden ve zihin arasındaki sınır üzerine yerleştirilebilecek bir kavram olarak tanımlanmıştır. Bu tanıma göre, organizmanın içinden kaynaklanan uyarıların oluşturduğu psikolojik etki sonucu, zihin kendisine bağlı bazı organları harekete geçirir. Bir başka değişle, içgüdüler fizyolojik gereksinimleri içeren içsel uyarıların psikolojik görünümlü temsilcileridir.

Yukarıda da tanımlandığı gibi içgüdü, içsel ve organik uyarılmanın psikolojik anlatımıdır. Kaynaklandığı bedensel uyarılmaya gereksinim, gereksinimin psikolojik temsilcisine de istek denir. Açlık fizyolojik yönden dokuların besinsiz kalma durumu, psikolojik yönden ise besin maddesi isteği olarak tanımlanabilir (Gençtan, 2004).

İçgüdüler, kişinin kullanabileceği ruhsal enerjinin tümünü oluştururlar. Bir içgüdünün dört özelliği vardır: kaynak, amaç, nesne ve itici güç. Kaynak, daha önce sözü edilen bedensel durum ya da gereksinimdir. Amaç, bedensel uyarılmanın ortadan kaldırılmasıdır. Bunu sağlamak için uyarılma durumuna son verecek ve gereksinimi karşılayacak uygun bir nesne bulmak gerekir. İtici güç, içgüdünün, gereksinim arttığı oranda güçlenen ve harekete geçirici öğesidir. Bir insanın açlık oranı onda bitkinlik yaratacak bir düzeye vardığında, içgüdünün itici gücü de artar. İçgüdülerin geriletici özelliği vardır; gereksinme karşılandıktan sonra kişi, içgüdünün belirmesinden önceki durumuna döner. İçgüdünün koruma özelliği de vardır; organizmanın dengesini belirli bir düzeyde tutmaya çalışır (Güler, 2005).

#### **2.2.5. Freud'un Psiko seksüel Gelişim Kuramı**

Sigmund Freud, bu yüzyılın başında, zamanına göre devrimsel nitelik taşıyan kişilik gelişimi kuramını sunmuştur. Freud, kişilik gelişimi bakımından ilk çocukluk yıllarındaki yaşantıların önemini vurgular. Freud'un kuramı psikoanalitik



kuramlardan birisidir. Bu kurama göre, normal gelişimin sağlanması için, gelişimin her döneminde bireyin temel ihtiyaçlarının doyurulması gerekmektedir. Eğer temel ihtiyaçlar karşılanmazsa kişilik gelişimi engellenebilir.

Freud, kişilik gelişimini çeşitli dönemlerle açıklamıştır. Her dönem, belli bir kritik gelişimi kapsamaktadır. Bu dönemdeki ihtiyaçlar karşılanmadığı takdirde, o döneme aşırı bağımlılık meydana gelmekte, sonraki aşamada meydana gelecek kişilik gelişimini engellemektedir. Freud'un psikoanalitik kuramı, psikoseksüel gelişimi her biri yeni bir sosyalleşme sorunuyla nitelenen beş temel döneme ayırmıştır.

➤ Oral Dönem: Bu dönem 0-1 yaş arasındaki bebeklik dönemini kapsar. Oraldönemde temel haz kaynağı emmedir. Emme, pasif ve bağımlı bir davranıştır. Emme ihtiyacı, daha sonraki yaşamında da sürmektedir. Örneğin, öğrencilerin sinirli ve gergin olduğunda tırnak yemeleri, Freud'un oral bağımlılık olarak tanımladığı durumun bir göstergesidir.

➤ Anal Dönem: İkinci gelişim dönemi olan anal dönem, 1-3 yaşlarını kapsamaktadır. Bu dönem idrar ve dışkı kaçırma ile ilgilidir. Çocuk, bu dönemde kendini ve çevreyi kontrol etmeyi öğrenir. Sinirli, hoşgörüsüz ve cezalandırma yolu ile tuvalet eğitimi veren anne - baba ya da bakıcılar, çocuğun bu döneme bağımlı kalmasına neden olurlar. Bu durumda daha sonra davranış bozuklukları meydana gelmektedir.

➤ Fallik Dönem: Bu dönem aşağı yukarı 3-6 yaşları arasını kapsamaktadır. Çocuklar bu dönemde genital organlarından zevk aldıklarını fark ederler. Karşı cins ebeveyne açık olarak daha fazla sevgi gösterisinde bulunur. Ana - baba ya da onların yerine geçen yetişkinler, çocuklara sıcak ve sevgi dolu bir şekilde davranmalıdırlar. Çocuklar bu dönemde, yetişkinleri model alarak cinsiyet rollerini kazanmaya başlarlar.

➤ Gizli Dönem: 6 - 12 yaşları arasındaki dönem, gizli dönem adını alır. Bu dönemde çocuk cinsiyetle ilgili konulardan hoşlanmaz ve kendini daha çok oyuna verir. Çocuklar sevgi gösterilerini ev dışında arkadaşlarına yöneltirler. İlkokul çağındaki çocuklar, cinsiyet rol kimliğine güçlü bir ilgi duymaya başlarlar.

➤ Genital Dönem: Freud'un beşinci dönemi fırtınadır. Genital dönem adı verilen bu dönem, aşağı yukarı 12 yaşından sonra başlar. Hızlı fiziksel gelişme ve buluşma ile içsel cinsel dürtüler artmaktadır. Ergen, ebeveyn ile ilişkilerini düzenlemek, çatışmalarını çözümlenmek ihtiyacıdır. Psikoanalitik kurama göre, eğer bu döneme aşırı bağımlılık meydana gelmemiş ise, ergenin temel ihtiyaçlarının karşılanması ile sorunları çözümlenebilir (Senemoğlu, 2003).

### **2.2.6. Sosyal Öğrenme Kişilik Kuramı**

A. Bandura, J.Rotter ve W.Mischel bu kuramın başlıca kuramcılarıdır. İnsan öğrenmesinin sosyal bir ortamda oluştuğunu ve çocukların en önemli öğrenme yaşantılarının başkalarının davranışlarını gözleyerek oluştuğunu savunur (Cüceloğlu, 2002). Bu teoride kişilik öğrenmeyle oluşuyorsa, yine öğrenme yolu ile kişiliğin değiştirilebileceği ileri sürmektedir. Öğrenme, pekiştirmesiz de mümkündür. Kişi olaylara tepkide bulunur ve aktif olarak durumları yapılandırır ve etkiler. Bununla beraber kişilik yapıları, zihni ve kendini ayarlama süreçlerinin üstüne temellendirilir. Kişinin çevresini nasıl yapılandırdığı, organize ettiği, durumları nasıl yapılandırdığı ve pekiştiricileri nasıl değerlendirdiği gibi kişilik değişkenleri önemlidir. Amaçlar ve planlar, pekiştiricilerdeki öncelikleri belirleme ve faaliyetler arasında tercih yapması im kanıvererek davranışı uzun süreli organize etmede yardımcı olur (Şenerler,1993).

### **2.2.7. Erikson'un Psiko-Sosyal Gelişim Kuramı**

Erik Erikson, Freud'un görüşlerinden etkilenmekle birlikte, bazı noktalarda ona katılmamış, tüm yaşamı sekiz dönemde incelediği psiko-sosyal gelişim kuramını geliştirmiştir. Her iki kuramcı da gelişimin belli aşamalardan geçtiği konusunda ortak düşünmektedirler ancak, Erikson kişiliğin oluşumunda biyolojik etkenlerin yanı sıra, toplumsal etkenlerin de önemli olduğuna inanmaktadır.

Erikson'un psiko-sosyal gelişim kuramına göre, her gelişim döneminde o evreye özgü başa çıkılması gereken psiko-sosyal bunalımlar, çatışmalar yaşanır. Kişiliğin sağlıklı gelişimi için bireyin bu bunalımları başarı ile atlattığı gerekir. Bu aynı zamanda o dönemin temel gelişim görevi sayılmaktadır (Güler, 2005).

➤ Temel Güvene Karşı Güvensizlik (0—1); Bu dönem, Freud'un kuramındaki oral döneme karşılık gelmektedir. Bebeklik döneminde bebeğin bakımını yapan kişilerin, bebeğin temel gereksinimlerini düzenli olarak karşılamaları durumunda, temel güven duygusunun gelişmesi sağlanmış olur. Aksi durumda bebek dış dünyanın ve insanların güvenilmez olduğuna dair bir inanç geliştirebilir. Erikson'a göre, ileriki yıllarda temel güven duygusunun sağlıklı gelişmesi için annelerin çocuğa izin vermesinde veya engellemesinde belli bir yöntem kullanılması yetmez; çocuk neden engellendiğinin farkında olmalıdır ve bu engellemenin haklı olduğuna inandırılmalıdır (Ekşi, 1990).

Anne ve babanın, özellikle de annenin çocuğa karşı davranışları, gösterdiği ilgi ve çocuğun bakımı çok önemlidir. Annenin çocuğu sevmesi, yakından ilgilenmesi, çocuğun kendini değerli hissetmesini ve olumlu bir benlik geliştirmesini sağlar. Çocuk üç boyut içinde güven duygusu kazanabilir; aşinalık, tutarlılık ve süreklilik. Eğer çocuğa bakan kişi çocuğa aşına geliyorsa, tutarlı davranıyorsa ve davranışlarındaki tutarlılık süreklilik gösteriyorsa, çocuğun güven duygusu edinmesi kolay olur

➤ Özerkliğe Karşı Kuşku ve Utanç (1-3); Fiziksel olgunlaşmanın sonucu olarak kaskontrolünün sağlanmaya başlaması ile çocuklar bu dönemde, yürüme, koşma, nesnelere ellerine alma, tutma, fırlatma ve tuvaletlerini tutma ya da bırakma davranışları gösterirler. Böylece çocuk tümüyle başkalarına bağımlı olmaktan çıkıp, kendi isteği doğrultusunda girişimlerde bulunmaya başlar. Çocuk kendi bedenini ve çevresini kontrol ederek özerk bir biçimde davranmaktan zevk alır. Aşırı koruyucu ya da otoriter çocuk yetiştirme tutumuna sahip anne ve babalar çocuğun bu eğilimlerini kısıtlar ve girişimlerinden dolayı cezalandırırlarsa, çocuk eylemlerinde utanç duyabilir ve yeteneklerine ilişkin kuşkular geliştirebilir (Güler, 2005).

Çocukta, bu evrede birbirine karşıt iki eğilim arasında bir seçim yapabilme yetisi gelişmektedir. İşte bu evrede, dışarıdan yapılacak denetim ve öğretiler, bir seçim yapma yetisini aşırı uçlara götürmeyecek biçimde güven verici olmalıdır (Ekşi, 1990).

Çocuk başkalarının yardımını reddederek, yapmak istediklerini tek başına yapma davranışı gösterir. Tek başına eylemlerde bulunmasına destek olunur ve bu eylemlerden dolayı cezalandırılmazsa, yeterlik duygusu geliştirerek, bağımsız davranabilme özelliği kazanır (Güler, 2005).

➤ Girişimciliğe Karşı Suçluluk (3-6), Erikson'a göre bu dönemin davranışlarında atılganlık ve girişkenlik egemendir. Yalnız gerçek çevrede karşılaştıklarına değil, hayal dünyasında da çocuk, bilinmeyene karşı hızla atılmaktadır. Freud'un Fallik dönemine karşılık gelen bu evrede, rahatlıkla yürüyebilen ve konuşabilen çocuk artık bağımsız davranabilmekte ve isteklerini rahatlıkla dile getirebilmektedir. Buna bağlı olarak, oldukça hareketli, çevresinde olup bitenlere meraklı ve öğrenmeye isteklidir. Çocuk, bağımsız hareket edebilme becerisi daha da geliştiğinden, fiziksel ve sosyal çevreyi daha fazla araştırır. Motor ve dil gelişimindeki ilerlemeler sonucu, çok hareketli ve meraklı olan çocuğun bu davranışları engellenir ve eleştirilirse, çocuk yaptıklarının yanlış olduğunu düşünerek suçluluk duygusu yaşayabilir. Anne babaların, çocuğun merakından kaynaklanan sorularına uygun cevaplar vermeli, girişimlerini destekleyerek çevresindeki olayları anlamasına yardımcı olmaları gerekir. Çocuğa hoşgörü ile yaklaşan, sevecen tavırlar gösteren anne ve babalar, çocukların bu dönemi sağlıklı bir şekilde yaşamasını sağlayarak, bir sonraki dönem için olumlu özelliklerin kazanıldığı bir temel oluşmasına yardımcı olurlar (Ekşi, 1990).

➤ Başarıya Karşı Aşağılık Duygusu (6-12); Bu dönem okul yıllarını kapsar. Çocuğun ilgisi akademik konularda yoğunlaşır. Çocuk, okulun hayatına girmesi ile aile dışında farklı bir sosyal çevrenin içinde yer almaya başlar. Çalışma, başarıma, işbirliği yapma, arkadaşlarla olumlu ilişkiler kurma önemlidir. Çocuk bu dönemde, kendisine ve yeteneklerine ilişkin olumlu tutumlar geliştirmelidir. Bunu başaramadığı takdirde aşağılık duygusu yaşayabilir. Anne-baba ve öğretmenlerin çocukta özgüvenin gelişmesini sağlamaları ve çocuklara yetenekleri ölçüsünde sorumluluk vererek, onları desteklemeleri gerekir (Güler, 2005).

Erikson'a göre aşığılık duygusunun nedeni, daha önceki dönemlere ait çatışmaların çözümlenmemesi de olabilir (Ekşi, 1990).

➤ **Kimlik Kazanmaya Karşı Rol Karmaşası (12-20):** Bu dönem ergenlik yıllarını kapsar. Erikson ergenlik yıllarına özel bir önem vermekte ve kuramında büyük yer ayırmaktadır. Erikson'a göre, ergenlik dönemi kişinin kendisine "Ben kimim?" sorusunu sorduğu ve bu soruya cevap aradığı dönemdir. Bu dönemde fizyolojik, bilişsel ve sosyal alanlarda hızlı değişme ve gelişmeler yaşanır. Vücudun hızla büyüyerek bir yetişkin vücuduna dönüşmesi, zihinsel becerilerin gelişmesi sonucu dünyayı algılamada değişiklikler yaşanması ve sosyal rollerin değişmesi bu dönemin özellikleridir (Güler, 2005).

Erikson, adolesan dönemin başlarında, 14-15 yaşlarında aşık olmanın bir dereceye kadar cinsel olmadığı düşüncesindedir. Adolesant aşkı bir bakıma gencin kendi dağık imgesini karşı cins üzerine yansıtması, böylece kendi aksetmesini başkaları üzerinde görerek, kendi kimliği konusunda bir açıklığa kavuşabilmesi içindir (Ekşi, 1990).

Ergenin kimliğini kazanabilmesi için çevresinde sağlıklı özdeşim kurabileceği yetişkin modellere ihtiyacı vardır. Birey, "Ben kimim?" sorusuna cevap ararken çeşitli rolleri deneyecek, başkalarını taklit edecek ve sonuçta kendini farklı kılan özellikleri bulacaktır. Ergen, sevdiği, güvendiği, anlayışlı ve hoşgörülü bulduğu yetişkinleri kendisine yakın bularak bu kişilere benzemeye çalışacak ve onları taklit edecektir. Dolayısıyla, ergenin onu yargılamadan kabul eden, sevgi ve güven veren insanların bulunduğu bir çevrede olması sağlıklı bir kimlik geliştirebilmesi açısından son derece önemlidir. Erikson'a göre, genç bu evrede kimlik kazanma sorununu çözemez ise kimlik karmaşası bunalımı yaşar ve bunun sonucu olarak kendine güvensiz ve kararsız bir birey olabilir (Güler, 2005).

➤ **Yakın İlişkilere Karşı Yalnızlık:** Delikanlılık döneminden sonra genç yetişkinlik çağı başlar. Delikanlılık döneminde en önemli sorun kimliğin araştırılması, kimlik duygusunun yerleşmesidir (Ekşi, 1990).

Erikson'a göre yakınlık, bireyin kendi bütünlüğünü koruyarak, bir başkasının kişiliği içinde kendini bulmak anlamına gelmektedir. Birey şayet bu dönemde

diğerleri ile yakın ilişkiler kurmakta güçlük çekerse, insanlardan uzak kalmayı tercih edebilir ve yalnızlık duygusu yaşayabilir (Güler, 2005).

➤ Üretkenliğe Karşı Durgunluk; Çocukların ana babaya bağımlılıkları konusunda çok durulmuş ama, yetişkinlerin çocuklara bağımlılığı yeterince işlenmemiştir. Olgun insan, kendisine gereksinim duyulmasını bekler. Olgun kişinin de yetiştirdiği yeni kuşaklardan desteğe, rehberliğe ve bakıma ihtiyacı vardır. Üreticilik deyince yeni bir kuşağı oluşturmak ve ona rehberlik etmek anlaşılır. Bu kavram üretim yapabilme (productivite) ve yaratıcılık (creativity) anlamlarını da içermektedir (Ekşi, 1990).

Üretkenliğe karşı durgunluk karmaşası orta yaşlarda yaşanmaktadır. Orta yetişkinlikte bireyden aile ve iş yaşantısı ile toplumsal rollerinde verimli ve yaratıcı olması beklenmektedir. Verimlilik, sadece çocuk yetiştirmek değildir, başka verimli olma yolları da vardır; öğretmenlik, yazarlık, kâşifler, sanatlar, bilim, sosyal etkinlikler gibi gelecek nesillere bir şekilde aktarılacağı düşünülen her şey verimlilik için kullanılabilir. Yetişkinlikte bu gelişim görevlerini başaramayan bireyler, kendilerine ve çevrelerine faydalı olamazlar ve durgunluk yaşarlar (Güler, 2005).

➤ Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk; Bu, yaşlılık dönemini kapsayan dönemdir. Daha önceki dönemlerde kazanılmış benlik özelliklerinin artık iyice olgunlaşması ve birbirleri ile bütünleşmesi benliğin en önemli görevidir (Ekşi, 1990)

Son psiko-sosyal gelişim dönemi olan benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk, yaşlılık yıllarını kapsar. Birey bu yıllarda yaşamını gözden geçirdiğinde, anlamlı ve doyumlu bir hayat sürdüğünü düşünüyorsa, benlik bütünlüğünü geliştirir. Aksi halde, umutsuzluğa kapılır ve geçirmiş olduğu yaşamdan memnun olmadığı için ölüm korkusu yaşar. Benlik bütünlüğüne, yaşamını olumlu ve olumsuz yanları ile kabul edenler ulaşırken, geçmişini başarısızlıklarla dolu gören ve pişmanlıklar yaşayanlar, umutsuzluk duygusuna kapılırlar (Güler, 2005).

Yaşlılık çağındaki "benlik bütünlüğü" duygusu ile bebeklik çağındaki "güven duygusu" hem birbirine çok bağlı, hem de benzerdir. Yaşlılarda ölümden korkmamaya yetecek derecede benlik bütünlüğü olursa, çocuklar da yaşamdan korkmayacaklardır (Ekşi, 1990).

### 2.2.8. Eric Berne'nin Kişilik Kuramı

Berne'in teorisi, kişiliğin üç dilimden meydana geldiği görüşü üzerine dayanmaktadır. Bu yönüyle Berne, Freud'un kişilik dilimleri olan id, süper ego ve ego gibi kavramlardan oldukça esinlenmişe benzetilmektedir. Kişiliğin oluşumuna duygusallıkla yaklaşan Berne'in teorisinin üç temel kavramı şunlardır (Berne, 1992).

Kişiliğin Ebeveynlik (Ana ve Babalık) Yönü; Her ferdin birer ana ve babası (veya onların yerine koyduğu kişiler) vardır. Fert, ana ve babasının benlik durumlarını, kendi algıladığı biçimde zihninde yeniden inşa ederek bir anlamda kendi benliğinde bir ebeveynlik (ana ve babalık) biçimlendirir. Fertlerin, başkalarına yol gösterme, nasihat etme, yasaklar koyma, davranışları düzenleme ve sınırlama şeklindeki tavırları, onların içinde taşıdıkları ebeveynlik yönlerinin birer dışa yansımalarıdır. Her insanın tabiatında var olan bu yönün, kişiliğin oluşumundaki katkısı ve derecesi her fertte farklı ortaya çıkmaktadır. Buna göre, normal şartlarda ebeveynlik yönü, çocuk kişiliğinde, oran olarak düşük iken yaşlandıkça bunun payı yükselecektir. Berne'in ebeveynlik dediği şey, Freud'deki süper ego kavramına denk düşmektedir.

Kişiliğin Çocukluk Yönü; İnsanların doğumundan başlayarak, gençlik dönemine kadar olan devreye, bilindiği gibi çocukluk denmektedir. Hiç kuşkusuz, her ferdin hayat çizgisinde böyle bir dönem yaşanmaktadır. Çocukluk kavramının çağrıştırdığı temel izlenimler ise bağımlı ve edilgen davranışlar, bencil ve sorumsuz tavırlar, sadece içinde bulunulan zamanı düşünmek, sınırlı davranış alternatifleriyle hareket etmek, çoğunlukla eğlenme ve oyuna düşkün olmak, sınırsız ve içgüdüsel isteklerle dolu olmak gibi hususlardır. Fertler, biyolojik ve sosyolojik bir süreç dahilinde gelişmelerini sürdürürken, bu çocukluk yönleri ve özellikleri de gittikçe törpülenerek, daha olgun ve sosyal davranışlara dönüşecektir. Fakat, insanlar biyolojik olarak çocukluk yaşından çıkarak daha ileri yaşlara vardıkları ve hatta ihtiyar oldukları zaman bile, kendi benliklerinde açık veya gizli kalmış bir çocukluk yönünü mutlaka taşıyacaklardır. Konuşma diliyle "Her kişi içinde küçük bir kız ya da oğlan taşır". Kişiliğin gelişimi itibarıyla çocukluk yönü, her fertte, küçük yaşlarda baskın bir özellik iken, ileri-ki yaş dönemlerinde oran olarak gittikçe zayıflayacaktır.

Görüldüğü üzere, Berne' in çocukluk yönü, Freud un id kavramının daha hafifletilmiş biçimine benzemektedir.

Kişiliğin Olgunluk Yönü; İnsan hayatının, çocukluk ile yaşlılık arasındaki dönemine, genel olarak yetişkinlik devresi olarak bakılmaktadır. Yetişkinlik dönemindeki fertlerin davranışları hakkında düşünülecek olursa, bunlardan çıkarılacak temel özellikleri şu şekilde özetlemek mümkündür. Nispeten bağımsız ve aktif davranışlar, yüksek bir sorumluluk ve duyarlılık düzeyi, içinde bulunulan zaman ile birlikte geçmişi ve geleceği de düşünmek, çok alternatifli bir davranış zenginliği, çalışma ve başarılı olmaya önem verme, istek ve arzuların sosyo-ekonomik çevre şartlarına göre sınırlandırılması gibi hususlar, yetişkinliğin ve olgunluğun çağrıştırdığı temel davranış standartlarını meydana getirmektedir. Fertlerin, biyolojik ve sosyolojik gelişme çizgilerinde, daha çok orta dönemde baskın bir kişilik yönü olarak ortaya çıkan bu özellik, daha öncekiler de olduğu gibi, hayatın her aşamasında, çocukluk ve yaşlılık da dahil olmak üzere, var olabilen ve gözlenebilen bir kişilik dilimidir. Freud' de, ego, nasıl id ile süper ego arasında arabulucu bir fonksiyon icra ediyor ise, Berne' de de "olgunluk", insan kişiliğinin çocukluk ve ebeveynlik yönlerinin orta noktasını teşkil etmektedir. Konuşma dilinde kullanılan, "herkesin olgun bir yanı vardır" şeklindeki ifade de, bu kişilik özelliğinin insan kişiliğinin her devresi için geçerli olduğunu açıkça göstermektedir. Berne' in kişilik teorisi, bazen yanlış anlaşıldığı gibi, birbirini takip eden ve tamamlayan aşamalar olarak görülmemelidir. Kişiliği oluşturan her özellik, insanın doğmasından ölünceye kadar her aşamada vardır ve insan kişiliği, bu üç değişkenin farklı kombinezonlarından meydana gelmektedir. Daha öncede ifade edilmeye çalışıldığı gibi, fertlerin biyolojik ve sosyolojik gelişme dönemlerine göre, bu üçlü kombinezonlarda bazı değişkenler diğerlerine göre daha baskın ve hâkim durumdadır (Can, 2007).



### **2.2.9. Karen Horney'in Kişilik Kuramı**

Horney, kişiliği sosyal ilişkilerle ilgili önemli çözümlerden yararlanmak suretiyle incelemiştir. O'na göre kişiliğin temel ögesi "kaygı ve korku" dur (Can, 2007).

Her birey, çeşitli nedenlerle ileri gelen kaygı ve korkularını yenebilmek ve bunları aşabilmek için birçok faaliyette bulunur. Kaygı ve korku yaratan kaynaklarla baş edebilmek için başvurulan çeşitli davranış kalıpları ve taktikler, belirli bir çözüm yaratamamış olsa bile bireylerin sinirsel gerginlikten kurtulmasını sağlayabilir. Horney' in kaygı ve korkular ile baş edebilmek için bireylerin başvurabileceği davranış alternatiflerini on adet olarak belirlemesine karşılık, bunlardan üç tanesi, özellikle toplumsal sistem içerisindeki kişilik türlerinin tespit edilmesi bakımından oldukça önemlidir. Bunları şu şekilde açıklayabiliriz.

Sempatik- dışa dönük; İnsanlara yaklaşarak sevgi ve yakınlık duymak suretiyle kaygı ve korkuları giderme çabaları şeklinde bir kişilik geliştirme.

Antipatik- içe dönük; İnsanlardan uzak durmak, onlara karışmamak ve yalnız başına hareket ederek kaygı ve korkularından kurtulma çabaları şeklinde bir kişilik geliştirme.

Saldırgan ve öfkeli; İnsanlara karşı gelmek, onlarla mücadeleye girmek, güçlü ve yenilmez olduğunu göstermek, her şeyi tartışarak ve kavga ederek elde etmeye çalışmak şeklinde kaygı ve korkulardan kurtulma çabalarını oluşturduğu bir kişilik geliştirme.

Kaygı ve korkulardan kurtulmak için, insanların başvurdukları davranış biçimleri onların kişiliklerini yansıtan önemli unsurlardır. Bu davranışlar insanların hangi kişilik özelliklerine sahip olduklarını yansıtır (Eroğlu,2000).

### **2.2.10. Eysenck 'in Kişilik Kuramı**

Kişiliği hiyerarşik açıdan inceleyen Eysenck'in kuramı, kişiliği oluşturan faktörlerin sıralanması ve belirli bir hiyerarşi içinde oluşması şeklindedir. Eysenck, kişiliği, dört düzeyde ele almıştır.

Birinci düzey; kişiliğin en alt düzeyidir ve çok özel tepkileri içerir. Belirli uyarılara biyolojik olarak belirli tepkilerin gösterilmesi, kalıtımsal özelliklere göre bireyin belirli özellikler taşıması bu düzey ile ilgilidir.

İkinci düzey; bireyin bulunduğu ortamlardan elde ettiği, alışkanlıklara dayalı özellikleri ile ilgilidir. Bazı bilgi ve deneyimleri elde eden bireyin benzer durumlar karşısında benzer davranışları göstermesi hali, bu düzey ile ilgilidir. Kişiliğin ikinci basamağı bu düzeyle bireysel davranışların ve yapının devamlılık kazanması gerçekleşecektir.

Üçüncü düzey; eğilimler düzeyidir ve bireyin birçok alışılmış davranış arasından belirli eğilimleri kazanması aşamasıdır. Belirli kalıtımsal özellikler ve alışılmış davranışların sonucu olarak bireylerin eğilimleri ortaya çıkacak, bu sonuca göre de dar anlamda kişilik kalıpları belirecektir. Bu düzeyde, kişiliğin, süreklilik (persistence), değişmezlik (rigidite), bireysel dengesizlik, doğruluk ve değişkenlik-heyecanlılık özelliklerinin ortaya çıktığı görülür

Dördüncü düzeyi; tip aşamasıdır. Bu aşamada belirgin tipler ortaya çıkar. Eysenck'in yaklaşımına göre tipin ortaya çıkmasında her bir aşamanın baskın faktörünün etkisi vardır. Bireyin kişilik özelliğinin hangi düzeylerden daha çok etkilendiği önemlidir (Güney, 2000).

### **2.2.11. Alfred Adler Bireysel Kişilik Kuramı**

Başlangıçta Freud ile birlikte psikoanalitik kuram üzerinde çalışan Adler, daha sonra bu kuramı terk ederek bireysel öğretiyi oluşturup savunmuştur. Bu akım bireylerin eşitsizliği görüşünden kaynaklanmaktadır. Kişiliğin gelişmesinde ve davranışın oluşmasında yetersizlik, güçsüzlük ve üstünlük duygularına, bunlara bağlı karmaşalara yer verir. İnsanların eksik, güçsüz, yetersiz ve olanaksız kaldıkları durumlarda, güvensizlik, tedirginlik, kaygı ve endişe duymaları doğal ve evrenseldir. İlk insanlar, doğa ve evren karşısında duydukları güvensizlik, yetersizlik ve korku nedeni ile benliklerini küçük görmüşler, bedenlerini, yeteneklerini, olanaklarını görmezlikten gelip, yadsımışlardır. Kuşaklar boyu insanlarda doğal olarak bulunan bu duygu, yeni doğan çocukta da vardır. Yeni doğan çocuğun çevresini tanırken, kendisinin yetersizliğini ve güçsüzlüğünü algılar. Büyüyüp kişiliği oluşana kadar

ana-babasının, yakınlarının, çevresinin yardım ve desteğine gerek duyar. Bu yardım ve destekle güven kazanır. Kaygıdan, aşağılık duygusundan kurtulur, çevreye uyum sağlar (Köknel, 1984).

Genel olarak organizmada zayıf, eksik ve yetersiz çalışan bir organın işlevini tamamlama eğilimi vardır. Süzme işlevi bozulan ya da çıkarılan bir böbreğin görevini sağlam böbrek yüklenir. Körler görme eksikliğini diğer duyularıyla tamamlayabilirler. Adler, bir organın işlevindeki eksiklik ve yetersizliğin kişiliğin ruhsal üst yapıları tarafından da dengelendiğini ileri sürmüştür. Adler, insan davranışlarının bireyin kendi içsel yaşantılarının çözümlenmesi ile açıklanabileceğine inanmıştır. Ona göre davranışların ortaya çıkış nedenleri, bireyin çevresindeki olaylarda aranmamalıdır. Davranışlar, o anda kişinin derisinin altında yaşanan olayların ürünleri olarak ortaya çıkmaktadırlar. İnsanın bedeni içinde gelişen bu öznel tepkilerin başlıca belirleyicileri, bireyin değer yargıları, geliştirmiş olduğu tutumlar, ilgi alanları ve düşünceleridir. Dolayısıyla, bireyin gerçeği yorumlama biçimini yansıtan düşünceler, davranışların başlıca belirleyicileridir. Bir başka deyişle, davranışların oluşumunda çevredeki gerçek olaylardan çok, bireyin bunları nasıl gördüğü ve yorumladığı önemlidir (Gençtan, 2004).

### **2.2.12. Carl Rogers Kişilik Kuramı**

Tıpkı Freud gibi Carl Rogers da kuramını, klinikteki hastaları ya da danışanlarıyla yaptığı çalışmalarla geliştirdi. Rogers, kişilerin büyüme, olgunlaşma ve olumlu değişim yönünde gösterdikleri içsel eğilimden etkilendi ve insan organizmasını güdüleyen temel gücün gerçekleştirme eğilimi olduğuna inandı. Bu eğilim, organizmanın bütün kapasitelerini yerine getirme ya da gerçekleştirme yönünde bir eğilimdir. Büyüyen bir organizma, kalıtsallığının sınırlan içinde kendi potansiyelini yerine getirmeye çalışır. Bir kişi hangi eylemlerin gelişmeye yol açtığını, hangilerinin geriletici olduğunu her zaman açık biçimde algılayamayabilir. Ancak izlenmesi gereken çizgi bir kez anlaşıldığında, kişi gerilemekten çok gelişmeyi seçer. Rogers başka gereksinimler olduğunu, bunlardan bazılarının biyolojik olduğunu reddetmedi, ancak bunları organizmanın kendisini geliştirme güdülenmesine bağımlı olarak gördü (Atkinson ve ark, 1999).

### 2.2.13. Bütüncül (Gestald) Kişilik Kuramı

Bu kuramın en önemli temsilcisi Karen Honey'dir. Freud'un görüşüne karşı çıkmış olan Honey, bozuk davranışların, aile içi ilişkilerdeki aksaklıklar sonucu ortaya çıktığını, ayrıca sosyokültürel etmenlerin de bu öğrenme sürecini önemli oranda etkilediği görüşünü savunmuştur. Bir insan diğeri ile, toplumun bireyle ve ana-babanın çocukla olan ilişkilerinin önemini vurgulayan böyle bir yaklaşımda, davranışın biyolojik belirleyicileri geri planda bırakılmıştır. Honey'e göre davranışlar, insanın çevresi ile olan ilişkileri içinde geliştirdiği tepkilerin örgütlenmiş örüntülere dönüşmesiyle oluşmaktadır. Yaşamın ilk günlerinde oldukça sınırlı sayıda olan bu tepkiler, giderek daha geniş ilişki alanlarına yönelir ve sonunda yetişkin yaşamın oldukça karmaşık görünümlü tepki örüntülerine dönüşmektedirler. Dolayısıyla, davranışların belirleyicileri, insanın yaşamı boyunca geliştirmiş olduğu algılar, duygular, düşünceler, yargılar, değerler, amaçlar ve bunların birbirleri ile etkileşimleridir (Gençtan, 2004).

### 2.2.14. Carl Jung'un Kişilik Kuramı

Carl Jung, cinsel dürtülerin psikoanalitik yaklaşımda fazla bastırıldığını düşünmüştür. Kendisi diğeri dürtülerin de önemli olduğunu savunmuştur. Jung, cinsel dürtülerden daha çok, insanın amaçlarının olmasına ve bu amaçlara ulaşmak için bireyin yaşamında çaba göstermesine önem vermiştir. Jung, içe dönük (introvert) ve dışa dönük (Extrovert) kavramlarını ilk kullanan kişidir. İçe dönük kimsenin düşünceleri ve ilgileri iç dünyalarına doğru yönelmiştir, diğeri kimselerle az birlikte olurlar. Dışadönük kişiler ise, sürekli başkalarıyla beraber olmak ister ve hiç yalnız kalmak istemezler. Jung'a göre bir kişinin etkin bir yaşam sürdürebilmesi için bu iki yönü denge de tutması gerektiğini savunur. Ona göre kişilik sorumluları, içe dönüklük ve dışa dönüklük arasındaki var olan dengesizlikten doğar.

Jung, Freud'un bilinçaltı kavramına katılıyor, ancak bilinçaltının iki tür olduğunu savunuyor. Bireye özgü bilinçaltı Bireyin daha önceki insanlığın duygularının, korkularının ve çabalarının saklandığı ortak kolektif bilinçaltı. Her insanda bu iki bilinçaltı vardır ve onun davranışlarının saklandığı ortak kolektif bilinçaltı. Her insanda bu iki bilinçaltı vardır ve onun davranışlarını etkiler. Sanat

eserlerinde ve rüyalarımızda ortak bilinçaltı dile getirdiği korku ve tutkuları bütün insanlar tarafından paylaşılan ortak bilinçaltı sayesinde anlayabiliriz. Jung'un düşüncesi yalnız psikolojiyi değil, aynı zamanda sanatı, felsefeyi ve din düşüncesini etkilemiştir (Cüceloğlu, 2000).

### **2.2.15. Rotter'in İçten-Dıştan Denetimlilik Kuramı**

Julian Rotter, kişilerin kendi yaşamlarını denetleyebilme güçleri bakımından birbirlerinden farklılıklar göstermiştir. İç merkezli denetim özelliğini taşıyanlar kendi yaşamlarını kendilerinin denetlediğini, dış merkezli denetim özelliğini taşıyan kişiler ise, dış güçlerin kendi yaşamlarına yön verdiğini düşünürler. Rotterin sosyal öğrenme teorisi içerisinde kontrol kaynağı (Locus of Control İntarnol Externo) davranış, beklentilerin, pekiştiricilerin veya psikolojik durumların etkisinin bir sonucu olarak ele alınmıştır. Sosyal öğrenme teorisi içerisinde içten-dıştan denetim boyutu, aslında davranışın sadece potansiyel belirleyicilerden birisidir. Rotter'e göre şans koşulunun belirleyicileri dış güçler tarafından kontrol edilir. Buna karşılık beceri koşulunda ise, pekiştiriciler iç güçler tarafından kontrol edilmektedir. Böylece Rotter, şu temel varsayımı ileri sürmüştür. " Birey belirli bir durumu pekiştiricinin meydana çıkmasını kendi davranışına yüklemiyorsa, benzer durumla karşılaştığı zaman bu konuda beklentisi ya yükselmekte ya da azalmaktadır. Ancak birey pekiştiriciyi kendi denetiminin dışındaki güçlere (Şans, kader) yüklemiyorsa, benzer durumlarla karşılaştığı takdirde, pekiştiricinin ortaya çıkış beklentisinde herhangi bir değişme görülmez.

Rotter' in sosyal öğrenme kuramında üç temel kavram vardır

- Davranış potansiyeli (Behavior Potential)
- Beklenti (Expectoncy)
- Pekiştirme Değeri (Reinforcement Value) (Özgen, 1995).

### **2.2.16. Erich Frommun Kişilik Kuramı**

Erich Fromm psikianaliz ile ilgilenmeden evvel psikoloji ve sosyoloji ile ilgilenmiş ve kendini bu alanlarda yetiştirmiştir. Sonradan psikanalize geçmiştir. Bu sebeple onun kişilik kuramında özellikle birey ile toplum arasındaki ilişki sorunu ön plandadır. Fromm esas olarak, bireyin toplumla, dünya ile, kendisiyle nasıl bir ilişki

kurduğunu incelemenin psikolojinin asıl görevi olduğuna inanır. Bu ilişki şeklide fertte doğuştan yoktur, sonradan edinilir. Edinme yolu sosyalleşme ve öğrenme yoludur (Süreçleridir). Fromm'a göre davranışlarımızı yalnızca biyolojik dürtülerin tatmini veya engellenmenin sonucu olarak açıklayamayız. Sosyal süreçlerde en az biyolojik süreçlerin ortaya çıkardığı gereksinmeler kadar kuvvetli gereksinmeler yaratabilir. Hatta bu sosyal sebepli gereksinmeler, bazen biyolojik tabanlı gereksinmeleri geriye atabilir. Fert bu sosyal tabanlı gereksinmeleri her şeye tercih edebilir. Örneğin; bir şahıs inançlarından vazgeçmektense ölmeyi tercih edebilir. Bir başka fert idealleri için birincil (biyolojik) gereksinmelerinden fedakarlık eder. Fromm'a göre insan kendi görüşü alınmadan dünyaya gelmiştir. Bir toplum içindedir. Bu toplum içinde yemeli, içmeli, çalışmalıdır. Bunları nasıl yapacaktır. Bu da içinde doğduğu toplum tarafından saptanmıştır. Birey doğduğu toplum tarafından nasıl bir kişilik geliştirecekse ona göre hazırlanır. Toplumlari idare tarzları veya ekonomik sistemlere göre tasnif edersek her toplum kendisi için bir birey hazırlar ve buda bireyin kişiliğini çizer. Birey yaşamını devam ettirebilmesi için içinde bulunduğu şartları kabul etmelidir (Sayın, 1977).

### **2.2.17. Değişen Kültür Öğretisi Kuramı**

H.S. Sullivan'ın (1892-1940) geliştirdiği bir öğretisi olup, kişilik gelişmesinde toplumsallaşma ve kültür üzerinde durarak, kişiye özgü davranışların, insanlar arası ilişkilerden kaynaklandığını ileri sürmektedir. Bu öğretisiye göre, doğal ve doğuştan var olan güdüler, insanın içinde yaşadığı topluma ve kültüre göre gelişir, biçimlenir ve işlev yapar. Diğer insanlar ve nesnelere kurulan ve sürdürülen ilişkilerde, kültürden kaynaklanan terbiye ve eğitim kuralları etkili olmaktadır (Köknel, 1984).

Güvensizlik ve yetersizlik duygusu, bütün başarısızların ortak niteliğidir. Bu sorunlar her zaman sosyal sorunlardır. Tüm başarısızlar, problemlili çocuklar, suçlular, intihar girişimcileri, alkolikler v.b. toplumsal ilgi bakımından hazırlıkları yetersiz olanlardır. İşbirliğine yanaşmayan, tek başına olan insanlardır. Bu görüş açısı, Bireysel Psikolojiyi bir değerlendirme psikolojisi haline getirmektedir (Adler, 1983).

Sullivan, doğumdan gençlik çağına kadar süren olgunlaşma dönemini, altı basamaklı ilişkiler sistemi içinde incelemiştir. Bunların başında konuşulan dilden

yararlanma ve bu yolla kazanılan davranışlar gelmektedir. Sonra sırasıyla çevresindeki kişilerle birlikte ya şama, kendi cinsleri ile ilişki, amaca yönelik davranış biçimi ve saygınlık kazanma yer almaktadır. Bu aşamalardan geçerek olgunlaşan kişilikte yer alan benlik, başkaları tarafından kabul edilmek ister. Kişinin çevre tarafından kabul edilmesi, güven duygusu ve haz yaratır. Bunun tersi durumlarda da güvensizlik ve kaygı ortaya çıkar (Köknel, 1984).

### **2.2.18. Temel Kaygı Gösterisi Kuramı**

Diğer toplumsal öğretilerde olduğu gibi, kişiliğin ve davranışın oluşmasında, insanın içinde yaşadığı çevreyi oluşturan kültür yapısına önem verir ve öncelik tanır. Horney, çocuğun doğduğu andan itibaren yabancı, düşman bir dünya karşısında yalnız, çaresiz olduğunu, bu durumdan da kaygı duyduğunu ileri sürmüştür. Bu kaygıya temel kaygı (basic anxiety) denir. Temel kaygı, kişiliğin bütünlüğü üzerinde çocukluk döneminden itibaren etkili olan bir güçtür. Aile ve çevresini ilgisiz, soğuk, yetersiz ve dengesiz davranması sonucu, çocukta çevreye karşı saldırgan ve düşmanca duygular uyanır. Temel kaygıdan kurtulmak için, sevgi, boyun eğme, içe dönme, güç elde etme gibi davranış biçimleri ortaya çıkmaktadır. Bu davranışların biçimi, süresi kişilik yapısını oluşturur. Kişi bu oluşum için gerekli olan yapı taşlarını içinde yaşadığı çevreden alır. (Kapan, 2001).

### **2.2.19. Varoluşçu Ruhbilim Öğretisi Kuramı**

İnsanı gerçekte olduğu gibi anlamaya çalışan bir felsefe akımı olan Varoluşçuluk 'tan yararlanan bir ruhbilim öğretisidir. Varoluşçuluğu oluşturan düşünce akımları XIX. yüzyıl ortalarında başlamıştır. Gizemci düşünür Kierkegaard'ın gizem sel düşüncelerinden yararlanan Heidegger (1976), insanın kendi varlığının, kendisi tarafından yaratıldığını ileri sürerek bu öğretiyi ortaya atmıştır. Varoluşçuluk öğretisi, insanın kişisel anlamını değerlendirmesini, yaşama sürecinde kendi yolunu seçmesini, düşman ve amaçsız bir evrenin doğurduğu kişiliğin yitirilmesi tehlikesine karşı, insanın kendi özgür istemiyle direnmesi gerektiğini savunmaktadır (Çetinöz, 2005).

Varoluşçuluk öğretisine göre, evrende kendi varlığını kendisi yaratan tek varlık insandır. İnsandan başka tüm varlıklar, varoluşlarından önce yapılmışlar,

biçimlenmişler, nitelik kazanmışlardır. İnsan kendi varlığı için özgür ve sorumlu olmak zorundadır. Bu sorumluluk nedeni ile bunalım, sıkıntı ve kaygı duyar. Var olma sorumluluğundan doğan bu kaygı ve sıkıntı, insanın temel davranış ve eylem gücünü oluşturmaktadır. Görüldüğü gibi Varoluşçuluk, nesnel varlığı insana, insanı kişisel varlığa, kişisel varlığı da düşünceye bağlayarak İdealizme varmaktadır (Köknel, 1984).

### **2.2.20. Diyalektik Maddeci Öğreti Kuramı**

Bu düşünce sistemi, doğanın, maddenin önce var olduğunu, bilincin, dış dünyanın canlı beyine yansmasıyla oluştuğunu savunmaktadır. Buna göre, doğadaki nesnelere, bizim dışımızda var olmaktadır. Algılarımız, düşüncelerimiz, dış dünyanın duyu organlarımız aracılığıyla sinir sistemimize yansmasıyla oluşurlar. Doğa, toplumlar ve davranışlarımız, büyük bir makinenin çeşitli parçaları gibi, birbirleri ile ilişkili ve birbirlerine bağlıdırlar. Evrendeki nesnelere, canlılar, düşüncelerimiz, davranışlarımız birbirinden soyutlanamaz; beyin ve düşünce, bağımsız oluşumlar değildir. Evrim kuramları, beynin, düşüncenin, kavramların gelişiminin toplumsallaşma canlıının doğa ile kurduğu yoğun ilişkiler sonucu oluştuğunu saptamıştır. Evren sürekli bir değişim ve dönüşüm içindedir. Bu sürekli değişim ve dönüşüm ilkesi, doğadaki tüm yapıları, canlıları, toplumları, düşünce ve davranışlarımızı etkilemektedir. Diyalektik maddecilik, evrenin üç önemli alanı üzerinde yükselir: Doğa, toplum ve düşünce. Bu üç temel alanın kesiştiği noktada davranışlarımız biçimlenmeye başlar. İnsan kişiliği ancak tarihsel-biyoloji-toplumsal temele oturtularak incelenebilir (Güler, 2005).

### **2.2.21. Hümanistik Ruhbilim Öğretisi Kuramı**

Son yıllarda eski ve yeni, toplumsal ve kültürel ruhbilim öğretilerinden yararlanıp, bunların çağdaş yorumunu ve bileşimini yapan araştırmacılar, yeni bir ruhbilim akımını başlatmışlardır. Bu akıma öncülük edenlerin başında Maslow gelmektedir. Bu öğretiye göre, insanın doğumla başlayan ve ömür boyu süren temel gereksinimleri vardır. Bunlar, doğal ihtiyaçlar, güven, sevgi, saygı ve kendini gerçekleştirme gereksinimlerinden oluşmaktadır. Bu gereksinimler bir bütünü oluşturur, ayrı ayrı doyum ararlar. Doyumsuzluk, bütünleşmeyi olumsuz olarak etkilemektedir. Maslow'la başlayan bu akım, Hümanistik Ruhbilimini doğurmuştur. Burada insan, gelişme gücünü kendinden alan, oluşum halinde olan bir varlık olarak



değerlendirilir. Bu görüşe göre, insan yaşanılan an içinde ele alınmalıdır. Bu anın, geçmiş ve geleceği de kapsadığı ve bunlardan etkilendiği kabul edilir. İnsanın dünyadaki varlığı süreli olup, her insan kendine özgü nitelikler ile yaşamaktadır. Ayrıca insan kendisinden sorumludur. Yaşamı değerlendirmek, insanın kendisine düşen bir görevdir. Bunun için kişi, iyi ayırım, seçim ve tercihler yapabilmeli, beklentileri ve amaçları olmalı, gizil güçlerini kullanabilmelidir. Bunlar ancak insanın özgürlüğünü koruması ve sorumluluğunu bilmesi ile gerçekleşebilir. Bu bakımdan insan başlı başına bir amaç olarak görülmeli, hiçbir zaman belli bir grubun, çevrenin, örgütün, toplumun bir üyesi olarak ele alınıp değerlendirilmemelidir (Köknel, 1984).

### **2.3. KİŞİLİK TIPLERİ**

#### **2.3.1. Bünyeci Teorisyenlerin Kişilik Tipleri**

Bu teorisyenlere göre kişilik, ferdin daha çok kalıtımsal yönü ve özellikle de beden yapısı ile tayin olunur. En eski görüş budur. Zaman zaman değişik fikirler öne sürülmekle beraber, görüşün esası hep aynı kalmış olup bedeni yapıdır. Bu teorisyenlerin en eskisi Hipokrattır.

Hipokrat; Vücut yapısına ve vücutta çıkarılan sıvıları (ifrazat-humer) dikkate alarak insanları dört tipe ayırmıştır. Bunlar hava, su, ateş ve toprağı temsil eden dört sıvı olup, dört sıvıya tekabül eden dört mizaç tipidir.

Sanguin Tipler: Bu kimselerde hakim olan sıvı kırmızı kandır, ateşi temsil eder, canlı, hareketli tiplerdir.

Melankolik Tipler: Kişide hakim olan sıvı siyah safradır. Toprağı temsil eder. Kötümser kimseler olup ağır hareket ederler.

Philağmatik Tipler: Bu kişilikte hakim olan phlaymdir. Bu kişiliğe sahip olanlar durgun ve ağır kanlıdırlar.

Colarik Tipler: Bu kişiliğe hakim olan sıvı sarı safradır. Havayı temsil eder. Bunlar duygusal ve öfkeli bir kişiliğe sahiptirler.

Kretschmer; Önceleri akıl hastaları üzerinde çalıştı. Zamanla normal insanların beden yapıları ile davranışları, kişilik özellikleri arasında ilişki

bulduğunu ifade etti. *Beden Yapısı ve Kişilik* adlı kitabını yazdı. İnsanları beden yapılarına göre üç tipe ayırdı.

**Astenik (Leptezom) Tipler:** Boy uzun ve ince, kol ve bacaklar ince uzun kemikli, omuz dar, karın çökük, kafatası ve beyin gelişmiştir. İçe dönük bir tiptir.

**Atletik Tipler:** Kaslar iyice gelişmiştir. Boy uzun, beden mütenasiptir. Bunlarda içe dönük tiplerdir.

**Piknik Tipler:** Kısa boylu, tıknaz ve sağlam yapıdırlar. Vücutları az kıllıdır. Eller ve ayaklar küçük, tombuldur. Sindirim organları gelişmiştir, yemeği, içmeyi severler. Dışa dönük tiplerdir.

**William Sheldon:** Bedenin fiziki yapısına bakarak insanları tiplere ayırdı ve bu tiplere uygun mizaçları tanımladı. Çalışmalarını kolej öğrencileri üzerinde yaptı. Farklı beden yapısına sahip kimselerin, ayrı yönlerden çıplak resimlerini çekti. Fotoğrafların binlercesini üst üste monte ederek insanları beden yapılarına göre üç tipe ayırdı ve üç mizaç gösterdi. Beden özelliklerine göre tipler şunlardır.

**Endomorfik Tipler:** Yuvarlak, şişman, dazlak ve göbekliyidiler. Yumuşak etli, seyrek saçlı ve düzgün bir ciltleri vardır.

**Mezomorfik Tipler:** Kemikli, adaleli ve iyi gelişmiş, dayanıklı tiplerdi.

**Ektomorfik Tipler:** Olduğundan uzun görünen, ince kemikli, narin tiplerdi. Derileri mattır (Sayın, 1977).

### **2.3.2. Jung'ın Kişilik Tipi**

Yönetim alanında en yaygın olarak kullanılan Jung' un kişilik tipolojisidir. Jung, iki boyutta dört ayrı özellik belirleyerek bunlardan 16 değişik tip oluşturmuştur.

**Dışa dönüklük-İçe dönüklük:** Bireyin iç dünya ile dış dünya arasındaki tercihini belirler.

**Duyumsama-Sezgi sellik:** Bireyin çevresinde dünya hakkındaki bilgileri nasıl elde ettiğini belirler.

Düşünme-Hissetme: Bireyin kararlarında objektif kriterler ve mantık ile sübjektif kriterler ve hisler arasındaki tercihini gösterir.

Yargılama-Algılama: Bireyin daha düzenli bir yaşam tarzı ile, daha esnek bir yaşam tarzı arasındaki tercihini belirler. Jung'un kişilik tipleri teorisine göre, bireylerin bilişsel tarzlarını etkileyen üç temel boyut vardır. Bunlar: Bireyin hayat bakış açısı Bireyin dünyayı kavrama şekli Bireyin dünya hakkındaki sonuçlara ulaşma şekli olarak sıralanır (Can, 2007).

### **2.3.3. Eysenck'in Kişilik Tipi**

Eysenck, "nitelik" ve "tip" kavramlarını ilk kez kullanarak kişilik yorumlamasına yeni boyutlar kazandırmıştır. Eysenck'e göre, nitelik, bireyin belli biçimde davranışta bulunma eğilimlerinin bütününden, tip ise, niteliklerin toplanması ve örgütlenmesinden oluşur. Kişilik bunların bileşimi, başka bir ifade ile bütünüdür. Eysenck, kişilik yapısını, birbirinden bağımsız iki uçlu yatay ve dikey iki boyut üzerinde değerlendirmiştir. Yatay boyutun bir ucunda içe dönüklük, öteki ucunda dışa dönüklük; dikey boyutun üst ucunda nevrotik, alt ucunda normal tipler bulunmaktadır. Bütün insanların kişilik yapıları bu iki boyut arasında bir yerde bulunur. Bu yer, gözlem, dereceli ölçek ve testlerle saptanır. Dikey ve yatay boyutlarda yer alan ve kişiliği oluşturan öğeler, birbirinden ayrı olan, ancak, aralarında bağlantı bulunan dört ayrı düzeye yerleştirilmiştir (Can, 2007).

## **2.4. KİŞİLİK DEĞİŞİMİNE ETKİ EDEN FAKTÖRLER**

Bedensel (Fizyolojik-Biyolojik) Faktörler Kişilerin fizyolojik yapı ve özellikleri ile kişilik yapıları ve kişiliğin davranışsal yönü arasında ilişki vardır. Kişilik ile ilgili çalışmalar yapan bazı kuramcılar, bireyin cinsiyeti, yaşı, bedensel yapısı ile kişiliği arasında ilişki olduğunu ileri sürerler. Her ne kadar cinsiyet ve yaşla ilgili davranışlar kültürel yapıya göre belirleniyorsa da cinsiyet, yaş ve kişilik arasında bir ilişki kurmak mümkündür (Eren, 2004).

Bireylerin cinsiyetlerine göre yapabilecekleri yada yapamayacakları davranışlar, kişiliğin oluşmasında etkili olmaktadır. Ayrıca toplumun farklı yaş gruplarından beklentileri ile toplum üyelerinin davranışları arasında bir uyum

olacaktır. Böylesi bir uyum da kişilik özelliklerinin ortaya çıkmasına katkıda bulunacaktır. Bazı toplumlar çocuklara ve yaşlılara korunması gereken gruplar olarak bakarken, bazı toplumlar çocukları yetiştirilmesi gereken grup, yaşlıları ise zihinsel olarak faydalanılması gereken grup olarak görür. Böyle bir yaklaşım, şüphesiz, yaşlılar ve gençlerden bekleyişleri etkileyecektir. O halde kimlik ile yaş arasında da bir bağ kurmak mümkündür.

Yaş ile ilgili bir başka yaklaşım da yaşlandıkça bilgi ve tecrübenin artacağı, davranış ve düşüncelerde yenileşmelerin olacağı seklindedir. Bireyin bulunduğu yaş dilimine göre sahip olduğu zihinsel ve bedensel yapısı ile kişiliği arasında ilişki kurmak doğaldır (Öktem, 2009).

Bazı psikologlar kişilik gelişiminin kesintisiz devamlı bir süreç olduğunu ileri sürerken; karşıt görüşlü bazı örgütsel davranış teorisyenleri (Levinson, Hall, Argyris) kişilik gelişimini belli yaş dönemlerine ayırmıştır. Daniel Levinson'a göre dört durağan dönem (max. 2-3 yıl farklılıkların olabileceği) vardır (Özkalp, 1994).

Bunlar;

- Yetişkinliğe geçiş (22-28 yaşlar arası)
- Yerleşme, oturma (33-40 yaşlar arası)
- Orta yaş çağına giriş (40-50 yaşlar arası)
- Orta yaş çağıının doruğu (55-60 yaşlar arası)

Levinson, ayrıca 4 adet ara geçiş periyodu tespit lemiştir. Bunlar;

- 30 yaş geçişi (28-33 yaşlar arası)
- Orta yaş geçişi (40-45 yaşlar arası)
- 50 yaş geçişi (50-55 yaşlar arası)
- Yaşlılığa geçiş (60-65 yaşlar arası) (Öktem, 2009).

### 2.4.1.Sosyo-Kültürel Faktörler

Her bireyin içinde bulunduğu kültürel yapı vardır ve bu yapıdan yaşam boyu etkilenir. Bireyin idealleri, ilgileri kültürel yapı tarafından şekillendirilir. Bu idealler ve ilgiler ise kişiliğin oluşumunda etkindir. Bazı davranışsal özellikler ise kültürel yapıyla birlikte değişir ve gelişir. Geleneklere göre kişiliğin oluşumunda kültürel faktörler biyolojik faktörlerden daha önemli mütalaa edilir. Öğrenme kişilik gelişiminde en önemli rolü oynar (Çınar, 2000).

Her fert, kendi kültürü tarafından yoğun bir şekilde etkilenir. Çoğu zaman da fertlerin, bazı kişilik özellikleri, bir seçme ihtimali olmadan, itirazsız bir şekilde kendi kültürünün çeşitli unsurları tarafından şekillendirilir. İnsan organizmasının, vücut yapısı ve akli itibarıyla çok kıvrak ve esnek bir yaradılıştaki olması, karşılaştığı durumlar tarafından şartlanmaya ve belirlenmeye oldukça yatkın olmasına yol açmıştır (Baysal ve Tekarslan, 1987).

### 2.4.2.Aile Faktörü

Bireyin yetiştiği aile ortamı, aile fertleri ile olan ilişkileri kişiliğin oluşmasında çok önemli bir role sahiptir (Özkalp, 1993). Luthans (1995), "kişilik gelişiminde muhtemelen aile, sonrada sosyalleşme projesi en önemli etkindir" demektedir. Anne ile babanın demokratik bir yapıya sahip olması, çocuğun daha rahat yetişmesine, objektiflik kazanmasına, rasyonel davranmasına ve zamanla daha aktif olup daha kolay sosyal ilişki kurmasına olanak sağladığı saptanmıştır. Yine anne babanın, çocuğun zihinsel yapısının şekillenmesinde de etken olduğu saptanmıştır. Aile bireyleri, çocuğa çeşitli yollarla deneyimlerini aktardıklarından dolayı ailenin yetiştirme biçimi de kişiliği belirleyici bir unsurdur. Ayrıca kız ve erkek kardeşlerin de kişilik oluşumunda etkili oldukları belirtilmektedir.

Kişiliğin oluşmasında, insanın içinde doğup büyüdüğü aile ve ev ortamının etkileri çok yönlüdür. Anne ve babalar, çocuklarını yetiştirirken, kendileri farkında olsun veya olmasın, çocukları, anne ile babanın birçok kişilik özelliklerini, ahlaki ve kültürel standartlarını taklit ederek öğrenirler. Kişilerin, diğer insanlardan beklediği şeylerin niteliği, tatmin olma yolları, duygularını ifade etme şekli ve duygusal çatışmaları çözümüleme usulleri, ideallerin ve çeşitli eğilimlerin nitelik ve

coşkunluğu, yasaklama ve suçluluk duygularının yoğunluğu gibi özellikler çoğunlukla aile içi ilişkilerin şekillendirdiği kişilik unsurlarıdır (Özkalp, 1994).

### **2.4.3.Sosyalleşme Süreci (Sosyal Yapı ve Sosyal Sınıf)**

Kişiliğin oluşmasında, başka bir önemli etken de ferdin mensubu olduğu sosyal sınıf durumudur. Ferdin, ait olduğu sosyal sınıf, onun eğitim imkanlarını, yaşama biçimini, düşünce ve eğilimlerini, tüketim kalıplarını ve çeşitli kişisel özelliklerini etkileyebilir. Bireyin çevresindeki kişiler, gruplar ve özellikle örgütler kişiliğin oluşumunda büyük etkiye sahiptirler. Yaygın olarak sosyalleşme süreci olarak isimlendirilen bu süreç, özellikle örgütsel davranış açısından çok önemlidir. Çünkü çocukluk dönemlerinden ziyade, tüm yaşamı içine alır (Özkalp, 1993).

Sosyalleşme, çalışanların davranışlarını en iyi yorumlama yollarından biri olabilir. Edgar Schein'a göre "yönetimsel bilgi ve başarı, örgütlerin sosyal sistemler olduğu gerçeğinden hareket eden örgüt çevresindeki güçte odaklanır. Şayet, biz, örgütsel-sosyal gücü öğrenip analiz ve kontrol edemezsek, temel yönetimsel sorumluluklarımızdan vazgeçmiş oluruz" (Öktem, 2009).

### **2.4.4.Diğer Faktörler**

Kişiliğin oluşumunda sadece kalıtsal, kültürel, yapısal, sınıfsal ve ailesel faktörlerin etkisi yoktur. Bunların dışında başka faktörlerde vardır. Bu faktörler aşağıda kısaca özetlenmiştir:

**Kitle iletişim araçları:** Kitle iletişim araçlarının kişiliğin şekillenmesinde belirgin etkileri vardır. Kitle iletişim araçlarında yararlanan veya yararlanmayan bireylerin kişilikleri arasında farklılıklar vardır. Kitle iletişim araçlarının çocukların yetişmesine, gençlerin yeni davranış kalıpları kazanmalarında etkileri fazladır.

**Yetişkinler Grubu:** Bireylerin içinde buldukları sosyal gruplarda yer alan yetişkinler de, kişiliğin oluşmasında etkisi olan faktörlerden biridir. Sosyal yaşamda bireyler bazı davranışlarını yerine getirirken çevrelerindeki yetişkinlerden bazılarını kendilerine örnek alırlar.

Doğum Sırası: Alfred Adler'e göre, bireylerin doğum sırasında da kişiliğin oluşmasında etkisi vardır. Adler bu konuda yaptığı araştırma sonucuna göre, doğumdaki sıra bireyin zekâ ve yetenek düzeyini etkilemektedir. Adler'in doğum sırası kuramına göre, ilk çocuk daha zeki ve yeteneklidir. Çevresiyle kolayca iletişim kurar. Ailedeki çocuk sayısı arttıkça, ilk doğan çocuk ile son doğan çocuk arasında zeka düzeyi ve ilişki kurma yeteneği bakımından önemli farklılıklar görülmektedir (Öktem, 2009).

## **2.5. SPOR VE KİŞİLİK İLİŞKİSİ**

Spor psikolojisindeki gelişmeye paralel olarak, spora özgü kişilik araştırmalarıyla ilgili çalışmalar da artmıştır. Bilindiği gibi, kişilik araştırmalarının amacı, bir kişiyi, kendi tipik eğilimleri açısından, bir tanımlama ve tahmini mümkün kılacak şekilde nitelendirmektir. Spordaki kişilik araştırmalarında bir yandan, spora farklı derecelerde katılım gösteren (sporcular veya spor yapmayanlar gibi) ve farklı derecelerde başarılı olan kişiler, diğer yandan da, çeşitli dallarda spor yapanlar arasındaki kişilik farklılıkları araştırılır. Sporla kişilik arasındaki ilişkiyi doğru bir şekilde ortaya koymak istediğimizde, cevaplandırılması gereken iki soru karşımıza çıkar: "Bir spor faaliyetinde bulunan insanın kişiliğinde bir değişiklik olur mu?" ve "belirli kişilik özellikleri, belli bir spor türünü belli bir düzeyde icra etmek için bir gereklilik midir?" Spor ve kişilik arasında bir etkileşimin mevcudiyetinden şüphe duymayan araştırmacılar, yukarıdaki sorulardan yola çıkarak toplumsallaşma ve seçicilik hipotezlerini ortaya koymuşlardır. Toplumsallaşma hipotezine göre, spor kişiliği etkiler. Burada spor, bağımsız değişkendir. Kişilik ise, bağımlı değişkeni meydana getirir. Seçicilik hipotezinde ise, kişiliğin, sadece yapılacak spor türünün seçimini değil, aynı zamanda spordaki başarıyı da etkilediği ileri sürülür. Burada kişilik bağımsız değişkeni, spor ve spordaki başarı da bağımlı değişkeni temsil eder" (İkizle ve karağözoğlu, 1997).

### **2.5.1. Spor yapanların ve yapmayanların kişilik özellikleri**

Bu konuda yapılan araştırmalarda spor yapanların spor yapmayanlara göre daha canlı, dışa dönük, daha çalışkan, daha sabırlı, toplumsal ilişki kurmaya daha hazır, yeni bir duruma uyum sağlamalarının daha iyi, duygusal yönden daha dengeli oldukları bulunmuştur (Doğan, 2005).

Uzun süre spor yapan bireyler; Çok neşeli, sosyal durumlarda liderlik eğiliminde olan, aşâğılık duygusuna daha az eğilimli, daha az sinirli, daha aktif, kişilik yapısına sahip olmaktadırlar (Cratty, 1973).

Spor, bireyin biyolojik kökenli içgüdülerin neden olduğu dürtülerin amaca ulaşmasını sağlarken, aynı zamanda temel gereksinmelerini de karşılayan bir davranış biçimidir. Amacı ise, bireysel, toplumsal ya da ekonomik olabilir. Spor yapmak yalnızca bedensel bir uğraş olmayıp, aynı zamanda sosyalleşme ve topluma uyma sürecidir. O halde spor ortamındaki etkileşim, duyguların boşalımı ve kontrolü için uygun olanaklar sağlar. Sportif etkinliklere katılan birey, hareketler aracılığıyla duygularını ifade etme olanağı bulur. Uyumsuz davranışlar olarak nitelendirilen saldırganlık, öfke, utangaçlık, kıskançlık gibi duyguların boşalmasını ve bunların kontrolünü sağlar. Böylece uyum sağlama sürecine de olumlu etki yapmış olur. Aynı zamanda spor, nörovejatif sinir sistemi üzerine olumlu etki yaparak bu sistemin dengeli bir şekilde çalışmasını sağlar. Böylece aşırı heyecanların, saldırganlık duygularının, sinirlilik hallerinin giderilmesine yardımcı olur. Sporda kazanılan başarılar, kendine güveni artırır (Feist,1990; Kuru, 2003).

İngiltere'de milli takım düzeyinde 57 tenisçi üzerine yapılan bir çalışmada tenisçilerin spor yapmayanlara göre daha dışa dönük olduğu, ancak bunların içinde en başarılıların içe dönük özellik taşıdığı anlaşılmıştır ( Tiryaki, 2000).

### **2.5.2. Takım sporu ve bireysel spor yapanların kişilik özellikleri**

Bu alanda yapılan çalışmalar takım sporu yapanlarla bireysel spor yapanlar arasında kişilik özellikleri yönünden farklılıklar olduğunu göstermiştir. Değişik çalışmalarda bireysel spor yapanların takım sporu yapanlara göre daha az kaygılı, daha bağımsız, daha güvenli, kendine daha yeterli, daha dışa dönük, daha öfkeli, becerilerini yalnız geliştirmek isteyen kişiler olduğu saptanmıştır (Koruç ve Bayar, 1992; Tiryaki, 2000).

### **2.5.3. Elit sporcuların kişilik özellikleri**

Elit sözcüğü, şampiyon olmuş, rekor kırmış, ulusal ve uluslararası yarışmalarda dereceye girmiş ya da birinci kategori de yer alan yer alan anlamında düşünölmüştür. Genellikle elit sporcuların belli fizyolojik ve psikolojik özelliklerde beceriye sahip oldukları kanısı vardır. Bu onları diğeri bireylerden farklı kılar.



Ancak, kimi araştırmacılar ise elitlik gösterisi içinde psikopatolojinin ayıklanması için kişilik testlerinin uygulanabilirliği üzerinde durmuşlardır. (Morgon 1980), Olivia ve diğ, (1966) bazı kişilik özelliklerinin performansı engelleyebileceğine ilişkin bir vaka çalışması Olivia ve Tutko tarafından yapılmıştır. Ayrıca erkek sporcuların başarıya yönelim konusunda bayanlara oranla daha güçlü pekiştirenler aldıkları kabul edilmekte Reardon (1991 ) ve bunun sportif yetenekler konusunda erkek sporcuların daha güvenli olmalarını getirmektedir. Reardon genç ve elit atıcılarla yapmış olduğu çalışması sonucunda durumluk ve sürekli kaygıda elitlerin sürekli popülasyondan farklı olmadığını başarıya doğru güçlü bir yönelimlerinin olduğunu, gayretli olduklarını, bayan profiline ise daha çok klasik iceberg modeline uyduğunu ve bayanların yaptıkları spor dalında kendilerini erkeklerden daha çok kritik ettiklerini belirtmiştir (Aka,2010).

#### **2.5.4. Spor dallarına göre kişilik özellikleri**

Yapılan araştırmalar takım sporu yapanlarla bireysel spor yapanlar arasında kişilik özellikleri yönünden belirli farklar olduğunu göstermiştir. Bireysel spor yapanların, takım sporu yapanlara göre daha az kaygılı, kendine daha yeterli ve daha bağımsız olduklarını belirtmektedir. Johnson ve Norem (1977) James ve Johnson da (1983) bireysel spor yapan sporcuların yalnız başlarına antrenman yapmayı seven, becerilerini yalnız geliştirmeyi isteyen, daha gergin ve öfkeli, kendiliğindenlik özelliği fazla, kendilerine güvenen, benmerkezci ve tepkisel özellikleri yüksek kişiler olduğunu belirlemişlerdir. Koroç ve Bayar (1992) bayan atletlerin bayan voleybolculara göre daha içe dönük, maceracılık eğilimleri daha fazla, ilgilerinin daha geniş, yargılarında daha az katı olduklarını belirtmişlerdir. Atlet erkeklerle, hentbolcu erkekleri karşılaştırdıklarında ise, atlet erkeklerin daha asi ve tahrik kar benmerkezci ve daha idealist olduklarını bulmuşlardır. Tiryakide (1991) EPPS kullanarak yaptığı bir araştırmada bireysel spor yapanların gösteriş, ilgi görmek isteme ve kendini suçlama boyutundaki puanların takım sporu yapanlardan yüksek olduğunu belirlemişlerdir ( Aka,2010).

#### **2.5.5. Sporda Kişilik Araştırmalarının Sonuçları**

Horn'a göre (1992) sporcu kişiliği, sporun kişiliğe etkileri, kişiliğin spora etkileri, spor dallarına göre kişilik özellikleri gibi alanlarda yapılan çok sayıdaki

araştırmaların bulguları aşağıdaki sonuçları ortaya koymaktadır: Belirgin bir sporcu kişiliği yoktur. Spor dallarına göre kişilik farklılıkları yoktur. Elit sporcularla ortalama sporcular arasında belirgin kişilik özellikleri yoktur. Aralarındaki fark, elit sporcuların olumlu zihinsel sağlık modeline ve duygu durumu yönünden aysberg profiline sahip olmalarıdır. İnsanlar spor yapmakla istedikleri kişilik özelliklerine sahip olmazlar, fakat spor yapmak toplumun onayını ya da kabulünü artırır. Spor alanında çeşitli ölçekler kullanılmaktadır, fakat bunlar spor ve sporcular için geliştirilmiş ölçekler değildir. Bu nedenle sporcuyu ve sporcu kişiliğini değerlendirmeye yönelik özgül testler geliştirilmelidir (Dogan, 2004).

## **2.6. KİŞİLİĞİN DEĞERLENDİRİLMESİ VE KİŞİLİK TESTLERİ**

Kişilik kuramları genellikle bireyler arasında farklılığın olduğunu ve bunun ölçülebileceğini bir sayıltı olarak kabul eder. Bu görüş kişiliğin ölçülmesi ve değerlendirilmesi konusunun temelini oluşturur (Kocacık, 1987).

Kişiliğin değerlendirilmesi, bir kimsenin kişiliğini oluşturan çeşitli davranışsal özellikleri hakkında bilgi edinme işleminin tümüdür. Bir başka deyişle, kişinin belirli durumlardaki, belirli koşul ve uyarıcılara olan ilişkisinin sistematik olarak gözlenmesidir. Bir kimse hakkında bilgi edinirken, o kişinin davranışlarının hangi koşul ve uyarıcı ortamlarında yer aldığını, bu uyarıcıların davranışları ne şekilde etkilediğinin anlaşılmasına çalışılması gereklidir (Güler, 2005).

### **2.6.1. Kişilik Ölçümleri**

İnceleme alanına giren nesne, olay ve görüntüleri ölçmek ve değerlendirmek, her bilim dalının belli başlı metotlarından birisidir. Bu yüzden kişilik ruhbilimi ile uğraşanlar da bu yönde birtakım araç ve yollar araştırmak ve geliştirmek gereğini duymuşlardır. Yalnız, kişiliğin gerek temel öğeleri ve yapısı, gerekse görevlerine ilişkin gerçeklerin neler olduğu konusunda çeşitli görüş ve kuramlardan daha fazlasına henüz sahip olmadığımız için, geliştirilmiş olan ölçme ve değerlendirme araçları da bu görüş ve kuramlara paralel olan bir çeşitlilik ve değişkenlik göstermektedir (Köknel, 1984).

1. Gözlem; İnsanın kişiliğini değerlendirmek için eskiden beri kullanılan yollardan birisi, davranışı, oyun alanı, sınıf, iş ortamı, aile çevresi gibi çeşitli ortamlar içinde gözlemek ve bunların sonucu olarak kişi hakkında bir yargıya varmaktır. Bu metodun yeterli bir değerlendirme yolu olabilmesi için, belli şartlara

uyularak yapılması gerekir. Gözlemcinin, neleri görmek istediğini ve bunların hangi durumlarda en iyi gözlenme ihtimali olduğunu önceden bilmesi gerekmektedir. Varacağımız sonucun gerçeğe yaklaşık olabilmesi için, bu gözlemin tek bir durum içinde yapılması yetmez; mümkün olduğu kadar çeşitli durumlar içinde aynı şeyi gözlemlemek gerekir. Gözlenen, gözlemcinin varlığı yüzünden tepkilerini ve davranışlarını değiştirmemelidir. Gözlenen davranışların sürekli kayıtlarının tutulması gerekmektedir. Ancak bu şekilde gözlenenlerin tekrar gözden geçirilmesi, çözümlerin yapılması ve güvenilir bir değerlendirmeye gidilmesi mümkün olur. Gözlemin değerini arttıracak diğer bir husus da, tekrarlanabilecek nitelikte olmasıdır.

2. Derinlik Analizi; Özellikle hasta ya da uyumsuz kişilikler üzerinde kullanılan bu değerlendirme metodu da sistemli bir gözlem yolu sayılabilir. Bu durumda, uzman bir tedaviçi olan gözlemci, iki farklı yoldan gözlenen kişiyi konuşma ya da diğer tepkileri yapmaya yöneltebilir. Bunlardan birincisinde, gözlemci anlamak ya da araştırmak niyetinde olduğu kişilik, özellik ve boyutlarının ortaya konmasını kolaylaştıracak dolaylı ya da dolaysız sorular sorar. İkincisinde ise gözlemci böyle yöneltici sorular sormaktan kaçınarak, sadece gözlenen kişiye ilgi ile dinleneceği hissi vererek, onu istediği şeyler üzerinde istediği kadar konuşmayı bırakır.

Her iki durumda da gözlenen bireyin belirli durumlar, kişiler, yaşantılardan ne şekilde söz ettiğine, nasıl yorumladığına, bunlara karşı ne gibi duygusal tepki ve tavırlar gösterdiğine dikkat edilir. Bu arada, gözlenenin yaptığı serbest çağrışımlar izlenir, rüyaları çözümlenir, ne zamanlar ve nelere karşı direnme ya da unutkanlık gösterdiğine dikkat edilir. Böylece yüzeydeki çeşitli kişilik özelliklerinin, bilinci altındaki baskıya alınıp, unutulmuş ve tahrik edilmiş köklerine inilir (Güler, 2005).

3. Mülakat; Mülakat da esasında, gözlem metodunun geniş ölçüde kullanıldığı bir değerlendirme yoludur. Mülakatta, mülakatçı mülakat yapılan, değerlendirmek istediği kişilik özelliklerini ortaya çıkarabilecek birtakım sorular sorar. Gerek bu sorulara verdiği cevapların anlamı, gerekse jest ve mimiklerle yaptığı tepkileri dikkate alarak, durumu hakkında bir karara varılır. Özellikle personel ve öğrenci seçiminde geniş ölçüde bu teknikten yararlanır.

4. Değerlendirme Ölçekleri; Kişilik ölçülerini nesnelleştirmek, büyük grup ve topluluklara uygulamayı elverişli duruma getirmek için, birçok kişilik ölçekleri geliştirilmiş ve geliştirilmeye devam edilmektedir. Bunları çeşitli yönleri ile çeşitli şekillerde sınıflandırabilmemiz mümkündür. Psikolojik test, kişinin davranışını standart koşullar altında gözlemek ve tanımlamak için kullanılan sistematik bir yöntemdir. Testin sonuçları çoğunlukla sayı ve kategorilerle belirlenir. Örneğin, zeka testlerinde deneğin aldığı toplam puan bir sayıdır, bu sayı IQ' ya çevrilir. Kategori sisteminde ise kişi, bir grubun, sınıfın, kutunun içine konmuştur, örneğin kişilik anketlerinin sonuçlarına göre denek normal, nörotik veya psikozlu olmak üzere üç gruptan birine yerleştirilir (Cansever, 1982).

### 2.6.2. Objektif Kişilik Testleri

Bu testler genellikle anket, soru listesi ve derecelendirme ölçeği yöntemlerini kullanırlar. Soru listeleri, kişinin düşünceleri, zevkleri, duygu ve tutumları, ilgi ve belli durumlarda ortaya çıkabilecek olası tepkilerini yoklayan sorulara yazarak cevap verilen ölçeklerdir. Çoğunlukla sorulara, kendi durumuna uyuyorsa ya da kendi özelliklerini yansıtıyorsa, "evet" , "hayır" ya da "bilmiyorum" türü cevaplar verilmesi istenir. Bu tür soru listelerinin sakıncalarından bazıları, soruların değişik kimseler tarafından değişik algılanabileceği ve kişinin gizlemek istediği bazı şeyler varsa bunu kolayca yapabileceğidir (Kocacık, 1987).

#### 1. Kişilik Envanterleri (Kestiyonerler)

Kişilik Envanterlerinin tarihçesi oldukça eskidir. Birinci Dünya Savaşının başlangıcında, savaşta ruhsal bunalım geçirebilecek askerlerin önceden taranabilmesi için Amerikan Ordusu, Woodworth tarafından geliştirilen Kişisel Veri Kâğıdını kullanmıştır. Bir kâğıt-kalem testi olan bu kestiyonerde Woodworth, psikiyatrların hastalara sorabileceği "Sık hayal kurar mısınız?" gibi sorulardan yararlanmıştır. Envanterin, ruhsal bozuklukları olan askerleri oldukça iyi seçtiği görülmüştür (Florence, 1997).

Woodworth'un başarısının ardından, toplumsal uyumu ve uyumsuzluğu ölçen envanterlerin sayısı hızla çoğalmaya başlamıştır. Psikolojik test piyasasında, sayıları bol olan envanterler arasında Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanterinin (MMPI) özel bir yeri vardır. MMPI, 1940'larda Hathaway ve McKinley tarafından, ruh ve akıl hastalarının teşhisinde kullanılmak için geliştirilmiştir. Bu envanter 500 sorudan

oluşmaktadır. Sorular, gözlenebilen davranışlara değindiği gibi, kişinin duygularını, inançlarını, bedensel şikâyetlerini ve normal belirtilerini de içermektedir (Ceyhun ve Oral, 2008).

MMPI'nin temel amacı, kişinin ruhsal bozukluğu olup olmadığını saptamaktır. Klinik için bu ayırımı yapabilmesi için, sadece sonuçlardaki puanları değil, puanların dağılımından oluşan tüm profili incelemesi gerekir. Kişilik Envanterlerindeki sorular, genellikle yeterince belirgin değildir. "Çabuk arkadaş olur musunuz?" gibi bir soruda, çabuk ve arkadaş sözcüklerinin anlamı yoruma açıktır. Bazıları, yeni tanıdığı birine arkadaş derken, bazıları bir yıldır tanıdığına arkadaş gözüyle bakmaz.

Bugün bilimsel araştırmalarda, envanterlerden kişilik özelliklerin değerlendirilmesinde de yararlanır. 1920'lerden bu yana, özellikle davranışçı yaklaşımı savunanlar, envanterleri gözlem yerine kullanmışlar ve tutumları profile göstermeye yönelmişlerdir (Cansever,1982).

## 2. Edwards Kişisel Tercih Testi

Bu test, bir kimsenin baskın gereksinim ve güdülerini karakterize etmek için geliştirilmiştir. Edwards kendi ölçeğini geliştirirken, birçok kişilik ölçeğinde saptadığı yanlışlıktan kaçınmak istemiştir. Bu testte maddeler, kişinin aralarında bir seçim yapmasını gerektiren maddelerden oluşmaktadır. Edwards Kişilik Testinin kişilik danışmanlığında yararlı bir araç olduğu kanıtlanmıştır (Güler,2005).

## 3. Sıfat Tarama Listesi

Bireylerin kişilik betimlemelerinde sık sık kullandıkları, alfabetik olarak düzenlenmiş 300 sıfattan oluşmaktadır. (Morgan, 1985).

### 2.6.3. Projektif Kişilik Testleri

Projektif testler, Freud'un Psikoanalitik yaklaşımının temelindeki psiko dinamik görüşüne dayanmaktadır. Buna göre savunma mekanizmalarından yansıtma mekanizması esas alınarak geliştirilmiştir. Bu testleri amacı, kişilerin psikolojik yaşantılarını, duygu-düşünce, kaygı ve çatışmalarını sunulan test uyarıcılarına yansıtma ve yorumlamaktır (Güler,2005).

### 1. Rorschach Testi

Bu test, psikiyatrist Herman Roscharch tarafından geliştirilmiştir. Test 10 kart üzerine basılmış simetrik mürekkep lekelerinden oluşmaktadır. Roschach testi, bu işte yetiştirilmiş deneyimli psikologlar tarafından uygulanmalıdır. Bireyle gerekli ilişki kurulduktan sonra, kartlar kendisine birer birer gösterilip, mürekkep lekelerinde neler gördüğü, ne algıladığı sorulur. Lekelerin nasıl algılandığı önemlidir. Verilen cevaplar genellikle kliniklerde, davranış bozukluğu tanısı koymak ve kişilik dinamiğini açıklamak için kullanılır (Kocacık, 1987).

### 2. Tematik Algı Testi

H.A. Murray ve C.D. Morgan tarafından geliştirilen test, üzerinde öykü türü yanıt vermeye elverişli resimler olan 30 karttan oluşmaktadır. Bireye genelde tüm kartlar gösterilmez. Daha önceden seçilmiş olan 10 kart birer birer gösterilerek, kendisinden her kart için konulu bir öykü anlatması istenir. Tematik Algı Testi, kişinin anlattığı öyküdeki kahramanla özdeşim kurduğu, bu kişiye atfettiği duygu ve düşüncelerinin aslında kendi duygu ve düşüncelerinin bir yansıması olduğudur. TAT ve Rorschach gibi kliniklerde en sık kullanılan testlerden başka, uygulanması ve değerlendirilmesi daha basit olan Cümle Tamamlama Testleri ile tamamen sözel cevaplamayı gerektiren Kelime Çağrışım Testleri de bulunmaktadır (Güler,2005).

#### 2.6.4. Mekanik Ölçekler

Son zamanlarda, psikoloji ve özellikle heyecansal hayatımızın fizyolojik ilişkileri göz önünde tutularak mekanik birtakım araçlarla, bazı kişilik özellik ve boyutlarının ölçülmesi denemesi de yapılmaktadır. Bunlardan birisi elektroensefalografdir. Bu araç, beynin birtakım elektrik dalgacıkları yaymakta oluşu ve bu dalgaların değişiklik göstermesi gerçeğine dayanmaktadır (Güler,2005).

## 2.7. STRES KAVRAMI VE ÇEŞİTLERİ

### 2.7.1. Stresin tanımı

Stres insanlık kavramı kadar eskidir. Ancak geçmişinin bu kadar eski olmasına rağmen stresin tanımını yapmakta düşünürler çoğu zaman zorlanmıştır. Hatta her insanın kendine özgü bir stres kavramı vardır diyerek kavramın ne kadar kaygan olduğunu ifade edenler de olmuştur. Özellikle son yıllarda "stres,, sözcüğünün kullanımının hızla arttığını görmekteyiz. Stres, bazen çevreden gelen

uyarıcıları (stressor) tanımlamak için kullanılırken ("çok stresli bir işim var" gibi); bazen de içsel bir duyguyu, bir tepkiyi (stres belirtisi) tanımlamak için kullanılır ("bugün çok stresliyim" gibi). Çoğunlukla da hem uyarıcıyı hem de tepkiyi kapsayacak bir biçimde kullanılır ("bu stresli iş beni stresli yaptı"). Bunun yanında , "belirli oranda stres, performansı olumlu yönde etkiliye bilmektedir" cümlesindeki gibi, yeri geldiğinde baskı ile eş anlamlı olarak da kullanılır ve stresin olumlu olabileceğine de işaret edilmektedir (Akman, 2004).

İ. Ö. 6. yüzyılda Jeremiah, fizik ve ruh sağlığını etkileyen stresin iç kaynaklı olduğunu ifade etmiş ve 2500 yıl önce bıraktığı mektupta belirttiklerini yani stres ve anksiyete sorununun boyutlarını değerlendirmek ve açıklamak yolundaki açıklamalarını davranış bilimcileri hala çözümlenmeye çalışmaktadırlar (Spielberger ve Saroson, 1976).

Stres, mahiyetinin tam anlamıyla farkında olunmadan ve ağırlıklı olarak olumsuz bir ifade ile günlük yaşamda sık kullanılan bir terimdir. Sanılanın aksine yaşadığımız son yıllarda ortaya çıkmış değildir ve tarih öncesi insanların dahi stresin etkilerinin farkına varmış olduklarına dair işaretler vardır. Ancak 1930'lu yıllarda insan bedeninin bir sistem olarak incelenmesinin önemini ortaya koyan Walter Cannon'un çalışmalarına kadar bilimsel anlamda stres konusunun incelenmediği söylenebilir (Şahin, 1995).

Stres terimi on dördüncü yüzyılda sıkıntı, güçlük anlamında kullanılsa da bilimsel olarak ilk kullanımı on yedinci yüzyılda fizikçi ve biyolog olan Robert Hooke tarafından yapılmıştır. İnsan eliyle yapılan köprü gibi yapıların üzerindeki yükleri taşımaları ve depremler, rüzgârlar gibi doğal güçlere dayanabilmeleri için nasıl tasarlanmaları gerektiği üzerinde çalışmıştır. "Yük" terimini, yapının üzerindeki ağırlık, "stres" i yükün bindiği alan ve "gerilim" i yapıdaki yük ve stresin karşılıklı etkisinden doğan bozulma olarak tanımlamıştır. Günümüze kadar fizyoloji, psikoloji, sosyoloji gibi diğer disiplinlerde kullanımında bazı değişikliklere uğrasa da stres terimi biyolojik, sosyolojik veya psikolojik sistem üzerindeki dış yük veya talep olarak kullanılmıştır (Lazarus,1993).

Thomas Yaung isimli bir başka fizikçi ise 18. yüzyılda stresi maddenin kendi içinde olan bir gücü ya da direnci olarak tanımlamıştır. Madde, kendi üzerinde uygulanan dış güce kendi direnci oranında bir tepki gösterir. Elastik kütle, bir stres tepkisi sayesinde eğilip bükülerek bu dış gücü dengelemeye, ona uyum göstermeye çalışır. Ancak dış güç elastik kütle için dirençten daha büyükse böyle bir dengeleme mümkün olmaz ve madde niceliksel bir değişime uğrar. Dıştan gelen gücün aşırı büyüklüğü durumunda ise niteliksel değişimler olabilir. Bu tanımlamadan sonra stres kavramı bize fizikle sınırlı kalmamış Biyoloji, Fizyoloji, Endokoloji, Tıp, Antropoloji, Sosyoloji ve Psikoloji gibi alanlara yayılmıştır (Ceylan, 2005).

İlk olarak Claude Bernard tarafından tanımlanan ve Walter Cannon tarafından 1939'da detaylandırılan homeostasis prensibine göre, stres denge durumundan sapma olarak ele alınmaktadır. Ancak sonraki yıllarda stres kavramının fizyolojik ve psikolojik anlamda farklılaştığı görülmektedir (Lazarus, 1993).

Hans Selye'nin yaptığı bazı deneyler sonucunda, vücudun birçok farklı stres kaynağına ortak bir tepki verdiğini fark etmesi ve bu tepki setine "Genel Uyum Sendromu" ismini vermesiyle, stres çalışmalarında önemli bir dönem başlamış; bu konuya ilgi artmıştır. Selye stresi; "bedenin kendi üzerindeki baskılara verdiği genel bir tepki" olarak tanımlamıştır. Stres tepkisine neden olan uyarıcıları ise "stresör" olarak isimlendirmiştir (Jones ve Bright, 2001).

Selye, genel uyum sendromu sürecinde, endokrin (hormon) ve sinir sistemindeki değişimlerle bağlantılı olan üç aşama olduğunu ileri sürmüştür. Bunlar, alarm reaksiyonu, direnç ve tükenme aşamalarıdır (Jones ve Bright, 2001).

Bedenin strese tepkisini gösteren bu aşamalardan ilki olan alarm aşamasında, Stresörler fark edilerek biyokimyasal süreçler çalıştırılır ve beden kendini korumaya hazırlar. Strese uyum sağlandığında ise, beden direnç aşamasına gelmiş olur. Strese neden olan etkenlerin varlığı belli bir süre sonra ortadan kalkmayıp devam ederse, beden güçsüzlüğe başlar, tükenme aşamasına gelinir. Bu son aşamada beden hastalıklara karşı savunmasız kalır ve bu durum canlılığın ölümüne kadar gidebilir (Şahin, 1995).



Selye 'ye göre stres, aslında vücuttaki aşınma oranıdır. Stres bize bedenimize zarar verme düşüncesi veya anksiyete, hayal kırıklığı, yorgunluk gibi hoş olmayan zihinsel süreçleri çağrıştırır. Bu tanım stresin sadece bedenimize zarar veren bir durum olduğunu vurgulamaktadır (Allen, 1984).

Selye yaptığı çalışmalardan sonra stresin doğasını açıklamada başka bir tanımlama daha yapmıştır; stres kişinin çevreye uyum yapma sürecinde yaşadığı fizyolojik bir tepkidir. İçsel ve dışsal koşulların değişimine uyum için bedenin çalışması veya güç harcaması, fizyolojik tepkilere neden olur (Allen, 1984).

Bu nedenle Selye (1946) en genel anlamda kabul edilen stres tanımlamasında stresi, bedenin olaylara karşı verdiği özgül olmayan tepki olarak değerlendirmiştir. Selye'nin bu tanımlamasında strese bilişsel süreçler göz ardı edilerek fizyolojik süreçlere önem verilmiştir. Stres sadece değişen durumlara bedenin gösterdiği fizyolojik bir tepki olarak ele alınmalıdır; üzüntü, kaygı, depresyon, ve ya hayal kırıklığı değildir. Bir takım zihinsel koşullar tetikleyici olabilir ama bunların kendisi stres değildir (Akman, 2004).

Selye stresin uzun sürdüğü zaman, üç safhanın ortaya çıktığını belirtmektedir. Bunlar: alarm safhası, direnme safhası ve tükenme safhasıdır ki Selye, bu yapıyı Genel Uyum Sendromu olarak isimlendirmiştir. Organizmanın çevresinde oluşan her tür değişime uyum göstermesinde birbirini izleyen üç evre saptanmıştır. Selye'nin (1974), Genel Adaptasyon Sendromu olarak tanımladığı strese karşı reaksiyon verme süreci "Alarm" durumu ile başlamaktadır. Bu aşamada herhangi bir olayın meydana gelmesiyle homeostatik düzen bozulmaktadır. Bu düzensizliğe henüz hazır olunmadığından, bünye kısa bir süre alarm durumuna geçer. Organizma bu dönemde şoka ve kontra şoka girer. Şok döneminde vücut ısısı ve kan basıncı düşer, kalp duracakmış gibi olur, eli ayağı çözümler. Hemen ardından kontra şok dönemi gelir. Organizma bu durumla başa çıkabilmek için aktif fizyolojik tepkilerde bulunur. Amaç mücadele ederek veya kaçarak organizmayı korumaktır.

Stresin kelime anlamına bakıldığında ise Latince' de "estricia", eski Fransızca'da "estree" kelimesinden geldiği görülür. Anlamı zorlanma, gerilme ve baskıdır.. 17.yüzyılda felaket, bela, musibet, dert, keder, elem gibi karamsar

anamlarda kullanılmıştır.18. ve 19. yüzyıllarda kavrama yüklenen anlam değişme uğramış ve nesnelere, kişiye, organa veya ruhsal yapıya yönelik olarak yaşanan güç, baskı, zorluk gibi anlamlarda kullanılmıştır. Yani stres nesnenin ve kişinin bu tür güçlerin etkisi ile biçiminin bozulmasına karşı bir direnç anlamında kullanılmaya başlanmıştır. Ayrıca kelime "bütünlüğü koruma" ve "var olan duruma dönmek için harcanan çaba" halini de ifade eder (Baltaş ve Baltaş, 1999).

Psikolojik stresi açıklarken Lazarus üç farklı stres türünden bahsetmektedir. Bunlar zarar, tehdit ve meydan okumadır. Zarar (harm), kavramıyla bulunulan durumda meydana gelmiş olan psikolojik hasar anlatılmaktadır ve artık önlenemez bir kayıp söz konusudur. Tehdit (threat), vuku bulmamış fakat yakında meydana gelebilecek bir zarardır. Meydan okuma (challenge) ise zorlu taleplere karşın bu durumun sahip olunan başa çıkma kaynaklarıyla üstesinden gelineceğine dair duyulan güvenle açıklanmaktadır (Lazarus,1993).

McGrath'a (1976) göre stres, çevreden gelen bir talebe verilecek tepkinin başarısız olmasının önemli sonuçlara yol açacağı durumlarda talep ve tepki yeteneği arasında önemli dengesizliğin olduğunun algılanmasıdır. Bu görüşe göre stres, kişilerin psikolojik özelliklerine, kültürel değerlerine, Motivasyon ve inanç sistemlerine göre farklılık gösterir. Mc Grath, insanların belirli stres durumunda değişik duygusal, fizyolojik ve davranışsal tepkiler göstermelerinde stres durumunu algılamalarında ve yorumlamadaki farklılıkların önemli olduğunu belirtmektedir. Kişilerin benzer durumlarla karşılaştığında gösterdiği tepkiler olumlu ve olumsuz değerlendirmeler ve diğer kişilerde ilişkilerin şekli stresli durumu açıklayan faktörlerdir.

Mc. Grath sosyal psikolojik süreç olarak stresi ele almıştır. Mc. Grath'a göre stres ile ilgili süreçler şöyle sıralanmaktadır:

- Kişiyi objektif istemler yerleştiren fiziksel ve sosyal çevre
- Kişinin istemi algılaması ve buna nasıl tepki gösterileceği ile ilgili kararı
- Algılanan isteme kişinin gerçek tepkisi
- Tepkiden sonuçlanan durumlar (Göktepe, 2002).

(Cüceloğlu stresi; bireyin fiziksel ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle bedensel ve psikolojik sınırların ötesinde harcadığı çaba olarak ifade etmektedir. Çevreye sürekli uyum sağlama çabaları sırasında içsel ve dışsal koşullar bireyin uyumunu zorlaştırırsa kişi bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde çaba harcamaya başlar. Bedensel ve psikolojik olarak yorulmasına neden olan bu duruma da stres denir (Cüceloğlu, 2002).

Hugles ve Boothroyd (1997) stresi, bireyin, hayatındaki sıradan ve sıra dışı baskılara bağlı olarak, olası bir tehdit sezdiğinde vücudunda ya da beyinde oluşan bir tepki olarak tanımlamaktadır (Öztop, 2002).

Bazı uzmanlar stresi farklı değerlendirerek stresin bilişsel boyutunu ele almışlardır. Buna göre bilişsel anlamda stres, bilişsel şemaların psikolojik denge yönünde, uyarıcı ile varılacak durumun arasındaki farkın dikkate alınarak değerlendirilmesini gerektiren bir süreçtir (Robinson, Garber ve Hilsman, 1982).

Stresle ilgili yapılan ilk çalışmalarda temel olarak "disstress-yıkıcı stres" üzerinde durulmuştur. Araştırma sonuçlarına göre bazı bireyler stres karşısında zayıf düşüp hastalıklara yakalanırken, bazı bireyler için stres, performanslarını artıran bir unsur "eustress-yapıcı stres" olmuştur. Buna göre stres, organizma tarafından tehdit olarak algılanan uyaranlara organizmanın psikolojik tepkilerinin toplamı olarak tanımlanmıştır (Aydın, 2002).

Jessie Bernard da, stresi yapıcı stres "eustress" ve yıkıcı stres "distress" olarak ikiye ayırmıştır (Aydın, 2002). Eustress, neşe ve canlılık verirken; distress, mümkün olduğunca kaçınılması gereken bir durumdur (Ertekin, 1993).

Stres ile ilgili yapılan tanımların pek çoğunda stresin insanlar üzerindeki olumsuz etkileri belirtilmekte ve stres çok olumsuz bir durum olarak değerlendirilmektedir. Ancak stres her zaman olumsuz bir durum değildir. Nitekim Çince' de stres kelimesi, tehlike ve fırsat kelimelerinin sembollerinin karışımıdır. Stres, bu iki kavramı paylaşmaktadır. Bu açıdan düşünüldüğünde her problem çözümünü de içinde saklamaktadır; kişi stres altında olduğu her an enerjisini hem yıkıcı hem de yapıcı kullanma potansiyelini sahiptir diyebiliriz (Rowshan, 2002). Schermeron stresi, olağanüstü talepler, sınırlamalar veya fırsatlarla yüz yüze

gelindiğinde birey tarafından yaşanan bir gerilim durumu olarak tanımlamıştır (Aydın, 2002).

Stres her zaman bireysel olarak yaşanmaz. Bu konuda araştırma yapan uzmanlar örgütsel stres kavramı üzerinde durmuşlar ve örgütsel stresi, örgütle ya da işle ilgili olarak herhangi bir beklentiye karşı bireysel enerjisinin harekete geçmesi olarak tanımlamışlardır. Burada kişi yaşadığı stresin kaynağı çalıştığı kurum ya da yaptığı iş ile ilgilidir (Quick ve Jonathan, 1984).

İş yerinde yaşanan örgütsel stres, yüksek düzeyde olduğunda bireyin strese hoşgörü düzeyinin düşük olması durumunda bireyde kalp hastalığı, ülser, zihinsel rahatsızlık, düşük iş performansı, üretime karşı davranışta bulunma, sabotaj, işe devamsızlık etme ve işten ayrılma gibi olumsuz iş davranışlarına yol açabilmektedir. Ayrıca örgütte çalışanlardan birinin yaşadığı stres diğer çalışanlara da zarar vermektedir (Dubrin, 1980).

Çok çeşitli stres tanımları yapıldığı gibi, stresin kişileri etkileme düzeyleri ile ilgili de farklı görüşler bulunmakta ve stres düzeyinin, kişiden kişiye değişebildiği gibi, aynı stres uyaranının, aynı kişide zaman zaman farklılık gösterebildiği belirtilmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalar düşük düzeydeki stresin işteki başarıyı olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Özellikle yaratıcılık gerektiren mesleklerde çalışan kişilerde hafif düzeydeki stres yararlı bulunmuştur (Sabuncuoğlu ve Tüz, 1996).

Gerçek yaşamla ilişkili stres üzerinde yapılan araştırmaların tarihine bakıldığında gelişmelerin iki farklı açıdan ilerlediği görülmektedir. Bir tarafta göçmenler, hastalık tecrübesi olanlar ve doğa felaketlerini yaşayan insanların yaşadığı stresi araştıran çalışmalar, diğer tarafta ise tamamen stresten kaynaklanan, stresli tepkilerine ilişkin geleneksel çalışmalar vardır (Sarason ve Spielberger, 1976).

Sarason ve Spielberg (1976), ruh sağlığıyla ilişkili olan yaşantıların rolünün değerlendirilmesinde olayların oluşumuyla yakından ilgili ve daha sonra da bu olaylara maruz kalan kişilerin tepkisiyle değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadırlar (Sarason ve Spielberger, 1976).

Stres, her zaman kötü ya da olumsuz değildir. Kimi zaman yaşama renk katmakta ve etkili biri güdeleyici olabilmektedir. Kişi stres altındayken enerjisini hem yapıcı hem de yıkıcı kullanabilme potansiyeline sahiptir. Başarılı insanlar streslerini yapıcı ve yaratıcı güce dönüştürürler (Rowshan, 2002).

Stres, yaşamın temelini oluşturur ve çok farklı şekillerde görülebilir. Kimi zaman zor bir sınav, kimi zaman bir kaza, kimi zaman da uzun bir kuyrukta beklemek kişiyi strese sokabilir. Hafif stres, uyarıcı bir etki yapar ve motive edicidir. Ancak stres çok fazla olduğunda psikolojik ve davranışsal bir takım sorunlara neden olabilir (Bernstein, 1994).

Stresin algılanışı ve yaşanışı da kişiden kişiye farklılık gösterir. Çünkü her bireyin stres yaratan duruma, olaya ya da kişiye verdiği değer farklıdır. Daha önce aynı durumla karşılaştığında, kendisini ya da durumu kontrol etmek için neler yaptığı kişinin durumu stresli olarak algılayıp algılamamasında etkili olur. Bizim için çok önemli olan, çok değer verdiğimiz kişiler ya da durumlarla ilgili yaşanan küçük bir aksama bile bizi strese sokabilir. Stresle başa çıkmada kişinin pek çok özelliği ve durumu devreye girmektedir. Para, eğitim, iş becerileri, aile, arkadaşlar, gevşeme tekniklerinin kazanılması, iletişim becerileri ve örgütsel yeteneklerden oluşan kaynaklar stres yaşayan kişi için ne kadar yeterliyse karşılaştığı stresle başa çıkmada daha başarılı olabileceği söylenebilir. Yine kişinin geçmişte stresli durumlarla nasıl başa çıktığı da o andaki stresle başa çıkmasında etkin rol oynar. Eğer kişi ilgili durumun herhangi bir şekilde kontrolünde olduğunu biliyorsa durum kişi tarafından daha az tehdit edici olarak algılanabilir. Böylelikle kişinin daha üst stres düzeylerine dayanabilmesi de mümkün olacaktır (İnanç, 1997).

### **2.7.2 Stres Çeşitleri**

Günlük stresler; çeşitli durumlar ve olaylar karşısında kişilerin birbirleriyle çelişen amaçları ihtiyaçları sebebiyle ortaya çıkar.

Gelişimsel stresler; gelişimsel nitelikte olayların sebep olduğu strestir çocuk veya yetişkinin kronolojik durumu ile ortaya çıkan gelişimdir.

Hayat krizleri niteliğindeki stresler; her hayata başlı başına biçim verecek nitelikteki olayların yarattıkları strestir (Baltaş ve Baltaş, 1999).

## **2.8. STRES NEDENLERİ**

Kanner ve Lazarus insanları rahatsız eden ve yarattıkları zorlamayla, hem günlük hayatın stresleriyle başa çıkmayı zorlaştıran, hem de kendileri bir stres olarak sağlığı olumsuz etkileyen faktörleri şöyle sıralamışlardır (Baltaş ve diğ., 1999).

- Çok fazla sorumluluk altında olmak.
- Fiziksel görüntüsü hakkında endişelere sahip olmak
- Yetersiz kişisel enerjiye sahip olmak.
- Kariyer ile ilgili endişeleri olmak.
- İş tatminsizliği içerisinde olmak.
- Dinlenme vb etkinliklere ayıracak yeterli zamanın olmaması.
- Yapacak sosyal aktivitelerinin olmaması.
- Yalnız olmak.
- Reddedilme korkusu.
- Hayatın anlamı ile ilgili kaygılar (Baltaş ve Baltaş, 1999).

### **2.8.1 Önceden Tahmin Edilebilen Stres Faktörleri**

İş Hayatında Yaşanabilecek Stresler: Düşük ücret, çalışanın ve ailesinin ihtiyaçlarını gerektiği gibi karşılayamamasına neden olur. Vardiya çalışması, çalışanın normal biyolojik, psikolojik ve sosyal yaşamını bozar. Modern çalışma organizasyonları otoriter denetime yol açan, üst kademedekilerin alt kademedekileri yönlendirip kontrol ettikleri otoriter hiyerarşi sık sık çatışma ve gerginliğe neden olur. Rol çatışması, rollerde belirsizlik, fazla sorumluluk, aşırı yarışma, yetersizlik duyguları da iş hayatında oluşabilecek stres faktörleridir.

Sürekli olarak teşvik ya da ödüller için başkalarına marifetlerini gösterme çabası kişiyi stresli yapmaya başlayabilir ve etkisiz çalışma, diğerlerine şüphe ve güvensizliğe yol açabilir. Çözülmemiş çatışmalar çalışan kişilere karşı büyük öfke ve kızgınlıklara ve strese yol açabilir. Bazı görevlerde başarısızlık, kendine güven kaybına yol açabilir ve güven eksikliğinin olduğu durumlarda başkalarının eleştirilerine karşı aşırı hassas ve savunmacı bir tutum sergilenir. Bu da oldukça stresli bir durumdur (Eroğlu, 2000).

Bireyin yetenek, kuvvet, zaman ya da tahammül gücünün yaptığı işle bağdaşmaması önemli bir stres kaynağıdır. İşin amaçlarının net olmaması, roller ve iş bölümünün belirsizliği, alınan kararlara katılma derecesi kişinin işyeri ile ilgili stres kaynaklarından bazılarını oluşturur (Sabuncuoğlu ve Tüz, 1996).

Gerçekleşmesi Mümkün Olmayan Hedef ve Beklentilerin Oluşturduğu Stresler: Gerçekçi olmayan hedefler belirleyen kişi, bu beklentilere ulaşmak için gücünün, yeteneklerinin ötesinde bir çabaya girişecek ve bunun sonucunda beklentilerini karşılayamadığında hayal kırıklığı, güven eksikliği, benlik saygısında düşüş gibi olumsuz duygular yaşayacaktır. Yurtdışında yapılmış olan bir araştırmanın sonucunda üniversite 1. sınıf öğrencilerinde intihar oranının diğer yaş gruplarına göre en üst seviyede olduğu bulunmuştur. İntihar vakalarının yüksekliğinde en büyük nedenlerden biri olarak anne-babaların gerçekçi olmayan beklentilerinin olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle gerçekleşmesi mümkün olmayan hayaller yerine gerçekleştirilebilir hedefler seçilmesi ve bunların gerçekleştirildiğinin görülerek yeni hedefler oluşturulması stresi en aza indirme ve uzun vadede daha çok başarı elde etme için önemlidir (Eroğlu, 2000).

### **2.8.2. Beklenmeyen Stres Faktörleri**

Hayatta karşılaşılan büyük ve ani değişiklikler stres faktörlerindedir ve baş etmesi diğerlerine göre daha zordur. Hem olumlu hem olumsuz durumlar beklenmedik şekilde gerçekleşmiş ise stres yaratabilir. Sevilen Kişinin Kaybı: Tahmin edilebilir stresörler, tahmin edilemeyenlerden daha az etkili olma yönündedir. Eşinin ani ölümünü yaşayan bir kişi, eşini haftalar ya da aylarca

kaybetmeye hazırlanan bir kişiye göre çok daha fazla kaygı ve depresyon tepkileri göstermektedir.

Yaralanma Olayları: Holmes ve Rache'in çalışmasında ortaya çıkan ölçekte 6. sırada yer alan yaralanma olayının hemen ardından şiddeti ve süresi değişiklik gösteren postravmatik stres bozukluğu görülmektedir.

Doğal Afetler ve Zulüm: Yine beklenmedik bir anda ortaya çıkan bu stres faktörleri insan için güçlü birer tehdit kaynağıdır (Eroğlu, 2000).

## **2.9. EN SIK GÖRÜLEN STRES ÖRÜNTÜLERİ**

Stres pek çok farklı şekillerde görülebilir ve yaşanabilir. Ancak en sık görülen stres şekilleri aşağıda verilmiştir (İnanç, 1997).

### **2.9.1. Optimal stres**

İdeal kabul edilen stres örüntüsüdür. Uygun dinlenme ve iyileşme zamanı söz konusudur, ancak dinlenme için gereken zaman kişiden kişiye değişebilir. Bunda etken olan şey, dokulardaki zedelenme oranları ve kişinin genel sağlık durumudur.

Tipik stres örüntüsü: Stresin en sık görülen şeklidir. Krizler arasındaki dinlenme süresi genel stres örüntülerine göre daha azdır. Ancak kişi stresle başa çıkma ve gevşeme tekniklerini öğrenir ve kendine iyi bakarsa vücudunun daha az zarar görebileceğini söylemek mümkündür (İnanç, 1997).

### **2.9.2. Kronik stres örüntüsü**

Günümüzde pek çok yöneticinin yaşadığı stres kronik stres grubuna girmektedir. Kişiye zarar veren bir stres örüntüsüdür. Bu stres örüntüsünde genel olarak hormon üretim düzeyi yüksektir ve doku zedelenmesi söz konusudur. Ancak organizma yüksek düzeyde salgılanan stres hormonlarına uyum yapmayı öğrenirse canlı kalabilmek için işlevini sürdürür. Problemler stres sona erdikten sonra ortaya çıkmaya başlar. Bu tür stres ortamında yaşayan pek çok kişide gecikmiş stres tepkileri olarak tanımlanan psikolojik problemler, kalp hastalıkları ve hatta ölüme rastlanmaktadır (İnanç, 1997).



### **2.9.3. Sakıncalı stres örüntüsü**

Bu örüntüde strese bağlı olarak gelişen krizler peş peşe gelerek arada çok az bir dinlenme süresi bırakmaktadır. Bu kısa dinlenme süresinde organizma dengesini bulmaya çalışırken yeni bir stres krizi olur. Bu duruma Yo-yo Sendromu adı verilmektedir. Bu tür stres yaşayanlara kıyasla tükenme dönemine çok daha çabuk ulaşılmaktadır (İnanç, 1997).

### **2.9.4. Tehlikeli stres örüntüsü**

Bu örüntüde stres düzeyi yeteri kadar derin değildir. Bu nedenle yinelenme ve dinlenme dönemi yukarı itilmiş ve kronik stres örüntüsüne benzer bir durum şeklinde ortaya çıkar. Bu stresi yaşayan kişiler eğer sağlıklı ve enerjik iseler en azından bir süre için bu örüntüye dayanabilmektedirler. Ancak organizma zamanla enerjisini tüketir. Buna bağlı olarak aşırı hormon salgılanır. Aşırı salgılanan hormonların neden olduğu zararlar onarılmaz ve strese bağlı hastalıklar ortaya çıkmaya başlar. Çok zor iyileşen soğuk algınlıkları, sinüzitler, mide ağrıları ve yanmaları, hipertansiyon ortaya çıkabilir. Birkaç yıl sonra peptik ülser, özofajit, kolit, kalp hastalıkları v.b. ortaya çıkmaya başlar. Bu dönemde organizma zarar görmeye başlamıştır ve iyileşmesi uzun zaman alır (İnanç, 1997).

## **2.10. EN SIK RASTLANAN STRES TEPKİLERİ**

Genellikle insanlar stresli bir durumla karşılaştıklarında aşağıda belirtilen tepkileri sıklıkla gösterirler (İnanç, 1997).

### **2.10.1. Stresten uzaklaşmaya çalışmak**

Stresten uzaklaşmaya çalışmak: Stresle karşı karşıya kalan kişi bir süre tolerans gösterebilir ancak daha sonra bu yetersiz kalabilir. Bu aşamada en çok gösterilen tepki stresten uzaklaşmayı denemek olacaktır. Kişi stresli durumdan kendisini uzaklaştırabilecek şeylere yönelir. Örneğin uzun yemek saatleri, spor yapmak, eşyle kavga etmek gibi. Bu tepkide de doğrudan problemin üstüne gitmek yerine engellenme duyguları yok edilmeye çalışılmakta ve stres yaratan durum ortadan kaldırılamamaktadır (İnanç, 1997).

### **2.10.2. Geri çekilme**

Kişi tüm uğraşlarına rağmen stresli durum hala devam ediyorsa geri çekilme yolunu deneyebilir. Ağırdan alma, aşırı uyuma, unutma, alkol alma, uyuşturucu madde kullanma, depresyon gibi tepkiler geri çekilme türüne girer (İnanç, 1997).

### **2.10.3. Yadsıma**

Geri çekilmenin de yararlı olmadığı durumlarda kişi durumu yadsıma yoluna gidebilir. Yadsıma, kişinin kendisini ve çevresindekileri stresli bir durumun olmadığına ikna etme şeklinde olur ve hayatında her şeyin düzgün olduğuna inanmaya çalışır. Böylelikle kişi gerçeği yok saymış ve fantezilerle dolu bir dünyada yaşamaya çalışmaya başlamıştır (Eroğlu, 2000).

### **2.10.4. Kontrolsüz davranmak**

Hiçbir yoldan başarı sağlayamayan kişi bazen kontrolsüz davranmayı tercih edebilir. Uzun bir süre boyunca kontrolsüz davranmak kişi için yararlı olmayabilir ancak stresli duruma bir mola vermek ve dayanılmayacak duruma bir süre daha dayanabilmek için kişiye olanak tanır (Eroğlu, 2000).

### **2.10.5. Psikosomatik hastalıkla tepki vermek**

Uzun süreli yaşanan kronik stres sonunda salgılanan steroidler, doku zedelenmesine yol açabilir ki, bu da pek çok psikosomatik hastalığa neden olur. Fiziksel göstergeleri ne olursa olsun stres her zaman psikolojik sonuçlar doğurur. Kişi strese maruz kaldığında hipotalamus, adrenal bezlerine etki eden hormonları salgılayan bezleri uyarır. Bu bezlerin salgıladığı hormonlar, adrenal bezinin adrenal salgılamasına sebep olur. Bu da kişinin bedeninde şiddetli fiziksel değişikliklere yol açar (Eroğlu, 2000).

## **2.11. ORGANİZMANIN STRESE KARŞI TEPKİSİ**

Stres anında bedende pek çok fizyolojik değişiklik ortaya çıkar. Bu değişiklikler aşağıda sıralanmıştır: (Rowshan, 2002).

- Stres yaratan durumu beyin algılar algılamaz, adrenal salgılar; bu da birçok fiziksel değişiklik ortaya çıkarır.
- Göz bebekleri göze daha çok ışık girmesi ve kişinin daha iyi görebilmesi için büyür.
- Mideye ağız salgılarının gitmemesi için ağız kurur. Bunun sonucu olarak

Sindirim sisteminin çalışması durur ve sindirim sistemindeki kan doğrudan kaslara ve beyine geçer.

- Harekete geçmeye hazırlık için boyun ve omuz kasları gerilir.
- Kaslara daha çok oksijen gitmesini sağlamak için nefes alıp verme sıklaşır.
- Vücudun eski ısısına dönmesi için kişi daha çok terler.
- Karaciğer kaslara ani bir enerji akımı sağlamak için glikoz salgılar.
- Dalak kanı koyulaştırmak için depolamış olduğu kan hücrelerini serbest

bırakır ve kan dolaşımına kimyasal maddeler salgılar. Bu işlem kanın normal zamandakinden daha çabuk pıhtılaşmasını sağlar ve yaralanmalardaki kanama daha çabuk durur.

Vücudumuz tehlikelere karşı yukarıdaki otomatik tepkileri göstermektedir. Bunların dışında her gün karşılaştığımız birçok durumda beynimizdeki hipotalamus diğer bir deyişle "stres merkezi" harekete geçmekte ve yukarıda sayılan değişiklikleri oluşturmaktadır. Bu nedenle de stres tepkisi "Genel Uyum Sendromu (GAS)" diye adlandırılmaktadır. GAS'ın üç aşaması vardır: Alarm reaksiyonu, direnç dönemi ve tükenme dönemi.

1. Alarm Reaksiyonu: Organizmanın dış uyarıcıyı Stresör olarak algıladığı durumdur ve "savaş ya da kaç" tepkisinin olduğu aşamadır. Organizma, yukarıda sıralanan otonom faaliyetler ortaya çıkararak Stresörlere karşı mücadele etmek ya da oradan uzaklaşmak için harekete geçmeye hazırlar (Baltaş ve Baltaş, 1999).

Alarm tepkisi şu belirtilerle ortaya çıkar.

➤ Göz bebekleri büyür, Yüz soluklaşır, Kalp atışları hızlanır, Damarlar büzülür, Soğuk soğuk ter boşanır, Kan şekeri yükselir, Mide asit salgısı artar. Bu durumdaki kişi istenmeyen koşuldan ya kaçacak ya da mücadele edecektir (Öztaş, 1988).

2. Direnç Dönemi: Savaş ya da kaç tepkisi kısa bir aşamadır ve çoğu zaman karşılaşılan stresle başa çıkmaya yeter ve beden dengesini yeniden kazanmak için dinlenir. Ancak stres devam ederse beden stresle mücadeleye devam eder ve direnç aşamasına geçilir. Direnç aşamasında glukokortikoidler proteinin enerjiye dönüşmesini kolaylaştırır, mineral kortikoidler fazla tansiyonun yükselmesine neden olan sodyumun atılmasını engelleyerek bedende tutulmasına neden olur. Artan enerji ve hızlanan kan dolaşımı bedenin stresle uğraşmasına devam etmesini sağlar. Ancak stres ve direnme süreci uzarsa adrenal salgılayan bezler yorgun düşebilir. Bu

yorgunluk aşamasında bedensel fonksiyonlar aksamaya başlar, hastalıklara karşı direnç azalır. Direnç dönemi başarıyla atlatılırsa beden normal koşullara döner, başarısız olursa beden kuvvetten düşer ve çöker.

3. Tükenme Dönemi: Stresör çok ciddi ise organizma uzun vadede tükenme aşamasına gelir ve bu aşamada da tekrar alarm dönemindeki reaksiyonlar ortaya çıkar. Her canlı kendi uyum yeteneği ve enerjisiyle bedenini onarmaya çalışır. Ama devam eden ve başa çıkılamayan stres karşısında bozulur. Tükenme ve bitkinlik dönemleri başlar. Bunlar da organizmada geriye dönüşü olmayan izler bırakır (Baltaş ve Baltaş, 1999).

Rowshan'a (2002) göre stresin dört aşaması vardır.

- Stresin oluşması (Happening) H
- Stresin değerlendirilmesi (Evaluation) E
- Strese karşı tepkimiz (Response) R
- Sonuç (Outcome) O

Stresin ortaya çıkması, herhangi bir anda kişinin karşılaşmış olduğu bir olay ya da durumdur. Stresin değerlendirmesi ise, strese karşı kişinin tutumunu, inançlarını ve beklentilerini ifade eder. Kişi stres hakkında bir değerlendirme yapar. Kişinin strese vereceği tepki "savaş ya da kaç" ise bu, kişinin değerlendirmesine bağlıdır. Sonuç ise, kişinin stres karşısında göstermiş olduğu tepkinin sonucunda ortaya çıkan durumdur (Eroğlu, 2000).

Albert Ellis, Rowshan'ın HERO modelini ABC modeli olarak açıklamıştır. A, duygu ve davranışların yol açtığı varsayılan olaydır. C noktası, kişinin bu olaydan sonraki duygu ve davranışlarını gösterir. A ve C noktaları arasında çoğunlukla atlanan düşünce ve davranış temel alan, kişinin yorum ve yaşam biçimidir. Yani kişiyi strese sokan olaydaki stres değil, kişinin olayı değerlendiriş biçimidir. Bu da çoğunlukla doğru ve makul olmayan bir düşünce biçimidir (Baltaş ve Baltaş, 1999).

## **2.12. STRESİ AÇIKLAYAN KURAMLAR**

### **2.12.1. Genel Uyum Sendromu Yaklaşımı**

Hans Selye tarafından geliştirilen genel uyum sendromu kuramına göre alıştığı çevre koşulları değiştiğinde organizma bu duruma uyum yapmaya çalışır. Uyum ise belli miktarda bir güç/enerji gerektirir. Selye'nin hipotezine göre, uyum

mekanizmasının(adaptasyon) çalışması ve bunun için enerji/güç sarf edilmesi bedeni zorlar ve zamanla bedenin aşınmasına neden olur (Allen,1984).

Genel uyum Sendromu dört temel varsayıma dayanır.

Tüm biyolojik organizmalar içsel dengelerini sağlama yönünde doğuştan getirilen bir güdüye sahiptir. Dengeyi koruma yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Mikroplar ya da aşırı iş yükü gibi Stresörler içsel dengeyi bozar. Beden ise her türlü Stresöre genel bir fizyolojik uyarılma ile yanıt verir. Bu tepki savunmacı ve kendini korumaya yöneliktir. Bu fizyolojik uyarılmaya uyum sağlama aşamalı(alarm, direnç, tükenme) olur. Fizyolojik uyarılmaya uyum sağlama süreci, alarm, direnç ve tükenme aşamalarındaki durum, Stresörün yoğunluğu ve süresine, gösterilen direncin ne kadar başarılı olduğuna göre belirlenir. Organizmanın uyum yapma enerjisi sınırlıdır. Bu enerji tüketilirse, organizma bundan sonra stresle baş etme yeteneğini yitirir ve ölebilir (Rice, 1999).

### **2.12.2. Genetik Yapısal Kuramlar**

Bu tip kuramlar stresle baş etmede bireyin genetik yapısının önemini vurgular. Genetik yapı (Genotip) ve bazı fiziksel özellikler (Fenotip) önemlidir çünkü kişinin strese direnme kabiliyeti üzerinde etkilidir. Bu kuramlar, genetik yapı ve kişinin direncini belirleyen fizik yapısı arasındaki ilişkiyi anlamaya çalışmaktadır. Genetik faktörler organizmanın direncini pek çok yolla azaltabilir. Genetik yapı otonom sinir sisteminin dengesi üzerinde etkilidir. Stres durumunda yaşanan "savaş ya da kaç" tepkisinden sorumlu olan ise yine otonom sinir sistemidir (Ceylan, 2005).

### **2.12.3. Psikodinamik Kuram**

Psikodinamik modeller için en temel kabul edileni Sigmund Freud kuramında, 3 tip anksiyeteden bahseder.

İşaret (signal) anksiyetesi ya da nesnel anksiyete: Yaşamı tehdit eden gerçek dışsal bir tehlike olduğu durumda hissedilen doğal ve evrensel anksiyetedir.

Travmatik Anksiyete ya da Nevrotik Anksiyete: Freud'un kuramında daha geniş bir biçimde yer alır. Bu tür anksiyete içsel tepki olarak yaratılmış anksiyetedir. Gelişigüzel ortaya çıkan id hâkimiyetli davranışlar yüzünden cezalandırılma korkusudur. Bu duruma bastırılmış cinsel dürtüler veya saldırgan güdüler ile baş ederken yaşanan anksiyete örnek olarak verilebilir.

Ahlaki (moral) Anksiyete: Vicdan korkusudur. Kişi ahlaki değerlerine ters düşen bir eylemde bulunduğu veya sadece böyle bir durumu düşündüğünde bile suçluluk ve utanç duyabilir. Bu durumda kişide anksiyete ye neden olabilir.

Freud'un tanımladığı bu üç tip anksiyete, kişide gerilime neden olur. Ortaya çıkan bu gerilimin azalması ise savunma mekanizmalarıyla sağlanır. Bu savunma mekanizmalarının aşırı kullanımı da kişide hastalığa yol açar (Shultz ve Shulz, 2001).

#### **2.12.4. Öğrenme Modeli**

Öğrenme modeli stresin açıklamasını, klasik ve edimsel koşullanma ve ya her iki sininde birleşimi ile yapılmaktadır. Stres kuramı için koşullanmanın iki yönü önemlidir. İlk olarak, korku ve anksiyete gibi duygusal tepkiler karmaşıktır ve davranışsal, psikojik ve fizyolojik bileşenleri içerir. Kaçınma davranışı kişiyi stres verici uyarıcıdan mümkün olduğu kadar uzak tutar. Kişi korkulan nesne, kişi veya olayla karşılaştığında içsel gerilim yaşar. Vücut fizyolojik olarak uyarılır. Kan basıncında artış, kalp atışı ve vücut ısısında yükselme gibi tüm stres belirtileri uyarılır. Albert vakasındakine benzer bir koşullanma meydana gelmişse her üç bileşende koşullu uyarıcıyla koşullanır. Diğer deyişle nötür uyarıcı sadece korku duygusuyla değil korku duygusuyla birlikte oluşan tüm fizyolojik, bilişsel ve davranışsal süreçlerle birleştirilir. Daha sonra uyarıcının çok düşük düzeyleriyle bile karşılaşırsa öznel bir gerginlik ve fizyolojik uyarılma görülebilir. İkinci olarak koşullanma oluştuktan sonra anksiyete önceden tahmin edilebilir hale gelebilir. Korkulan uyarıcı ile karşılaşma durumu olmasa bile sadece onun hakkında bile düşünmek bile anksiyeteyi uyandırabilir (Akman, 2004).

#### **2.12.5. Bilişsel- Transaksiyonel Model**

Bilişsel görüşe göre stres, birey çevre etkileşiminde kişinin uyumunu tehlikeye düşüren var olan kaynaklarını zorlayan ya da var olan kaynaklarını aşan çevresel taleplerdir (Uçman,1990).

Bu durumda kişinin durumunu anlamlandırması, stresi deney imleyip deney imlemeyeceğinin ana belirleyicisidir. Bilişsel psikolojiye göre asıl önemli olan, bireyin olayları algılama biçimidir. Yani kişinin olaya verdiği anlam önemli rol oynamaktadır. Bu nedenle de bir olayı algılayışımız ve onunla baş edebilecek

becerilerimizi değerlendirilişimiz, o olayı "stres verici" veya "stres vermeyici" olarak tanımlamamıza neden olur (Akman, 2004).

Görüldüğü gibi bilişsel model insanları, aktif olarak düşünen ve karar veren canlılar olarak ele almaktadır. İnsanlar gelişimleri boyunca dünyaya ve kendilerine ilişkin şemalar oluşturur. şemalar öğrenilmiş bilgilerin temsilcileridir. Bir kısım şemalar evrensel iken (suyun kaldırma kuvveti) bir kısmı da kişiseldir (Örneğin kişinin öğretmenine ve arkadaşlarına ilişkin şemaları) (Ceylan, 2005).

Bilişsel- transaksyonel kuramda en dikkat çekici isim, Richard Lazarus' dur. Lazarus, kişi bir şeyi stres verici olarak tanımlamadığı sürece hiç bir şeyin stres verici olmadığını ileri sürer. Hiçbir olay evrensel olarak stres verici değildir. İnsanların yaşadığı stresin yoğunluğu, yine insanların olaylara verdiği anlamlarla ilişkilidir. Örneğin kişi daha önce herhangi bir uyarıcıyla yaşamış olduğu başarısızlık deneyimlerine bağlı olarak aynı uyarıcıyla tekrar karşılaştığında yine başarısızlık yaşayacağı yorumunu yapabilir (bir maçta başarısız olan bir sporcu aynı maçın rövanşında daha maça başlamadan başarısız olacağını düşünebilir) (Tömek,1996).

## **2.13. STRESİN ETKİLERİ**

### **2.13.1.Stresin Ani Etkileri**

Tehlike karşısında vücut tüm olanaklarını, gücünü ve hızını artırmaya seferber etmektedir.

- Beyin: Stres vücudun acıya karşı duyarlılığını azaltır. Düşünce ve bellek güçlenir.
- Gözler: Gözbebekleri büyür. Akciğerler: Oksijen alma kapasitesi artar.
- Karaciğer: Glikojen olarak depolanan şeker glikoza dönüşür.
- Kalp: Kan damarları daha fazla oksijen ve glikoz taşır. Kalp atışları ve tansiyon yükselir.
- Adrenalin Bezleri: İlik, savaş-kaç hormonu (adrenalin) salgılar. Dalak: Daha fazla alyuvar üreterek kanın kaslara daha fazla oksijen taşımasını sağlar.

- Bağırsaklar: Sindirim, kaslara daha fazla enerji gitmesi için durur (Eroğlu, 2000).

### **2.13.2. Gecikmiş Etkileri**

Savaş veya kaç tepkisinden birkaç dakika sonra vücut eski haline dönebilmek için başka değişiklikler geçirmektedir.

- Beyin: Bellek ve öğrenme merkezi olan hipokampus, stresi yönetmek için harekete geçer.
- Bağışıklık Sistemi: Enfeksiyon ile savaş ve enerji tasarrufu sağlamak için duraklama geçirir.
- Karaciğer: Depolanan yağ kullanılabilir yakıt haline gelir.
- Adrenalin Bezleri: Korteks, metabolizma ve bağışıklığı düzenleyen kortizon salgılar (Eroğlu, 2000).

### **2.13.3. Kronik Etkileri**

Sıklıkla tekrarlandığı zaman stres bağışıklık sistemine, beyin ve kalbe zarar vermektedir.

- Beyin: Kortizon beyin hücrelerini zehirlemeye başlar ve öğrenmeye teneğini köreltir. Yorgunluk, öfke ve depresyon kronikleşir.
- Bağışıklık Sistemi: Hastalıkla savaşan hücrelerin sık sık bastırılması sonucu enfeksiyona direnci azaltır.
- Bağırsaklar: İç duvarlara daha az kan gittiği için ülser riski artar.
- Dolaşım Sistemi: Yüksek tansiyon ve hızlı nabız kan damarlarının esnekliğini azaltır (Işıkhani, 2004).



## 2.14. STRESİN BELİRTİLERİ

Stresin pek çok belirtisi vardır ve kişi bunları yaşadığı durumun onda bıraktığı etkiye göre yaşar.

<b>Ruhsal Stres Belirtileri:</b>	<b>Sosyal Stres Belirtileri:</b>	<b>Fiziksel Stres Belirtileri:</b>
İçinde bir boşluk hissetme Affetmeyip kin duyma Hayatın anlamının kaybolması Suçluluk duygusu Diğer insanlara düşmanlık duyma Suç işleme <b>Duygusal Stres Belirtileri</b> Duyguların sık sık değişmesi Huzursuzluk duygusu Kızgınlık, depresyon Üzüntü Soğukluk sık sık kabus görme Sakinleşememe Ümitsizlik duygusu Aşırı ağlama Sinirsel gülme krizleri Heyecan duymama Hastalık kuruntusu	Diğer insanlardan soyutlanmak Acı duyma ve gücenme Ben merkezli olma Yalnızlık Geriye çekilme Toleranslı olamamak İnsanlarla ilişki kuramamak İnsanlara sıkıntı vermek <b>Zihinsel Stres Belirtileri:</b> Sık sık hafıza kaybı Düşüncelerin zihne hücum etmesi Dikkat toplamada güçlük çekilmesi Karar vermede zorluk, can sıkıntısı Devamlı olumsuz Bencilce konuşmalar yapma Hüküm vermede güçlük çekme Kafa karışıklığı, karamsarlık Fobiler (korkular) İntihar etme düşüncesi	Kalp çarpıntısı Kan basıncının artması Kabızlık Titreme Kulak çınlaması Sırt ağrısı Göğüs ağrısı Kas spazmı Kas gerilmesi Ellerin ve ayakların buz kesmesi Deri hastalığı Kronik yorgunluk Uykusuzluk Baş ağrıları El ve ayak parmaklarında hissizlik Diş gıcırdatma El ve ayak parmaklarını aşırı oynatma Tırnak yeme Alkol ve sigara içiminde artış Hazımsızlık Alerjiler Başını devamlı öne eğme Aşırı terleme Boğazda ve ağızda kuruluk Titreme Sinirsel tikler Sık sık idrar yapma Düzensiz aralıklarla yemek yeme Baş dönmesi ve bayılma

(Rowshan, 2002; Eroğlu,2000 ).

## 2.15. SPOR VE STRES İLİŞKİSİ

Spor ile stres arasında çok karmaşık bir ilişki vardır.

Stres fizyolojik, psikolojik veya sosyal boyutlu olabilir. Fakat araştırmalar psikolojik boyutun spor ortamında en önemli sebep olduğunu gösteriyor. Spor, sonuçları fiziksel yetkinliğe bağlı olan, içine kültürel değerlerin ve normların da katıldığı kurumsallaşmış oyunlar olarak görülür.

Organize spor çok yaygın (istila etmiş durumda gibi)

Stres evrensel bir fenomendir.

Uygun stres yönetimi teknikleri belirlemede spor-stres arasındaki ilişkiyi anlamak çok önemlidir (Ceylan, 2005).

Spor-stres bağlantısında sporun duruma bağlı bir stres kaynağı olduğu kabul edilmelidir. Sporun stres kaynağı olması yapılan spora ve bu sporu yapan bireye

bağlıdır. Önemli bir nokta unutulmamalıdır ki, sporun stres kaynakları hem bireye hem de duruma özeldir. Bu yüzden durumsal olarak iki modeli spesifikleştirmekte fayda var aralarında en temel olarak Motivasyon, kinestetik beceri, yorumlama, yenilenme ve teknoloji farkı bulunan, yüksek oranda rekabet ve organizasyon gerektiren "atletik spor" ve değerler ve yönlendirmeler içeren "oyun sporu"(Paerson,1979).

Oyun modeli potansiyel atletik modelden daha az stresli olmalı. Ama çoğu spor programı bu iki modeli karmaşık bir karşılıklı ilişki ile içinde barındırır ki bu da sporun paradoksal doğasını yansıtır.

Sporun stres yaratma kapasitesi spor durumlarının nasıl bir payı olduğuna bağlıdır:

- Kişinin hedef ve değerlerini bozma veya tehlikeye atma.
- Kişinin fiziksel sağlığında belirsizlik yaratma.
- Kişinin kimliğini korumasını tehdit etme.
- Kişinin çevresini kontrol etmesini etkilemesi.

Başarılı olma ve olamama birbirleriyle ilişki içinde olsalar da aşırı şekilde tanımlanırlar: kazanma ve kaybetme. Bu yüzden, özellikle çocukların, performansları sonucuna aleni olarak nasıl tepki vermeleri gerektiği konusunda kafaları karışıktır. Örneğin kaybeden bir takımda istisnai şekilde iyi performans çıkaranlar takıma bağlılık ile kendini olumlu değerlendirmeleri arasındaki farkı göremeyebilirler.

Aslında şu şekilde de söylenebilir ki; kazanan ve kaybedenler sosyal bağlamda, hedefleri için gösterdikleri çabalar ve bu çaba oranında ulaştıkları hedefler ile belirlenir.

İnsanlarda stres yaratan durumlar geniş çaplı şekilde bireylerin yaşları, deneyimleri, entelektüel kapasiteleri ile değişir. Spor söz konusu olduğunda, çocuklar için çok stresli olan bir durum yetişkinler için sorun olmayabilir. Bunun tam tersi de söz konusudur. Stres ve sıkıntı çocuklar, ergenler ve yetişkinler sanki fiziksel ve psikolojik olarak aynıarmışçasına yaklaşıldıklarında da oluşabilir. Profesyonellerde kullandıkları antrenman tekniklerini çocuklarda da kullanan Antrenörler potansiyel stresli ortamlar yaratabilirler. En önemli problemlerden biri otoriter olan antrenman tekniğidir. "sporcuyla disipline etmekle kötü fiziksel muamele arasındaki ince çizgi son zamanlardaki antrenör, sporcu krizlerinin en tartışmaya yol açan etmenlerinden biri olmuştur" (Ceylan, 2005).

### 2.15.1. Yarışma Stresi

Yoğun baskı ve kaygı ile başa çıkmak tüm yarışma sporlarının ayrılmaz bir parçasıdır (Gould ve ark. 1992). Bu cümle sporcuların yarışmaya katıldıkları zaman önemli derecede stres ve kaygı yaşadıklarını belirtmektedir. Lazarus 'a göre stres, birey bazı taleplerle karşılaştığında ortaya çıkan durumluk bir olaydır ve durumla başa çıkma da belirli bir tepkiyi gerektirmektedir. Bu tanıma göre stres bireyin üzerinde gerilim yaratmakta veya yaratmamaktadır, bu da bireyin stres kaynağının talepleri ile başa çıkmada kendini yetenekli algılayıp algılamamasına bağlıdır. Bireyin stres kaynağı ile başa çıkma yeteneğinden şüphe duyması kaygıyı yansıtmaktadır (Hardy, 1996).

Stres, doğrudan veya dolaylı olarak bedende ve zihinde bazı hastalıklara katkıda bulunmaktadır. Önceki araştırmalar belirtmektedir ki stres kan basıncında ve kalp atımında artışa yol açmaktadır. Stres aynı zamanda fiziksel performansı da etkilemektedir. Psikolojik ve fizyolojik çalışmaların sonuçlarına göre stres sporcunun sportif yeteneğinde düşüşe neden olurken, sporcunun performansını olumsuz olarak etkilemektedir. Rahatsız olmanın herhangi bir formu ile ilişkilendirilen stres, sistemde önemli değişikliklere sebep olan baskı veya güçtür. Ayrıca, güç sistemine tepki olarak da açıklanmaktadır. Robert Gatchel, stresi; çevresel olayların veya mücadelelerin organizmanın iyiliğini tehdit etmesi ve organizmanın bu tehditlere tepki vermesi olarak tanımlamıştır (Cashmore, 2002).

Stresin birincil bileşeni bireyin olayı değerlendirmesidir. Değerlendirme, bireyin çevresini ve kendini etkileyen uyarıcıyı yorumladığı yönü vurgulamaktadır. Stres yaratan olayların stresli değerlendirilmesi çeşitli kardiyovasküler bozukluklar ve rahatsızlıklarla ilişkilendirilmektedir. Değerlendirme sürecinde birey tarafından algılanan uyarının daha sonra stresli olup olmadığı belirlenmektedir. Bu süreç yarışma sporlarında daha sık medyana gelmektedir. Sporcular stres altında hoş gitmeyen veya tehdit edici durumlarda olup olmadıklarını belirlemek için farklı uyarıları değerlendirmektedir. Değerlendirme, bireyin belirli bir durumun önemini ve anlamını yargıladığı bir süreçtir. Stres, yarışma aktivitelerinin kalıtımsal bir özelliğidir.

Sporcular yüksek beklentilerle karşılaştıkları zaman bu beklentileri karşılayamama düşüncesine kapıldıklarında veya kendilerini beklentilerin altında

gördüklerinde stres altına girmektedirler. Stresin etkisi kaygıyı da içermektedir, örneğin; sporcunun karşılaştığı durum tehdit edici olarak algılandığı zaman veya sporcu çok fazla uyarıldığı zaman ki bu yarışma için yoğun antrenmanların yapıldığı dönemlerde sıklıkta görülmektedir, stres davranışsal ve fiziksel değişikliklere neden olmaktadır (Arsan, 2007).

Stres ve spor iç içe geçmiş iki olgu gibi görüntü vermektedir (Murphy, 1986). Stres sadece elit sporculara ilişkin değil, aynı zamanda da sporu rekreatif etkinlik olarak yapanlar için de geçerlidir. Görüldüğü gibi stres sporun her alanında katılımcılar ile yan yanadır. Fakat stresin belli bir miktarının fiziksel etkinliği arttırdığı bilinmektedir. İyi streste birey hafif hafif titrer. Bu optimal düzeydeki canlılığı bozmaz, aksine organizmanın dayanma gücünü artırır. Bireysel bir kısım haz duyguları da yaşanır. Kötü stres tüm yaşantıda olduğu gibi sporda da istenmez. Çünkü kötü stres sıkıntılı ve ıstırap vericidir. Bu tür bir yaşantıda bireyin bilişsel, davranışsal, duyuşsal ve fiziksel işlevlerinde de çeşitli biçimlerde azalmalar oluşur. Bilişsel düzeyde yaşanan stres sonucu sporcu olumsuz düşünmeye, olumlu düşünceyi reddetmeye, kendi yetenek ve performansını olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Fizyolojik düzeyde streste ise kaslarda gerginlik, gevşeyememe, gerilim, baş ağrıları, mide krampları ve uyku bozuklukları ortaya çıkabilmektedir. Davranışsal düzeyde ise zamanlamanın yitirilmesi, reaksiyon zamanında uzama, dikkat ve Konsantrasyon kaybı ortaya çıkmaktadır. Duyuşsal düzeyde saldırganlık duyguları, süreklilik göstermeye başlayan endişe, öfke, korku, suçluluk duyguları ve hüznün ortaya çıkar (Arsan, 2007).

### **2.15.2. Sporda Stresle Başa Çıkma**

Sporcuların yarışma stresine tepkilerinin bir diğer özelliği de başa çıkmadır. Başa çıkma stratejileri bireyin strese tepkisini belirtirken, başa çıkma biçimi de bireyin stresin değerlendirmesinden sonra kullanacağı başa çıkma stratejisinin seçimini etkileyen durumu belirtmektedir. Başa çıkma biçimi bireyin kullandığı başa çıkma stratejisini belirlemektedir (Krohne, 1993).

Baş çıkma, bireyin algılanan stresi yönetme veya azaltma çabasıdır. Başa çıkma bireyin kaynaklarını aşan içsel veya dışsal talepleri yönetmek için değişen zihinsel ve davranışsal çaba olarak da tanımlanmaktadır. Transaksiyonel model başa çıkmayı çevresel talepler, bireyin talepleri algılaması ve bireyin bu talepleri ele alma

veya yönetme yeteneği arasındaki ilişkilerle tanımlamaktadır. Bu model bireyin durumu değerlendirmesi ve başa çıkma tepkileri arasındaki etkileşimi de içermektedir (Arsan, 2007).

### **2.15.3. Sporda Başa Çıkma Stratejilerini Etkileyen Faktörler**

#### **2.15.3.1. Yetenek Seviyesi**

Önceki çalışmalar başarılı ve başarısız sporcuların farklı durumlarda farklı başa çıkma profilleri olduğunu belirtmektedir. Gill (1992) yaptığı çalışmada elit ve elit olmayan sporcuların psikolojik özellikleri ve davranışsal eğilimleri arasındaki farkı açıklamaya çalışmıştır. Elit sporcuların benzer psikolojik özellikler ve davranışsal eğilimler gösterdiği bulunmuştur. Bu durum farklı psikolojik özellikler ve davranışsal eğilimler gösteren, elit olmayan sporcular arasında meydana gelmemektedir. Birçok araştırma yetenek seviyesinin, algılanan stres yoğunluğunun değerlendirme ve kullanılan başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisine odaklanmıştır. Beceri seviyesi, başa çıkma araştırmalarında önemli bir bireysel farklılık değişkeni olarak görülmektedir. Neil, Mellalieu ve Hanton (2004) elit olmayan sporcuların stresli olayları elit sporculara göre daha yoğun olarak algıladığını belirtmiştir. Elit sporcular daha yüksek kendine güven gösterirken, endişe ile ilişkilendirilirken belirtileri daha iyileştirici düzeyde yorumlamaktadırlar. Ayrıca elit sporcular, elit olmayan sporculara göre problem odaklı başa çıkmayı daha etkili kullanmaktadır (Arsan, 2007).

#### **2.15.3.2. Bireysel ya da Takım Sporunu Yapma**

Spor psikolojisi araştırmalarına bakıldığında önceki çalışmalar farklı spor dallarına katılan sporcuların nasıl başa çıktıkları ile ilgili çalışmalara rastlanmamaktadır. Yarışma sporlarında, bireysel ve takım sporlarına katılan sporcuların stresle farklı biçimlerde başa çıkmaları beklenmektedir. Takım sporlarına katılan sporcuları bireysel sporcularla karşılaştığımızda, takım sporcuları insanlar arası etkileşimlerin olduğu bir ortamda yarıştıklarından aktif başa çıkmayı (problem veya duygu odaklı başa çıkma) daha fazla kullandıkları düşünülmektedir (Yoo, 2000). Çünkü takım sporcularının bireysel sporculara göre gruba güvenmede daha fazla olanakları bulunmaktadır. Yoo (2001) bireysel sporlara katılan sporcuların daha fazla kaçınma ve transdental başa çıkma kullandıklarını bulmuştur. Bu da bireysel sporcuların takım arkadaşlarına güvenme gibi bir lükslerinin olmamasından

kaynaklanmaktadır. Başarıyı yakalamak için diğerleri ile etkili etkileşime ihtiyaç duymayan sporcular spordaki stres kaynaklarından kaçınmaya daha fazla eğilimli olmaktadır (Arsan, 2007).

### **2.15.3.3.Değerlendirme**

Bilişsel değerlendirme yarışma sporlarındaki başa çıkma süreci ile ilgilidir. Çünkü sporcu stresli olayı yorumladığı zaman algılanan stresin yoğunluk seviyesi düzenlenecek ve sporcunun başa çıkma tepkisini etkileyecektir (Anshel, 2001).

Anshel ve Delany (2001) sporcunun başa çıkma stratejisi seçiminin en önemli belirleyicisinin sporcunun durumu veya olayı bilişsel değerlendirmesinin olduğunu belirtmektedir. Değerlendirme, durumsal özellikleri de dikkate alarak başa çıkma metotlarının kullanımını etkilemektedir (Gould ve ark, 1993).

### **2.15.3.4. Yaş**

Bebetsos ve Antoniou (2003) daha yaşlı sporcuların olumsuzluklarla başa çıkmaya daha iyi hazırlandıklarını ve yüksek duygusal kontrol gösterdiklerini bulmuştur. Goyen ve Anshel (1997) yetişkin sporcuların, ergen sporculara göre daha yüksek Konsantrasyonla tepki verdiklerini ve ne yapacaklarına odaklandıklarını bulmuştur. Buna ek olarak yaşı daha büyük olan sporcuların ergen sporculara göre stresli olayı takiben olumsuz duygularını kontrol etmede daha yetenekli olduklarını bulmuştur (Arsan, 2007).

## **2.16. SPORDA STRESİ YÖNETME TEKNİKLERİ**

### **2.16.1. Stresle Baş etmede Zihinsel Yöntemler**

Stresle başa çıkmak için stres yaşantısının olumsuz etkilerini bir miktar da olsa azaltabilmek için kullanılan ve etkinliğine inanılan bazı uygulamalar öne sürülmektedir. Stres yaşantısını ve stresin yarattığı zararlı etkileri azalttığı öne sürülen bu uygulamalar 'stresle baş etmede fiziksel yöntemler ve zihinsel yöntemler' olarak iki grup içinde incelenmektedir. Stresle baş etme konusunda öne sürülen ve etkinliği araştırmalarla sıklıkla desteklenmiş olan zihinsel yöntemler genel başlıklar olarak şunlardır:

- Problem çözme becerileri
- Bilişsel yeniden yapılandırma
- Zaman yönetimi
- İletişim becerileri

- Meditasyon (Ceylan, 2005).

### **2.16.1.1. Problem Çözme Becerileri ve Teknikleri**

Stresle baş etme yöntemleri işlevlerine göre ele alınabilir. Başta Lazarus (1986), olmak üzere pek çok araştırmacı stresle baş etme yöntemlerinin şu iki çeşit işlevden birine yönelik olduğunu ifade etmektedirler.

Sorun içeren ve bu nedenle strese neden olan durumu değiştirmek. Diğer bir deyişle doğrudan strese neden olan olaya, uyarıcıya yönelmek ve bunlarda değişim yaratmak. Durum değiştirilemeyecek gibiyse, durumdan kaynaklı stres tepkilerine ve duygularına yönelmek ve durumu değiştirmeksizin, duruma ilişkin duyguları değiştirmek. Bütün bu baş etme yöntemleri bu iki işlevden birine hizmet vermektedir. Problemlili durumu değiştirmeyi amaçlayan ve bu yönde işlev gören yöntemlere; 'problem odaklı başa çıkma yöntemleri' durum karşısındaki duygusal ve bilişsel tepkileri değiştirmeyi amaçlayan yöntemlere ise 'duygu odaklı başa çıkma yöntemleri' denmektedir. Çok sayıda problem ve duygu odaklı başa çıkma yöntemlerinden söz etmek mümkündür. Akılcı problem çözme çabaları, problem odaklı baş etme yöntemleri verilebilecek en önemli örneklerden biridir. Ve örneğin bir diğer problem odaklı baş etme biçimi olan 'durumu değiştirmek için agresif çabalar gösterme' ye göre çok daha sağlıklı bir problem odaklı baş etme yöntemidir ( Ceylan, 2005).

Akılcı problem çözme nasıl olur sorusuna geçilmeden önce kısaca 'problem' ve 'çözüm' den bahsedilmelidir. Kişi problem ile karşılaştığında ve bu problemi 'tehdit, tehlike, kayıp olarak anlamlandırdığı takdirde stres tepkilerini yaşamaya başlayacaktır ve problemi çözümlene kadar gerginlik, kaygı artarak devam edecektir. Çözüme ulaşmak için her zaman kullanılan stratejiler sonuç vermezse ortaya çıkan çaresizlik hissi, yeni çözümler üretme işini daha da zorlaştırır. Problem çözümsüz gibi görünmeye başlar ve anksiyete veya ümitsizlik, durumu daha da zorlaştırarak artmaya devam eder (Onbaşlıoğlu,2004).

### **2.16.1.2. Bilişsel Yeniden Yapılandırma**

Bilişsel yeniden yapılandırma tekniği, en genel anlamıyla olay veya uyarıcı hakkında yapılan değerlendirmelerin değiştirilmesine hizmet etmektedir (Rice, 1999; McKay ve ark. 1984; Gramling ve ark, 1997; Baltaş,1987; Allen, 1984). Bu tekniğin uygulanmasından önce stres yaşantısının ortaya çıkmasında bilişsel aktivitenin

rolünden ve ne tip bilişlerin stres tepkisini tetiklediğinden bahsetmek yararlı olacaktır. Aynı olay, bazı kişiler için stres yaşantısının başlatıcısı olabilirken diğerleri için herhangi bir ruhsal veya fizyolojik değişime yol açmayabilir. Bu durum olaylara ve strese yol açan şeyin doğrudan olay olmadığına açık bir göstergesidir. Strese yol açan olay değil olayın kişi tarafından oluşturulan yorumlarıdır. Duyguları veya stres yaşantısını ortaya çıkaran olayın veya uyarıcının kendisi değildir, olayın değerlendirme biçimidir. Çoğu olay veya uyarıcı herkes için aynı şeyi ifade edecek kadar net ve belirgin değildir. Böyle bir durumda; olayın anlamı kişiler için farklı olabilmektedir. Kişinin belirsiz uyarıcı ile ilgili ilk bilişsel tepkisi etiketlemedir. Bu anlam verme sürecinin hemen ardından, verilen anlama uygun tahminler yürütülür, beklentiler oluşturulur. Her insan sahip olduğu farklı bilişsel yapılar ve düşünme tarzları sebebiyle aynı uyarıcının birbirinden farklı değerlendirmelerini üretebilmektedir. Aynı olayın farklı kişilerde birbirine benzemeyen ruhsal yaşantılar veya stres düzeyi ile sonuçlanmasının tek sorumlusu, bu kişilerin birbirlerinden farklı olan değerlendirmeleridir. Sonuç olarak duyguların ve stres yaşantısının düşünceler sonucunda ortaya çıktığı unutulmamalıdır. Olay veya uyarı ile ilgili bilişsel aktivitelerin, duygular ve stres yaşantısına yol açtığını ileri süren bir kaç modelden bahsedilir. Bunlardan en önemlileri Beck'in bilişsel modeli, ve Ellis'in A-B-C Modelidir. Bu modellerin tümünün ortak özelliği, olay ile duygu-stres yaşantısı arasındaki zihinsel değerlendirmelerin önemini ve belirleyiciliğini vurgulamalarıdır. (Onbaşoğlu, 2004).

Strese neden olan değerlendirmeler, örneğin uyumsuz, gerçekçi olmayan, çarpıtılmış düşünce ve inançların sonucu olabilir. Ellis strese veya hoş olmayan duygulara yol açabilen bu uygunsuz ve akılcı olmayan düşünceler için 'irrasyonel düşünceler' ifadesini kullanmıştır. Beck ise, olayın değerlendirilmesi sırasında ortaya çıkan ve fazladan strese neden olabilen, uyumsuz düşünceler için 'otomatik düşünceler' ifadesini kullanmıştır. Otomatik düşünceler, uyarıcıların değerlendirilmesi sırasında adeta bir refleks gibi ortaya çıkmaktadır. Çoğu insan çeşitli olaylar karşısında zihinlerinde canlanıveren bu düşüncelerin farkına bile varmaz. Farkına bile varılamayan otomatik, irrasyonel düşüncelerin üzerinde durulması, sorgulanarak mantıksız olduklarının verilmesi imkansızdır. Bu yüzden otomatik düşünceler, kişi üzerinde etki etmeye hep devam ederler. Otomatik



düşünceler, çocukluktan itibaren oluşmaya başlayan ve zaman içinde zenginleşerek yerleşen bilişsel yapıların örneğın, 'ben- diğeri ve Dünya'ya dair şemaların ve irrasyonel düşünme tarzının sonucunda şekillenirler. Bu bilişsel yapılar ve düşünme tarzı, olayın ilk andaki değerlendirilmesinde, etiketlenmesinde ve dolayısıyla otomatik düşüncelerin ortaya çıkışında önemli bir rol oynar (Ceylan, 2005).

### **2.16.1.3. Zaman Yönetimi**

Stresle başa çıkmada kullanılan yöntemlerin biri de zaman yönetimidir. Zaman yönetimi stres yaşantısını azaltmada etkilidir. Zaman diğeri kaynaklardan farklıdır. Üzerinde kontrol sahibi olabildiğimiz, gerektiğinde kullanmak için az harçayarak biriktirebildiğimiz diğeri kaynaklara benzememektedir. Geçen zamanın yakalanması ve yeniden sahiplenilmesi mümkün değildir. Bu özelliğı nedeniyle zaman özellikle ulaşılmak istenen belli amaçlar ve yerine getirilmesi gereken belli görevler olduğı durumlarda önemli bir stres kaynağı haline gelmektedir. Zaman yönetimine önem vermeyen kişiler daha sık ve yoğun stres yaşantılarına sahip olabilir ( Ceylan, 2005).

Zaman yönetiminin özü planlama, öncelikleri belirleme ve uygulamadır. Bu planlama uzun vadeli veya kısa vadeli olabilir. Planlama döneminde yapılması gereken ilk şey, söz konusu zaman dilimi içerisinde yapılmak istenen işlerin belirlenmesidir. Bu işlerin listelenmesi uygun olacaktır. Daha sonra listede yer alan her iş ve etkinliğın ne kadar zaman gerektirdiğı tahmin edilmelidir. Sonra yapılacak olan etkinlikler önem sırasına göre düzenlenmelidir. Son aşama belirlenen sırada ve zamanda görevlerin yerine getirilmesidir (Allen,1984).

Yapılacak programa uyulmamasına yol açabilecek çeşitli çeldirici durumlar söz konusu olabilir (Ceylan, 2005).

### **2.16.1.4. İletişim Becerileri**

Johnson (1993), 'yaşamak iletişim kurmaktır' sözü ile iletişimin ne denli önemli olduğunu dile getirmektedir. İletişim kurma ihtiyacı, birincil olarak insanın sosyal doğasının getirisidir. İletişim ve sosyal ilişkilerin olmadığı bir hayat sürmek neredeyse imkansızdır. İletişim Latince de bölüşmek paylaşmak anlamına gelen 'communis' sözcüğünden türemiştir. Ve en genel tanımıyla 'bilginin paylaşılması'dır. İletişimin bu genel tanımının yanı sıra kişilerarası iletişimin de ne olduğu üzerinde durulmuştur. Johnson'a göre (1993) kişiler arası iletişim, kişilerin, bildiğini diğeri

ininde bilmesi ve değer verdiğine diğerlerinin de değer vermesi, hissettiğini diğerler ininde hissetmesi isteği sonucunda ortaya çıkmaktadır. Sonuç olarak, kişiler arası iletişim, bilginin, düşüncelerin, duyguların karşılıklı alışverişi ve paylaşımı; insanlar arasındaki anlam akışıdır (Onbaşlıoğlu,2004).

#### **2.16.1.5. Meditasyon**

Meditasyon, günümüzde stresle baş etmede kullanılan önemli ve geçerliliği kabul edilmiş bir yöntemdir. Son yıllarda yapılan bilimsel araştırmalar, meditasyon uygulaması ile stres yaşantısının zararlı etkilerinin azaltılabileceğini göstermiştir. Meditasyonun düzenli uygulaması, stres yaşantısı sırasında söz konusu olan sempatik sinir sistemi aktivitesinin şiddeti ve parasempatik sinir sisteminin devreye girme zamanı üzerinde olumlu etkiye neden olmaktadır. Meditasyon uygulamaları birbirinden farklı yollarda olabilir. Uygulama biçimi farklı olan Meditasyon çeşitlerinden bahsedilir. Ancak, birbirinden farklı uygulamalar içeren her Meditasyon tekniğinde ortak bazı özellikler vardır. Bu ortak özelliklerden ilki, dikkatin değişmeden tekrarlayan uyarıcıya yani 'Meditasyon nesnesine' odaklanma çalışmasıdır. Her Meditasyon tekniğinde ortak olan bir diğer özellik 'sessiz ve sakin ortamın' varlığıdır. İlk yapılan uygulamalarda odaklanmada yaşanan zorluk kaygı yaşanmasına neden olabilir. Bunun engellenmesi için kişi yeniden Meditasyon nesnesine odaklanmaya çalışmalıdır. Tüm Meditasyon tekniklerinde ortak olan bir diğer özellik ise, uygulama sırasındaki beden duruşuna verilen önemdir. Meditasyonun özünde, zihin ağırlıklı bir teknik olmasına karşın, beden de ihmal edilmemektedir. Çoğu Meditasyon uygulamasında fiziksel durağanlık, söz konusuysa da bu durum Meditasyon uygulaması için bedensel hareketsizliğin gerekliliği şeklinde yorumlanmamalıdır. Son olarak tüm Meditasyon tekniklerinde üzerinde önemle durulan bir diğer nokta da 'düzenli uygulama' gerekliliğidir. Meditasyon psikofizyolojik uyarılmayı düşürme özelliği ile strese karşı güçlü bir silah olarak kullanılmaktadır. Günlük olan, sabah ve akşam yirmişer dakikalık uygulamaların Meditasyonun olumlu etkisinin görülebilmesi için gerekli olduğu söylenmektedir. Meditasyonun olumlu etkisi sporun etkisine benzetilebilir. Nasıl ki arada bir yapılan sporun sağlık üzerinde olumlu bir etkiye sahip olamayacağı söylenmekteyse, düzensiz yapılan Meditasyon da aynı şekilde beden üzerinde olumlu bir değişim

sağlamayacaktır. Aynı zamanda sadece stresli dönemde yapılan Meditasyon da fayda sağlamayacaktır.

İlk Meditasyon uygulaması sırasında ortaya çıkan fizyolojik değişimlerden bir kaçı şöyle sıralanabilir.

- Solunumda neredeyse yarı yarıya azalma
- Oksijen tüketiminde ve karbondioksit üretiminde azalma
- Kalpten kan atımında azalma
- Kan basıncında azalma
- Beyinde alfa dalgaları üretiminin artışı
- Ter bezleri aktivitesinde düşme (Ceylan, 2005).

## **2.17. BİLİŞSEL STRES YÖNETİMİ**

### **2.17.1. Negatif Düşüncelerin Farkında Olmak**

İnsanlar, aynı olayı farklı görebilirler ve bu olay sonunda birisinin düşünceleri pozitif ve diğerinin düşünceleri negatif olabilir. Kişilerin bu düşünceleri onlarda çeşitli duygular yaşamalarına neden olur. Kafamızdan geçen düşüncelerin birçoğu yerleşmiş ve otomatik kazanılmış olabilir. Ayrıca bu düşünceler mantıklı, pozitif, üretici olabilir veya bunun tam karşıtı da olabilir. Bunların ikisi arasındaki fark sporcuların performansları üzerinde etkilidir. Negatif düşünceler bize yaşam, deneyimler ve öğrenmelerle yerleşirler. Değiştirilmeleri zor da olsa mümkün olan bir şeydir. Negatif düşünceler tarafından meydana getirilen stresle başa çıkmada ilk adım bunların farkında olmaktır Genellikle aşağıda açıklanan 5 grup negatif düşünce sporcuların yeteneklerine etki ederek performansları üzerinde olumsuz etkilerde bulunmaktadır.

Performansla ilgili kaygı. Özellikle ortaya konulan performans başarılarının diğerleriyle karşılaştırılması

Sporcu kafasında oluşan alternatif tepkiler sonucu karar vermede yetersiz ve karışık kalması

Stresle ilgili fiziksel bulgularla aşırı meşgul olma.

Düşük performans ortaya koymanın sonuçları üzerinde aşırı durmak. Cezaların, yanlışların, üzerinde aşırı durarak sporcuların öz-değerlerini ve gelecek performanslarını olumsuz etkileme

Yetersizlik düşünceleri. Devamlı kendi kendini eleştirmeler ve kusur bulmalar.

Sporcu negatif düşüncelerinin performansını olumsuz etkilediğine inandığında ona yardımcı olunabilir. Negatif düşünceler, stres bulgularına öncelik eden düşüncelerin bulunmasıyla saptanabilir. Eğer sporcular durumları ve bu durumlara verdikleri tepkilerin farkında iseler, negatif düşünmeye yol açan düşüncelerini ve duygularını bulabilirler (Ceylan, 2005).

### **2.17.2. Düşünceyi Durdurma**

Sporcular üretici olmayan negatif düşüncelere sahip olduklarında düşünceyi durdurma tekniği yararlı olabilir. Adından da anlaşılacağı gibi sporcunun kafasında negatif düşünceler belirdiğinde sporcu kendisine 'dur' diye bağırır. Ve sporcu negatif düşüncelere doğru çekilmeyi durdurur ve bunu yapıcı bir düşünce ile değiştirir. Düşünceyi durdurma ve pozitif olanla değiştirme kolay gibi görünmesine karşın belli zorlukları olan bir tekniktir. Geçilme ve başarısız olma düşünceleri beliren sporcular seyirciden, Antrenörlerinden ve diğer yakınlarından gelecek tepkileri de kafalarından geçirebilirler. Bu düşünceler sporcuların daha gergin ve aşırı stres yaşamaların neden olur. Bu teknik sporcularda aşağıdaki gibi geliştirilebilir:

Negatif düşünceleri meydana getiren olayı sporcuların hatırlamasında yardımcı olmak

Sporcuların bu negatif düşüncelerin dikkat ve performans bozucu olduğu konusunda aydınlatmak

Sporcuların negatif düşüncelerini durduracağı bir işarete sahip olmalarını sağlamak örneğin kendine durdur diye bağırma, parmağını çıtlatma vb. sporculara negatif düşüncelerini park etme yani sonra ilgilenilmek üzere bir kenara bırakma öğretilmelidir.

Sporculara negatif düşüncelerle değiştirebileceği pozitif, yapıcı ve üretici olan düşünceler bulmalarına yardımcı olma.

Sporcu hayal becerilerini kullanarak önce kafasına negatif düşünceleri getirmelidir. Sonra sporcu bu negatif düşünceleri öğrendiği işaretle durdurmalıdır. Daha sonra da bu negatif düşünceleri pozitif olanlarla değiştirmelidir.

Sporcu bu tekniği yarışmada kullanmalıdır.

Sporcunun negatif düşünceyi durdurma tekniğinde başarılı olması için bunun yararına inanmalı ve bu konuda isteklilik, Motivasyon sergilemelidir. Bu tekniğin geliştirilmesi için birkaç haftalık bir çalışma söz konusudur (Ceylan, 2005).

### 2.17.3. Mantıksal Düşünme

Mantıksal düşünme sporcuların negatif düşüncelerini durduramadıklarında ve bunları pozitif olanlarla değiştiremediklerinde yararlıdır. Negatif düşüncelerini durduramayan sporcu, bunlara gerçekten inandığından değiştirmekte zorluk çekiyordur. Bu durumda düşüncelerle mantıklı olarak tartışılmalıdır. Sporcular mantıksız bulunduğu düşüncelerini mantıklı ve gerçekçi bir çizgiye çekmek için antrenör ve spor psikologlarıyla uzun uzun konuşma ve tartışmalara girebilir. Sporcularda aşırı strese neden olan beş mantıksız inanış şunlardır. Bu açıklamalar Ellis ve Grieger (1977) tarafından geliştirilmiştir.

Her bir önemli insan tarafından sevilmeli ve onaylanmalıyım. Eğer böyle bir şey olmuyorsa bu korkunç bir şeydir.

Zayıflık göstermemeli ve yanlışlık yapmamalıyım.

Haksız davranan veya nazik olmayan insanlara kusur bulmalısın onları bir hiç kadar değersiz görmelisin.

Eğer geçmişte yaşadığın kötü bir deneyim varsa bu halen bu gün de senin davranışlarını ve duygularını belirlemektedir.

İnsanlar benim istediğim gibi değil, kendi istedikleri gibi davranmamaktadırlar.

Ellis'e göre bu mantıklı olmayan inanışlarla mücadele ederek bunları aşağıda açıklandığı gibi mantıklı bir çizgiye çekmek gerekir.

İnsanların onay ve sevgisini kazanmak güzel bir şey, fakat bunlar olmadan da kendimi kabul edebilir ve bundan zevk duyabilirim.

Herşeyi iyi yapmak oldukça tatmin edici fakat bazen yanlışlıklar yapmak insana özgüdür.

Haksız davranılmama rağmen diğerlerine kusur bulmak benim performansımın düzelmesine yardımcı olmuyor. Ben kendi davranışlarımdan sorumluyum.

Geçmişte kötü bir deneyim yaşamış olabilirim. Eğer çok çalışmayı arzularsam değişiklik meydana getirebilirim.

İnsanlar kendi istedikleri gibi davranacaklardır, benim onların davranmalarını istediğim gibi değil.

Mantıklı olmayan düşüncelerle mücadelede öncelikle bu yukarıda açıkladığımız mantıksız düşüncelerin eritilmesi gerekir. Bu her zaman çok kolay olmayabilir. Spor psikoloğu ve ya Antrenör sporcularına bu konuda yardımcı olmalıdır (Ceylan, 2005).

#### **2.17.4. Akıllı ve Ustaca Konuşma**

Damon Burton (1986), ön denemelerini yaparak ortaya etkili bir stres yönetim tekniği atmıştır. Bu teknik sporcuların mantıklı olmayan kendi kendilerine yaptıkları konuşmaları, negatif ve saçma değerlendirmeleri bulmada ve onları yapıcı, akıllıca ustaca yapılan konuşmalarla değiştirmeyi ve böylelikle sporculara yardımcı olmayı amaçlayan bir tekniktir. Akıllıca ve ustaca konuşmayla stres yönetim tekniği strese bağlılık, hayal ve gevşeme tekniklerini kullanmaktadır. Yüksek düzeyde otomatik hale gelmiş negatif konuşmalarda sporcuların kurtulmasında etkili bir tekniktir. Sporcu bir süre negatif düşüncelerini izler ve bunların daha da çok farkına varır. Daha sonra sporcu pozitif, akıllıca ve ustaca yapılan konuşmalarla yeniden programlanır. Açıkladığımız bilişsel stres yönetim teknikleri basitten zora doğru sıralanmıştır. Eğer negatif düşünme duruma özgü olarak meydana geliyorsa negatif düşünceyi durdurma tekniği başlangıç olarak seçilmelidir. Sporcuların yarış masal stresle başa çıkmaları için bedensel ve bilişsel gevşeme teknikleri, yarış masal koşullarda uygulayabilecek duruma gelmelidirler. Antrenörler bu yarış masal koşulların her anının hayalini sporcularına kurdurarak onların yarış masal strese alışık bir durum kazanmalarına yardımcı olabilirler. Bunun dışında Antrenörler, antrenman koşullarını yarışma koşullarına benzer daha stresli bir duruma getirmelidirler. Bunun için Amerika'da bazı takımlar negatif tezahüratta bulunan seyirciler kiralamaktadırlar. Böylelikle sporcular bedensel ve bilişsel gevşeme tekniklerini stresli koşullarda kullanarak yarış masal koşulların stresine daha alışık duruma gelirler. Sporcuların, spor psikologlarıyla hazırlayacakları detaylı sistematik ve yarış masal planlar ve karşılaşılabilecek aksilik durumlarında harekete geçirilecek alternatif planların önceden hazır edilmesi sporcuların yarış masal stresle başa çıkmalarında önemli rol oynamaktadır. Hedef kurma ilkeleri sadece stresin

kontrolünde değil aynı zamanda öz güvenin yapılandırılmasında ve Motivasyonun meydana getirilmesinde de önemlidir (Konter,1996).

## **2.18. BEDENSEL STRES YÖNETİMİ**

### **2.18.1. Solunum Düzenlenmesi**

Stresli koşullarda sık sık solunum düzenlemeleri yapmak yaygın olarak kullanılmaktadır. Solunum düzenlemesi aynı zamanda bedensel ve zihinsel gevşeme tekniklerinde başvurulan temel bir araçtır. Solunun düzenlenmesi yarışma öncesi ve ya yarışma sırasında gerginliğin azaltılmasında yaygın olarak kullanılmaktadır. Solunum düzenlemesi sporcuların bedenleri üzerinde kontrol kurmalarına ve uyarılmışlık düzeylerini ayarlamalarına yardımcı olur. Sporcular ayna önünde iki hafta boyunca günde bir dakika çalışırlarsa solunum düzenlenmesi tekniğini kolayca kazanabilirler. Takım sporlarında ve bireysel sporlarda solunum düzenlenmesi kullanılabilir. Becerileri yapmadan önce ve yaptıktan sonra kısa aralıklarla solunum düzenlenmesi yapılabilir. Bu teknik birçok uluslararası, dünya ve Avrupa şampiyonasına katılan sporcular tarafından yaygın bir kullanıma sahiptir (Konter, 1996).

### **2.18.2. Hayalle Gevşeme**

Bu teknikte sporcunun, kendisinde gevşeklik hisleri uyandıran bir yeri hayal etmesi istenir. Bu yer kumsal, orman, vb. olabilir. Buradaki temel düşünce şöyledir. 'Eğer çevreyi değiştiremiyorsan kafanın içindeki çevreyi değiştir'. Düşüncelerimizin bu yeteneği bizlere çok önemli yararlar sağlar. Hayalle gevşeme çalışmaların hazırlık olarak rahat ve sakin bir yer seçilmelidir. Sporcular başına gelen son olayla ilgili çok heyecanlı ve üzgün olmamalıdır. Psikolojik beceri antrenmanlarının sporcular tarafından ciddiye alınmaları sağlanmalı ve bunun yararları konusunda sporcular bilinçlendirilmelidir. Sporcular psikolojik beceri antrenmanları ile ilgili doğru beklentiler içinde olmalıdır. Birkaç çalışma ile mucize sonuçlar beklenilmemelidir (Konter, 1996).

### **2.18.3. Öz Yönlendirmeli Gevşeme**

Bu teknik ilerlemeli, derin kas gevşemesi tekniğinin değişiklik yapılmış bir versiyonudur. Üstelik kolaylaştırılmış bir çalışma şeklidir. Sporcuların kasları sistematik olarak belirli bir sırayla gevşetilir ve sporcuların düzgün, derin, yavaş nefes almaları ve vermeleri sağlanarak gerginlikleri vücutlarından uzaklaştırılır. Bu

arada dikkat ilgili kaslara yöneltilerek gerginliğin vücuttan uzaklaştırılacağına Konsantre olunur. Sporcularla yapılan birkaç çalışmadan sonra onlardan kendi başlarına çalışmalarını isterler. Eğer sporcular kendi başlarına çalışmakta zorluk çekiyorsa onlara gevşeme egzersizleri ile ilgili bir kaset hazırlayarak verilebilir. Bir diğer yol ise, onlara yapacaklarını yazarak vermektir. Daha sonra sporcu bu yazıyı okuyarak teybe okuyarak kaydeder veya başkasından yardım alır. Ancak teypteki ses sporcuya rahatsızlık veren bir ses olmamalıdır. Öz yönlendirilmiş gevşemede sporcunun teyb' deki görevlerini bir bir yerine getirmesi yaklaşık on dakikasını alabilir. Sporcu bu zaman birimi içerisinde aşamalı olarak ilerleyerek vücudundaki bütün kas gruplarını gevşetecek duruma gelmelidir. Sporcu daha sonra aynı gevşeklik düzeyini daha da az zamanda gerçekleştirmeye yönelmelidir. Sporcu ilerledikçe daha az öz talimatlar kullanılmalı kas grupları birleştirilmeli ve sporcu aynı zamanla bütün vücudunu üç-beş saniye içinde gevşetecek duruma gelmelidir. Bu çalışmalar yapılırken spor psikologu sporcularına yumuşak ve yavaş bir ses tonu kullanılmalı ve gerekli yerlerde durmalıdır. Sporculara gülerken ve yılışık tarzda mesajlar verilmemelidir. Sporcuların dikkatleri ile ilgili kaslara ve gevşeklik hislerine verilmelidir (Konter, 1996).

#### **2.18.4. Biyolojik Geri Bildirimle Gevşeme**

Sporcular vücutlarındaki gerginliklerle ilgili yeterli öz farkında olma sahibi olmadıklarında biyolojik geri-bildirimle gevşeme çalışmaları yararlı olur. Sporcunun biyolojik geri bildirimleri ona çeşitli yollarla sağlanabilir. Biyolojik geri bildirimle ilgili ilk araştırmalar Zaichkowsky (1975) tarafından yapılmıştır. Bio-geri bildirim özünü, geri bildirim (feed-back) dayanır. Kişi kullandığı araçlar vasıtasıyla biyolojik süreçleri hakkında bilgi elde eder ve bunlar üzerinde çeşitli sözel teknikleri kullanarak istediği yönde kontrol kurma şansına sahip olur. Kas gerginliğini önlemede üç çeşit biyolojik geri-bildirim kullanılabilir:

- Deri Sıcaklığı ( Thermal Feed-back)
- Deri Yüzeyinin Elektrik Aktivitesi (Electrodermal Feed-back, EDR)
- Kasların Elektriksel Aktivitesi

Deri sıcaklığı, genel gerginlik düzeyini işaret etmede yararlı ve önemli bir göstergedir. Bu kaslar gevşek olduğunda deride daha fazla kan akışı olduğunu ve dolayısıyla deri sıcaklığının yükseldiğini, kaslar gergin olduğunda da deri yüzeyinde



daha az kan akışı olduğunu ve deri sıcaklığının düştüğünü görmekteyiz. Bu mekanizma insanların gergin olduğunda neden avuç içlerinin soğuk olduğunu açıklayıcıdır. Derideki elektriksel aktiviteyi ölçen birçok yol vardır. Bunların içinden en kullanışlı olanı Galvanik (Kimyasal kuvvetle meydana gelen elektriksel aktivite) Deri Tepkisi'dir (Galvanic skin response-GSR). Vücut gergin olduğunda ter bezleri gergin kaslarda meydana gelen ısıyı kaybetmek için daha aktif olur. Bu nedenle insanlar stres altında soğuk ve nemli ellere sahip olurlar. Deride nem olduğunda elektrik aktivitesinin bir noktadan diğer bir noktaya geçişi daha kolay olmaktadır. GSR ile derideki bir noktadan diğer bir noktaya olan bir dakikalık elektrik aktivitesi ölçülür ve kişinin gerginlik düzeyi hakkında bilgi edinilebilir. GSR ölçümünde elin her iki parmağı basit bir aracın içine yerleştirilir. Bu araç parmaklar arasındaki elektriksel aktiviteyi ölçer. Bu ölçüm sporcuya işitsel veya görsel uyarılarla bildirilir. Sporcular kaslarını gerdirme ve gevşetme çalışmalarlarıyla derilerindeki nem oranını alçaltıp yükseltmeyi öğrenirler. Diğer bir yöntem ise, kaslardaki çok düşük düzeyde olan elektriksel aktiviteleri ölçmektir. Gerginlik tespiti için yapılan bu ölçümde elektromyografi (Electromyography - EMG) kullanılır. EMG yöntemiyle kas gerginliğini ölçmek özellikle sporcuların özel kas gruplarında gerginlikler yaşadığında oldukça yararlı olur (Konter,1996).

## **2.19. SPORDA KİŞİLİK VE STRESLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR**

1994 yılına kadar spor kişiliğinin görünüşleri üzerine 1000'den fazla makale yayınlanmıştır. Bu makalelerin pek çoğu 1960 ve 1970'li yıllar boyunca yazılmıştır. Bu araştırmalar, spor ve antrenman çerçevesindeki kişilik rolünün ne kadar önemli olduğunu göz önüne aldıklarını göstermektedir. 1980'de Williams başarılı bayan sporcuların, normatif bayanın kişilik profiline nazaran açık bir şekilde farklı olduğunu saptamıştır. Sporcu olmayanlarla kıyaslanan bayan sporcuların daha başarıya yönelen, bağımsız, saldırgan ve inatçı oldukları bulunmuştur (Weinberg ve Gould, 1995).

Kane (1964), profesyonel 100 genç futbolcuya uyguladığı Cattell 16 PF Kişilik Envanterine göre, sporcuların sportif etkinlikte bulunmayanlara göre daha saldırgan, başat, daha güvenli ve duygusal olarak daha dengeli olduklarını saptamıştır(Kuru, 2003).

Morgan(1966)'da, amatör dünya şampiyonasına katılan 12 ABD, 4 Kanada, 7 Güney Afrika güreşçi kolej öğrencileri arasında normal sayılan standartların altında bir nörotizm düzeyi bulmuştur (Tosunoğlu, 2008).

Ogilvie (1968), başarılı kadın sporcuların kişilik özelliklerinin toplumdaki kadınların ortalamasından çok büyük farklılıklar göstermediği sonucuna varmıştır. Çok büyük başarı gösteren kadın sporcuların erkek sporcularinkine yaklaşan kişilik özellikleri gösterdiğini belirtmişlerdir (Ogilvie, 1968).

Fletcher ve Dowell (1971), tarafından atletler ve atlet olmayanlar arasındaki kişilik özellikleri farkını ölçmek üzere lise birinci sınıfta okuyan toplam 950 erkek öğrenciyeye Edwards Kişisel Tercih Envanteri (EPPS) uygulanmıştır. Atletlerin, sporcu olmayanlara göre başatlık, düzen ve saldırganlık gereksinimlerine ilişkin puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur (Kuru, 2003).

Geron, Furst ve Rotstein (1986), 379 sporcu olmayan erkek ile 273 erkek sporcu (jimnastik, yüzme, koşu, tenis, basketbol, hentbol, voleybol, su topu ve futbol) olmak üzere 9 ayrı Branştaki sporcuları cinsiyet, yaş, etnik köken ve sosyo-ekonomik düzey bakımından araştırmak amacıyla Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri uygulayarak 29 değişkenden 17'sinde önemli farklar tespit etmişlerdir. Bir başka boyutta, sprinter koşucularda kaygı, rahatsız edecek derecede duygusallık ve heyecan yüksek çıkmıştır. Ayrıca bireysel sporcuların kişilik profili bakımından sporcu olmayanlardan daha farklı çıktığı halde takım sporlarına katılanların sporcu olmayanlarla kıyaslandığında daha az değişikende fark olduğu tespit edilmiştir (Tosunoğlu, 2008; Geron ve, diğ, 1986).

Güven (1988), minder güreşini tercih edenlerin psikik özelliklerini, şahsiyet özelliklerini, zekâ biçimleri ve düzeylerini, ruh sağlığı özelliklerini incelemiştir. Sporcu olmayanlara göre, psikopatik, paranoid ve histeroid boyutunda daha yüksek puanlar almışlardır. Güreşçiler daha dışadönüktürler. Güreşçilerdeki somut, yaratıcı zekâ biçimi ile dışadönüklük boyutu arasında anlamlı bir fark bulmuştur (Güven, 1988).

Koruç ve Bayar (1990), MMPI Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri kullanarak takım sporları ve bireysel sporlarda yer alan sporcuların kişilik özellikleri arasındaki farkları araştırmışlardır. Envanter, milli takım düzeyinde 368 sporcuya ve spor yapmayan 171 kişiye uygulanmıştır. Takım sporu yapan kadınlar 59, bireysel

spor yapan kadınlar 87, spor yapmayan kadınlar 96, takım sporu yapan erkekler 68, bireysel spor yapan erkekler 154, spor yapmayan erkekler 75 kişidir. Bireysel spor yapan kadınlar, spor yapmayan kadınlara göre daha kendine güvenen, maceracı, dışa dönük, sosyal yeterliliğe sahip kişilik özellikleri sergilemektedirler. Takım sporları yapan kadınlar ile spor yapmayan kadınların karşılaştırılmasında, takım sporları yapan kadınların daha güvenilir, enerjik, maceracı, risk almaya eğilimli, gereksiz kaygılardan uzak, kurallara uyan dengeli ve daha dışadönük; takım ve bireysel spor yapan kadınların karşılaştırılmasında takım sporlarında yer alan kadın sporcuların daha dışa dönük, daha sosyal, daha aktif, daha girişken, daha az yaratıcı, sosyal açıdan daha uyumlu olduklarını bireysel spor yapan kadınlarınsa daha yaratıcı, daha az girişken, daha tepkisel, daha içe dönük oldukları görülmüştür. Bireysel spor yapan erkeklerin, spor yapmayan erkeklere göre daha uyumlu, daha girişken, saldırgan, meraklı, toleranslı, sorumluluklarını yerine getirmede titiz, yaratıcı oldukları; takım sporu yapan erkeklerin daha uyumlu, girişken, toleranslı, titiz, yaratıcı oldukları görülmüştür. Bireysel ve takım sporu yapan erkekler karşılaştırıldığında takım sporu yapan erkeklerin daha toleranslı, estetik, düşünebilen, daha az saldırgan bireyler olduğu şeklinde yorumlanmıştır (Koruç ve Bayar, 1990).

Koruç (1994), bayan milli voleybol takımının kişilik örüntülerini incelediği araştırmasında, sporcuların dışa dönük, macerayı seven, risk alma özelliği yüksek, sorumluluk alabilen, kuralcı, itaatkâr, genelde katı, toplumsal yaşamayı seven bireylerden oluştuğunu rapor etmiştir (Koruç, 1994).

Yakupoğlu (1997), sporcuların açık ya da kapalı spor dallarına yönelişinin kişilik özellikleriyle ilişkisini belirlemeye çalışmıştır. Hareketin diğer kişi ve nesnelerin konumuna, hızına ve zamanlamasına göre düzenlendiği beceriler açık beceriler olarak tanımlanmaktadır. Örneğin, futbolcuların havadan gelen topa yere değmeden vurması bir açık beceridir. Kapalı beceriler, oyuncu hareketlerinin mekân faktörlerine uyumunu gerektiren becerilerdir. Çevre sabittir, hareket etmez. Örneğin okçuluk, bowling ve benzeri sporlar bu grup becerileri gerektirmektedirler. Halter, okçuluk, eskrim, taekvando dallarından 53 erkek ve 30 bayan olmak üzere 83 milli sporcunun katıldığı araştırmada Cattell 16 PF ( Kişilik Envanteri) kullanılmıştır. Araştırma sonucunda açık beceri gerektiren sporları yapan sporcularda B, Z, E ve H Kişilik Faktörüne ilişkin aldıkları puanlar, kapalı beceri gerektiren sporları

yapanlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durum bize, açık beceri gerektiren sporları yapan deneklerin daha zeki, kıvrak, kavgacı, sert, maceracı ve dışa dönük olduklarını göstermektedir (Yakupoglu, 1997; Güler, 2005).

Bayar ve Koruç (1997), atletizmde atıcıların kişilik özelliklerini araştırdığı çalışmada, atletizmde atma Branşında elit olan atletlerin kişilik özellikleri ile diğer atletler ve spor yapmayanların kişilik özelliklerini karşılaştırmışlardır. 24 atıcı atlet, 57 atlet ve 69 sedan terden oluşan gruba Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI) uygulanmıştır. Sonuç olarak, Mf alt testinden yüksek puan alan atlet atıcıların girişken, başat, sert ve çetin görünüme sahip olduğu; Ma alt ölçeğinden yüksek puan alan, bayan atlet atıcıların hareketli, enerjik ve sempatik olduğu görülmüştür. Hs ölçeği sporcu olmayanlarda sporculara oranla daha yüksek bulunmuştur. Bu ölçekten alınan yüksek puanlar bedeni ile aşırı ilgilenme, belirsiz somatik yakınmalar, yorgunluk ve benmerkezciliği göstermektedir. Buna göre sporcular iyimser, atak, duyarlı, anlayışlı ve günlük yaşamda etkili kişilerdir. Pt ölçeğine ilişkin puanlar, spor yapan grupta, spor yapmayanlara oranla daha düşük bulunmuştur. Pt ölçeğinden yüksek puan alan bireyler, dikkatini toplayamayan, sinirli, tedirgin, en küçük sorunlar karşısında bile kaygılanan bireylerdir. Düşük puan alanlar ise, korku ve kaygıdan uzak, yetenekli uyumlu kişiler olarak tanımlanmaktadır (Güler, 2005).

Kuru (1999), Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu'nda okuyan milli sporcular ile beden eğitimi derslerine katılan öğrencilerin kişilik özellikleri bakımından anlamlı bir fark olup olmadığını Hacettepe Kişilik Envanteri (Özgüven 1982) ile araştırmıştır. 18-25 yaş arası okula devamlı gelen 122 milli sporcu, 124 milli olmayan kız ve erkek toplam 246 öğrencinin katıldığı araştırmada kişilik özellikleri, cinsiyet, ferdi ve takım sporu yapma, milli olup olmama değişkenleri arasında manidar bir fark bulunmamıştır (Kuru.2003).

Kızmaz (2004), bireysel ve takım sporu yapan sporcuların kişilik özelliklerinin karşılaştırdığı araştırmada veri toplama aracı olarak Hacettepe Kişilik Envanteri kullanmıştır. Bireysel spor yapan 71, takım sporu yapan 66 olmak üzere toplam 137 kişinin katıldığı araştırmada bireysel ve takım sporu yapanlar arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Ancak spor yapma yılının artması ile sosyal uyum

ve genel uyum puanlarında; gelir düzeyinin artması ile de kişisel uyum düzeyinde artış görülmüştür (Kızmaz, 2004).

Yentür (2004), milli takım düzeyindeki elit bayan sporcuların, kişilik yapılarıyla bedenlerini algılama düzeylerini karşılaştırdığı araştırmada veri toplama aracı olarak Hacettepe Kişilik Envanteri ve Çok Yönlü Beden-Self Ölçeği kullanmıştır. Araştırmaya basketbol, futbol, hentbol, judo, karate, halter ve güreş Branşlarında faaliyet gösteren Milli Takım kamplarına katılmış olan 159 bayan sporcu katılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, güreş ve halter Branşlarıyla uğraşan bayan sporcuların kişisel uyum puanları düşüktür. Diğer Branşlardaki sporcuların kişisel uyum puanlarına göre 'uyumlu' oldukları görülmüştür. Bütün bayan sporcuların sosyal uyum puanları yüksek çıkmasına karşın basketbol, futbol, hentbol, judo Branşlarıyla ilgilenen sporcuların puanları diğer Branşlardakilere göre daha yüksek çıkmıştır (Yentür, 2004).

Güler (2005), artistik jimnastikle ilgilenen elit sporcuların kişilik yapısını belirlemeye yönelik araştırmasında 100 sporcuya Cattell Reymond tarafından geliştirilen 16 PF (The Sixteen Personality Questionnaire) Kişilik Envanteri uygulamıştır. Sonuç olarak, Cimnastik sporu ile ilgilenen erkeklerin bayanlardan daha gerçekçi (amaçlarına ulaşmada başarılı) bir kişilik yapısına sahip oldukları, erkek Cimnastikçilerin önündeki işi bitirmeyi önemsedikleri, bayan Cimnastikçilerin ise işi anlamaya önem verdikleri; erkek cimnastikçilerin daha pratik, uygulayıcı ve geleneğe bağlı oldukları, bayanların ise denemeye açık ve kendi ürünleri olan yeni projeleri sonucu belli olmasa da uygulamaya kalkıştıkları görülmüştür. Bunun yanında hem bayan hem de erkek jimnastikçilerin kendilerini çok fazla işe vermedikleri, strese karşı dirençli olmadıkları, sabırsız ve sinirli oldukları, duygularını zor kontrol ettikleri ve sakarlık yapmaya yatkın oldukları sonucuna varmıştır (Güler, 2005).

Zekioğlu ve Tatar (2006), üniversite de eğitim gören futbolcuların empatik becerilerini kişilik özellikleriyle karşılaştırdıkları araştırmada, Beş Faktör Kişilik Envanteri (5FKE) ile Dökmen (1990) tarafından geliştirilen Empatik Beceri Ölçeği-B Formu (EBÖ-B Formu) ölçme araçları olarak kullanılmıştır. Analizi sonuçlarına göre EBÖ-B Formu puanları ile 5FKE'nin Hoşgörü, Kurallara Bağlılık, Duyarlılık Boyutları puanları arasında pozitif yönlü, Heyecan Arama ve Duygusal Değişkenlik

Boyutları puanları arasında da ters yönlü; Özdenetim ve Sorumluluk Faktör puanı ile de pozitif yönlü olarak 0.30'un üzerinde "r" değerlerine sahip ve istatistiksel düzeyde ( $p < 0.05$ ) anlamlı ilişkiler elde edilmiştir (Zekioğlu ve Tatar, 2006).

Tosunoğlu (2008), Tokat il merkezinde ortaöğretimde okuyan 15-18 yaş arası, 113 kız ve 218 erkek sporcu olmak üzere toplam 331 sporcu öğrenci üzerinde çalışma yapmıştır. Takım Sporları ile uğraşan Sporcu öğrencilerin Spor Branşlarına göre kişilik özelliklerini incelediği araştırmasında Eysenck Kişilik Envanteri kullanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; kız sporcular erkek sporculara göre daha nevrotik eğilimler göstermektedir. Branşlara bakıldığında, voleybol Branşındaki sporcu öğrencilerin diğer Branşlardaki sporculardan psikotik değerleri daha küçük çıkmıştır. Branşlara göre nevrotik puanlar incelendiğinde en yüksek puan ortalamasının futbol Branşıyla uğraşan sporcularda olduğu görülmektedir. Voleybol Branşında erkek sporcuların psikotik değerleri kız voleybolculardan daha yüksektir. Hentbol Branşında ise kız sporcuların psikotik değerleri erkek hentbolculardan daha yüksek çıkmıştır (Tosunoğlu,2008).

Yıldız (2008), 2007-2008 futbol sezonunda çeşitli illerde, profesyonel, paf ve amatör liglerde oynayan 300 futbolcunun kişilik tipleri ile sürekli öfke-öfke ifade tarzlarını incelemiştir. Veri toplama aracı olarak Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği (Özer, 1994) ve Eysenck Kişilik Envanteri'nin kullanıldığı araştırma sonucuna göre paf liginde yer alan futbolcuların sürekli öfke ve öfke tarzları ile kişilik tiplerinden psikotizm alt boyutu arasında anlamlı düzeyde ilişki varken, diğer alt boyutlar olan dışa dönük, nörotik ve yalan alt boyutları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Amatör ve profesyonel ligde yer alan futbolcuların sürekli öfke ve öfke tarzları ile kişilik tiplerinin tüm alt boyutları (psikotizm, dışadönük, nörotik ve yalan) arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Statü değişkenine göre futbolcuların sürekli öfke alt boyutu, ayrıca öfke dışa, öfke kontrol, dışa dönüklük ve nörotik alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık yokken; öfke iç alt, psikotizm ve yalan alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Eğitim değişkenine göre bakıldığında ise eğitim düzeyi arttıkça öfke kontrolünün arttığı görülmüştür (Yıldız,2008).

Anshel ve Wells (2000), 147 Avustralyalı amatör basketbol oyuncularını ile yaptıkları çalışmada yarışma stresi ile başa çıkmayı tarif etmek için kişisel ve

davranışsal değişimleri açıklamıştır. Bu çalışmanın sonuçları yaklaşma biçiminde başa çıkmanın stres yaratıcıyı takiben kaçınma biçiminde başa çıkmaya göre daha çok kullanıldığına dair kanıt sağlamıştır (Anshel ve Wells, 2000).

Anshel (2000), akut stresin algılanan yoğunluğu azaldığında basketbol hakemlerinin kaçınma biçiminde başa çıkmayı yaklaşma biçiminde başa çıkmaya göre daha az kullandıklarını bulmuştur. Yaklaşma biçiminde başa çıkmanın daha fazla kullanımı artan stres ile anlamlı bir şekilde ilişkilidir. Bu bulgular basketbol hakemlerinin oyun sırasında yaklaşma biçiminde tepkiler kullanmaya kendilerini mecbur hissettiklerini ancak kaçınma biçimindeki tepkilerin yaklaşma biçimindeki tepkilere göre daha uygun olduğunu vurgulamaktadır (Anshel, 2000).

Yoo (2000), Koreli sporcuların "transendental başa çıkma" olarak sınıflandırılan farklı bir başa çıkma şekli kullandığını belirtmektedir. Bu tür bir başa çıkma kendini kabulle sıradan tutkuların ve beklentilerin elimine edilmesini belirtmektedir (Yoo , 2000).

Roth ve Cohen (1986), göre bireyin stresli durumu anlamasını veya kontrolünü geliştirmek yaklaşma biçiminde başa çıkma stratejilerinin temel amacıdır. Kaçınma biçiminde başa çıkma stratejilerinde ise göreve odaklanmayı sağlamak temel amaçtır (Roth ve Cohen, 1986).

Anshel (1997), yüksek kontrol edilebilir olarak algılanan durumların yaklaşma biçiminde başa çıkma ile pozitif ilişkili ve kaçınma biçiminde başa çıkma ile negatif ilişkili olduğunu bulmuştur (Anshel,1997).

Anshel ve Wells (2000), yaptıkları çalışmada 17 ile 48 yaş arasındaki basketbol oyuncularının yaklaşma biçiminde başa çıkmayı kaçınma biçiminde başa çıkmaya göre daha fazla kullandıklarını bulmuştur. Araştırmacılar 147 erkek sporcunun bir önceki yarışma sırasında karşılaştıkları 4 tip stresli durumla başa çıkmada ne kadar tutarlı olduklarını araştırmışlardır. Sporcular fiziksel istismara uğradıklarında, kolay bir atış kaçırdıklarında veya topu kaybettiklerinde yaklaşma biçiminde başa çıkma kullandıklarını belirtmişlerdir. Ancak hakemin verdiği kötü bir karar karşısında ise kaçınma biçiminde başa çıkma kullanmaktadırlar (Anshel ve Wells, 2000).

Anshel (1997), Avustralyalı basketbol oyuncuları ile yaptığı çalışmada, durumsal değerlendirmeler, başa çıkma şekilleri ve akut strese tepkide kullanılan

başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi açıklamıştır. Sporla ilişkili stresli durumlara göre katılımcılar yaklaşma ve kaçınma biçiminde başa çıkmayı değiştirerek kullanmaktadır. Kaçınma biçiminde başa çıkmada durumsal değişkenler kişisel özelliklere göre daha iyi belirleyiciler olmaktadır (Anshel,1997).

Anshel ve Delany (2001), Avustralya'daki kız ve erkek çocuk sporcuların başa çıkma biçimlerini, başa çıkma stratejilerini ve bilişsel değerlendirmelerini araştırdılar. Sporcuların farklı stres kaynaklarına verdikleri tepkiler göstermektedir ki; hakemin adil olmayan kararları ve hata yapması her iki cinsiyet için de en sık karşılaşılan stres kaynağıdır. Birçok stres kaynağını deneyimledikten sonra, sporcular, kaçınma biçiminde başa çıkma stratejisini takiben olumsuz biçimde bilişsel değerlendirmeler yapmaya eğilimlidir (%72 erkekler ve %58 kızlar). Diğer taraftan, yaklaşma biçimini genellikle pozitif değerlendirmeler takip etmektedir. Araştırma sonuçlarına göre yaklaşma biçiminde başa çıkma ile değerlendirme arasında olumlu bir ilişki vardır(Anshel ve Delanay,2001).

Madden, Kirkby ve McDonald (1989), Lazarus ve Folkman tarafından geliştirilen Başa Çıkma Yolları Envanterinin (WOCC) spora uyarlanmış versiyonu ile yaptıkları çalışmada 21 orta mesafe koşucusunun başa çıkma biçimlerini araştırmışlardır. Koşucular performanslarında düşüş yaşadıkları zaman sosyal destek arama, çabalarını artırma ve problem odaklı baş çıkma kullanmaktadır (Madden ve diğ,1989).

Amerikalı Olimpik güreşçilerin kullandıkları başa çıkma stratejilerini belirlemek için Gould, Eklund ve Jackson (1993) yaptıkları araştırmada 1988 Amerikan Olimpik güreş takımının 20 üyesinin Seul Olimpiyatları sırasında yaşanan stresle başa çıkmak için harcadıkları başa çıkma çabalarını belirlemiştir. Güreşçilerin kullandıkları başa çıkma stratejileri; (a) düşünce kontrolü stratejileri, (b) görev odaklı stratejiler, (c) davranışsal temelli stratejiler (çevreyi değiştirme veya kontrol etme), (d) duygusal kontrol stratejileri. Düşünce kontrolü en sık kullanılan boyuttur. Dikkat dağıtıcı durumların engellenmeyi, görüş almayı, olumlu düşünceyi ve dua etmeyi içermektedir. Göreve odaklanma stratejileri var olan göreve odaklanarak ve hedeflere konsantre olarak sporcuların düşüncelerini kontrol etmeyi içermektedir. Davranışsal temelli stratejiler çevreyi değiştirmeyi veya kontrol etmeyi (kendini diğer insanlardan uzaklaştırma, diğer aktivitelerle meşgul olma, etrafını



olumlu insanların sarmasına izin verme) ve greŖçinin sahip olduğu belirsizliği en aza indirmesine yardımcı olacak rutinleri takip etmeyi ve dikkatini odaklamayı içermektedir. Son olarak duygusal kontrol stratejileri uyarılmanın kontrol edilmesini (gevŖeme ve nefes kontrolü) ve grselleŖtirme tekniklerini içermektedir. Bu alıŖmanın sonuçların göre tek bir stres kaynağı ile baŖa çıkma kullanılan stratejiler sınırlı değildir, dinamik süreci yansıtan birçok stratejiyi içermektedir (Gould, ve ark. 1993).

Gould, Finch ve Jackson (1993), 17 Ŗampiyon patenci ile yaptıkları alıŖmada sadece performans sırasında yaŖanan strese değil, Ŗampiyon patencilerin yaŖadıkları diğer stres eŖitlerine de odaklanmıŖtır. Sporcuların sekiz genel baŖa çıkma boyutu kullandığını bulmuŖtur. Bunlar; mantıksal dŖnce ve içsel konuŖma, olumlu odaklanma, sosyal destek (antrenörlerden, arkadaŖlardan ve aileden destek alma), zaman yönetimi ve nceliklendirme, yarıŖma öncesi zihinsel hazırlanma ve kaygı yönetimi (gevŖeme, grselleŖtirme), düzgün, disiplinli ve sıkı antrenman, izolasyon ve çekilme, stres kaynaklarını görmezden gelmek. Stres kaynakları ise fiziksel ve psikolojik talepler, dıŖsal baskı olarak belirlenmiŖtir (Gould, ve ark.1993).

Crocker (1992), Folkman ve Lazarus'un BaŖa ıkma Yolları Envanterini (Ways of Coping Cheklist) deėiŖtirerek sporcuların stresle nasıl baŖa çıktıklarını incelemiŖtir. Bu araŖtırmanın sonuçlarına göre sporcular sporla iliŖkili stresi yönetmek için biliŖsel ve davranıŖsal stratejileri geniŖ bir yelpazede kullanmaktadır. Crocker, sporcuların strese katkıda bulunan evresel Ŗartları kontrol etmek istediklerinde aktif ve problem odaklı baŖa çıkma stratejilerinin uygun olduğunu bulmuŖtur. BaŖa ıkmanın 8 boyutu bulunmaktadır. Bunlar; aktif baŖa çıkma, problem odaklı, sosyal destek, yeniden değerlendirme, istekli kontrol, ayrılma ve kendini suçlama. Bu faktörlerin sporda önemli olduğu görülmektedir. KoŖucuların baŖa çıkma stratejileri ile ilgili alıŖmada tüm katılımcıların baŖa çıkmanın 4 alt Ŗeklinden (somatik, davranıŖsal, biliŖsel ve sosyal) en az bir tanesini kullandıkları bulunmuŖtur. Sosyal ve biliŖsel stratejiler en çok kullanılan stratejilerdir. Sosyal stratejiler ise yarıŖma öncesi kaygıyı azaltmada en etkili olan stratejilerdir (ArŖan, 2007).

Holt ve Mandigo (2004), genç erkek kriket oyuncularını ile yaptıkları araŖtırmada performans ile ilgili endiŖeler yaŖadıkları zaman kullandıkları baŖa

çıkma stratejilerinin doğasını araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre performans ile ilgili endişelerle ilişkili olarak hata yapılan durumlarda katılımcılar hem problem odaklı hem de duygu odaklı stratejiler kullanmaktadır (Holt ve Mandigo, 2004).

Roth ve Cohen (1986), başa çıkmanın her şeklinin avantajları ve dezavantajları olduğunu savunmaktadır. Spor ortamlarında, uygunsuz olarak bilinen duyguların dışarı vurulması oldukça etkilidir. Buna ters olarak, uygun olarak bilinen stratejilerden dikkatli planlama etkisiz olabilmektedir. Çünkü harekete geçmeden önce bunu uygulamak için yeterli zaman bulunmamaktadır (Roth ve Cohen,1986).

## **III. BÖLÜM: GEREÇ VE YÖNTEM**

### **3.1. EVREN VE ÖRNEKLEM**

Çalışmanın evrenini, 2012 yılı Büyükler Türkiye Şampiyonası'na katılan tüm güreşçiler oluştururken, örneklemini ise Türkiye şampiyonasına katılan 275 sporcu ile görüşülmüş ve çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden 227 erkek güreşçi oluşturmaktadır.

### **3.2. PROTOKOL**

Tez çalışmasına, ikincil literatür taraması yapılarak başlanmıştır. Öncelikle Dumlupınar Üniversitesi'nin Merkez Kütüphanesi'ndeki tez, dergiler ve kitaplar incelenmiştir. Daha sonra Yök' ün Ulusal Tez Merkezi, Google Akademik, Belgeler.com vb. arama motorlarından kişilik ve stresle ilgili, yapılmış çok sayıda çalışmaya ulaşılmıştır.

Elde edilen dokümanların incelenmesi sonucunda, çok sayıda Kişilik ve Stresle ilgili ölçeklere rastlanmıştır. Bunlar 220 soruluk Beş Faktör Kişilik Envanteri, 168 soruluk Hacettepe Kişilik Envanteri, 566 soruluk Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri, 240 soruluk Mizaç ve Karakter Envanteri, 24 soruluk Eysenck Kişilik, 187 soruluk Cattell Envanteri, 70 soruluk Stres Belirti Ölçeği, 35 soruluk Problem Çözme Envanteri ve 30 soruluk Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeklerine ulaşılmıştır.

Ölçeklerin incelenmesinden sonra tez çalışmasında, Eysenck Kişilik Envanteri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçekleri dışındaki ölçeklerin soru sayısı fazla olduğundan anket doldurulurken sporcularda bıkkınlık ve can sıkıntısına yol açmamaktadır. Bununla birlikte sporcuların anketleri bilimsel ciddiyete uygun şekilde cevaplamayacağı düşünüldüğünden, tez çalışmasında soru sayısı az olan ve daha önceki çalışmalarda da genelde tercih edilen Eysenck Kişilik Envanteri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin kullanılmasına karar verilmiştir.

Ölçek seçimleri yapıldıktan sonra ikinci aşamada çalışmanın popülasyonu belirlenmiştir. Tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Adnan Ersoy ile yaptığımız değerlendirmeden sonra tez çalışmasının örnekleminin 2012 yılı Türkiye

şampiyonasına katılan serbest güreşçiler olmasına karar verilmiştir. Bunun için Türkiye Güreş Federasyonunun web sitesinden yarışma tarihleri hakkında gerekli bilgiler elde edildikten sonra 14.11.2011 tarihinde Türkiye Güreş Federasyonu Makamına bir dilekçe ile yaptığımız bilimsel amaçlı çalışma için izin istenmiştir. 15.11.2011 tarihinde TGF/ 4046 sayılı yazı ile dilekçemize olumlu yanıt verilmiştir.

Çalışmanın örneklemini belirlemek için son 5 yıla ait sporcu katılım sayısı gözden geçirilmiş ve Türkiye şampiyonasına katılan sporcu sayısının 400 ile 480 arasında olduğu belirlenmiştir. Türkiye şampiyonasına katılacak olan sporcuların en azından 200 ile 250 arasındaki sporcu kitlesine ulaşılması hedeflenmiştir.

Bu amaçla 30.11.2011 tarihinde çalışmada kullanılacak ölçekler 300 adet olmak üzere çoğaltılıp 01.12.2011 tarihinde yarışmanın düzenleneceği yer olan Ankara'daki Atatürk Spor Salonuna gidilmiştir. Burada yarışmaya katılmak için gelen il Antrenörlerine yapılacak çalışma hakkında bilgi verilmişken, kendilerinden Ankara'da kaldıkları süre içerisinde ikametgâh edecekleri yerler hakkında bilgi alınıp randevu istenmiştir.

1-3 Aralık tarihleri arasında kafilelerin kaldıkları otellere gidilerek yarışmaya katılan 275 güreşçiye çalışma ve ölçekler hakkında gerekli bilgiler verilmiş olup ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 227 güreşçi ile anket çalışması yapılmıştır.

### **3.3.Veri toplama araçları**

#### **1. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTO):**

Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen 'Ways of Coping Inventory' ölçeğinden Türkçe'ye uyarlanan 'Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin' ülkemiz için geçerlik ve güvenilirlik çalışması 1995 yılında Şahin ve Durak tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığı sırasıyla alt skalalar için:

İyimser Yaklaşım 0.68, Kendine Güvenli Yaklaşım 0.80

Çaresiz Yaklaşım 0.73, Boyun Eğici Yaklaşım 0.70

Sosyal Desteğe Başvurma 0.47 olarak bulunmuştur.

Bu ölçeğin probleme yönelik etkili yollar ile duyguya yönelik etkisiz yollar olarak isimlendirilebilecek iki boyutu vardır. Bu iki boyut "kendine güvenli, iyimser, çaresiz, boyun eğici yaklaşımlar" ile "sosyal desteğe başvurma" adı verilen beş faktörde yansımaktadır.

Toplam 30 maddeden oluşan, 0-3 arası puanlanan bu ölçekte, sosyal desteğe başvurmanın hesaplanmasında 1. ve 9. maddeler ters puanlanarak hesaplanmaktadır.

Her faktöre ait puanlar ayrı ayrı hesaplanmaktadır. Her faktöre ait sorulardan elde edilen puanlar toplanmakta ve o faktöre ait toplam soru sayısına bölünerek her faktöre ait ortalama puan elde edilmektedir.

Her alt ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 3 'tür. Toplam puan ise hesaplanmamaktadır.

Kendine güvenli, iyimser ve sosyal desteğe başvurma faktörlerinden elde edilen puanlar arttıkça stresle başa çıkmanın etkili olduğu, çaresiz, boyun eğici yaklaşım faktörlerinden elde edilen puanların artması ise stresle başa çıkmada etkisiz yöntemlerin kullanıldığını belirtmektedir (Yerli kaya, 2007).

## **2. Gözden Geçirilmiş Eysenck Kişilik Anketi-Kısaltılmış Formu (EKA-GGK);**

Francis ve ark. (1992), Eysenck Kişilik Anketi (Eysenck & Eysenck 1975) ve aynı anketin kısa formunu (48 madde) (Eysenck, Eysenck & Barrett 1985) gözden geçirerek EKA-GGK'yı oluşturmuştur. Ölçeğinin' ülkemiz için geçerlik ve güvenilirlik çalışması (2007) Karancı ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığı sırasıyla alt skalalar için:

Dışa dönüklük 0.78, Nörotisizm 0.65, Psikotisizm 0.42, Yalan 0.64' tür

Test tekrar test tutarlılığı:

Dışa dönüklük 0.84, Nörotisizm 0.82, Psikotisizm 0.69, Yalan 0.69' dur

Her bir faktörün 6 madde ile değerlendirildiği bu ankette katılımcıdan 24 soruya Evet (1)-Hayır (0) formatıyla cevap vermeleri istenir. Her bir kişilik özelliği için alınabilecek puan 0 ile 6 arasında değişmektedir.

Testin basit bir dille formüle edilmiş olması testin kullanılış değerini artırmıştır (Aydemir ve Koroğlu, 2009).

Eysenck Kişilik Envanteri alt ölçekleri ve bu ölçeklerin açıklamaları aşağıdaki gibidir.

Psikotizm; Başkalarının başına dert açan, rahatsızlık verici tipleri,

Dışadönüklük; Sosyal ve neşeli tipleri,

Nörotizm; Kaygılı, aksi ve küskün tipleri,

Yalan; Sahte görünüm verme çabasında olan tipleri gösterir (Yıldız ve diğ. 2009).

### **3.4. Verilerin çözümlenmesi**

Verilerin çözümlenmesinde SPSS 15 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma sahip olduğunu belirlemek için “Kolmogorov-Smirnov” testi, homojenliğini belirlemek için ise "Anova-Homogeneity of variances” testi uygulanmış ve verilerin homojen ve normal bir dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir. Bu ilk incelemeden sonra verilerin istatistiksel analizinde parametrik test yönteminin kullanılmasına karar verilmiştir. Verilerin analizinde, tanımlayıcı istatistik ve güreşçilerin kişilik tipleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin yönünü, şiddetini belirlemek için pearson korelasyon ve değişkenler arasındaki neden sonuç ilişkisini ortaya koymak için ise regresyon analizleri uygulanmıştır.

## IV.BÖLÜM: BULGULAR

Bu bölümde, çalışmanın hipotezleri yapılan korelasyon ve regresyon analizlerine göre değerlendirilmiş ve hipotezlerin sınanması yapılmıştır.

### 4.1. Tanımlayıcı istatistik bulguları

Güreşçilerin yalan boyutu ( $\bar{x}=3,790\pm 1,398$ ) birinci sırada, dışa dönüklük boyut ( $\bar{x}=3,454\pm 1,677$ ) ikinci sırada, nörotizm boyutu ( $\bar{x}=3,035\pm 1,602$ ) üçüncü sırada ve psikotizm boyutu' nun ( $\bar{x}=1,930\pm 1,287$ ) son sırada olduğu görülmüştür.. Stresle Başa Çıkma alt boyutlarında, kendine güvenli yaklaşım boyutu ( $\bar{x}=1,9718\pm,536$ ) birinci sırada, iyimser yaklaşım boyutu ( $\bar{x}=1,938\pm,581$ ) ikinci sırada, sosyal destek arama boyutu ( $\bar{x}=1,928\pm,657$ ) üçüncü sırada, çaresiz yaklaşım boyutu ( $\bar{x}=1,519\pm,554$ ) dördüncü sırada ve boyun eğici yaklaşım boyutu'nun ( $\bar{x}=1,453\pm,509$ ) son sırada olduğu görülmüştür.

### 4.2. Hipotez 1'in sınanması

Hipotez 1 içersin de yer alan, hipotez a-1, a-2, a-3, a-4, a-5 hipotezlerinin sınanması sonunda, a-2 ve a-3 hipotezleri kabul edilmiştir.

**Tablo 1.** Nörotizm kişilik tipi ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi göstere Korelasyon analizi

Stresle Başa Çıkma Tarzları Alt Boyutları	Nörotizm Kişilik Boyutu	
Kendine Güvenli Yaklaşım Boyutu	Pearson Correlation	-,101
	p	,232
İyimser Yaklaşım Yoyutu	Pearson Correlation	-,244**
	p	,003
Çaresiz Yaklaşım Boyutu	Pearson Correlation	,296**
	p	,001
Boyun Eğici Yaklaşım Boyutu	Pearson Correlation	-,021
	p	,808
Sosyal Destek arama Boyutu	Pearson Correlation	-,155
	p	,096

Yapılan Korelasyon ve regresyon analizi sonunda, nörotizm ve kendine güvenli yaklaşım boyutunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır ( $p>0,05$ ). İyimser yaklaşım boyutu ile nörotizm boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Çaresiz yaklaşım boyutu ile nörotizm boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Boyun eğici yaklaşım boyutu ile nörotizm boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır ( $p>0,05$ ). Sosyal destek arama boyutu ile nörotizm boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı

düzye de bir farklılık bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Nörotizm kişilik tipi ile stresle başa çıkma tarzları alt boyutu arasındaki ilişkiyi gösteren Regresyon analiz sonuçları ek 4'te tablo 3- tablo 7 arasında verilmiştir.

#### 4.2. Hipotez 2'in sınanması

Hipotez 2 içersin de yer alan hipotez b-1, b-2, b-3, b-4, b-5 hipotezlerinin sınanması sonunda, b-2, b-3, b-4 hipotezleri kabul edilirken diğer hipotezler kabul edilmemiştir.

**Tablo 2.** Dışa dönük kişilik tipi ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi gösteren Korelasyon analizi

Stresle Başa Çıkma Tarzları Alt Boyutları	Dışadönük Kişilik Boyutu	
Kendine Güvenli Yaklaşım Boyutu	Pearson Correlation	-,045
	p	,595
İyimser Yaklaşım Boyutu	Pearson Correlation	-,097
	p	,250
Çaresiz Yaklaşım Boyutu	Pearson Correlation	-,096
	p	,305
Boyun Eğici Yaklaşım Boyutu	Pearson Correlation	-,070
	p	,406
Sosyal Destek Arama Boyutu	Pearson Correlation	,073
	P	,434

Yapılan Korelasyon ve regresyon analizi sonunda, kendine güvenli yaklaşım boyutu ile dışa dönüklük arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır ( $p > 0,05$ ). İyimser yaklaşım boyutu ile dışa dönüklük arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Çaresiz yaklaşım boyutu ile dışa dönüklük arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır ( $p > 0,05$ ). Boyun eğici yaklaşım boyutu ile dışa dönüklük arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır ( $p > 0,05$ ). Sosyal destek arama boyutu ile dışa dönüklük arasında, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır ( $p > 0,05$ ). Dışa dönüklük kişilik tipi ile stresle başa çıkma tarzları alt boyutu arasındaki ilişkiyi gösteren Regresyon analiz sonuçları ek 4'te tablo 8- tablo 12 arasında verilmiştir.



### 4.3. Hipotez 3'ün sınanması

Hipotez 3 içersin de yer alan hipotez c-1, c-2, c-3, c-4, c-5 hipotezlerinin sınanması sonunda, c-1,c-2, c-3, c-4, c-5 hipotezleri kabul edilmemiştir.

**Tablo 3.** Psicotizm kişilik tipi ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi göstere Korelasyon analizi

Stresle Başa Çıkma Tarzları Alt Boyutları	PsicotizmKişilik Boyutu	
Kendine Güvenli Yaklaşım Boyutu	Pearson Correlation	-,247**
	p	,003
İyimser Yaklaşım Boyutu	Pearson Correlation	-,243**
	p	,003
Çaresiz Yaklaşım Boyutu	Pearson Correlation	,049
	p	,604
Boyun Eğici Yaklaşım Boyutu	Pearson Correlation	-,001
	P	,986
Sosyal Destek Arama Boyutu	Pearson Correlation	,032
	P	,737

Yapılan Korelasyon ve regresyon analizi sonunda, Kendine güvenli yaklaşım boyutu ile psicotizm boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). İyimser yaklaşım boyutu ile psicotizm boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır ( $p > 0,05$ ). Çaresiz yaklaşım boyut ile psicotizm boyut arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır ( $p > 0,05$ ). Boyun eğici yaklaşım boyutu ile psicotizm boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır ( $p > 0,05$ ). Sosyal destek arama boyutu ile psicotizm boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır ( $p > 0,05$ ). Psicotizm kişilik tipi ile stresle başa çıkma tarzları alt boyutu arasındaki ilişkiyi gösteren Regresyon analiz sonuçları ek 4'te tablo 13- tablo 17 arasında verilmiştir.

#### 4.4. Hipotez 4'ün sınanması

Hipotez 4 içersin de yer alan hipotez ç-1, ç-2, ç-3, ç-4, ç-5 hipotezlerinin sınanması sonunda, ç-1,ç-2, ç-3, ç-4, ç-5 hipotezleri kabul edilmemiştir.

**Tablo 4.** Yalan kişilik tipi ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi göstere Korelasyon analizi

Stresle Başa Çıkma Tarzları Alt Boyutları	Yalan Kişilik Boyutu	
Kendine Güvenli Yaklaşım Boyutu	Pearson Correlation	,096
	p	,255
İyimser Yaklaşım Boyutu	Pearson Correlation	,097
	p	,251
Çaresiz Yaklaşım Boyutu	Pearson Correlation	-,161
	p	,085
Boyun Eğici Yaklaşım Boyutu	Pearson Correlation	-,115
	p	,175
Sosyal Destek Arama Boyutu	Pearson Correlation	,186*
	p	,046

Yapılan Korelasyon ve regresyon analizi sonunda, Kendine güvenli yaklaşım boyutu ile yalan boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır ( $p>0,05$ ). İyimser yaklaşım boyutu ile yalan boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır ( $p>0,05$ ). Çaresiz yaklaşım boyutu ile yalan boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır ( $p>0,05$ ). Boyun eğici yaklaşım boyutu ile yalan boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p>0,05$ ). Sosyal destek arama boyutu ile yalan boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Yalan boyutu ile stresle başa çıkma tarzları alt boyutu arasındaki ilişkiyi gösteren Regresyon analiz sonuçları ek 4'te tablo 18- tablo 22 arasında verilmiştir.

## V.BÖLÜM: TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

### TARTIŞMA

Çalışma kapsamındaki sporcuların kişilik özellikleri incelendiğinde, yalan boyutu ( $3,790\pm 1,398$ ) ilk sırada, dışadönüklük ( $3,454\pm 1,677$ ) 2. Sırada, nörotizm ( $3,035\pm 1,602$ ) 3. Sırada, psikotizm boyutunun ise ( $1,930\pm 1,287$ ) son sırada yer aldığı tespit edilmiştir. Bu sonuçları Eysenck kişilik envanterine göre değerlendirdiğimizde, çalışma kapsamındaki güreşçilerin genelinin kendileri gibi olmadıkları ve sahte görünme çabası içerisinde oldukları söylenebilir. Çünkü kişilik envanterindeki yalan boyutu, sahte görünüm verme çabasında olan tipleri gösterir. Güreşçilerde psikotizm ve nörotizm alt boyutlarının daha az gelişmiş olmasının sebebi bizce sporun bireye kazandırmış olduğu özgüven ve sorumluluk duygusundan kaynaklanmaktadır.

Stresle Başa Çıkma Tarzları alt boyutları incelendiğinde;

Kendine güvenli yaklaşım boyutu ( $1,971\pm 536$ ) ilk sırada, İyimser yaklaşım boyutu ( $1,938\pm 581$ ) ikinci sırada, Sosyal destek arama boyutu ( $1,928\pm 657$ ) üçüncü sırada, Çaresiz yaklaşım boyutu ( $1,519\pm 554$ ) dördüncü sırada, Boyun eğici yaklaşım boyutu ise ( $1,453\pm 509$ ) son sırada yer almaktadır. Bu sonuçlar stresle başa çıkma tarzları ölçeğine göre değerlendirildiğinde güreşçilerin karşılaştıkları olumsuz durumlarda kolay kolay ümitsizliğe kapılmadıkları, karşılaştıkları zorluklar karşısında yılmayıp zorlukları yenmek için devamlı çözümler ürettikleri ve Motivasyonlarının genelde yüksek olduğu söylenebilir. Literatür taramasında, çalışmanın sonuçlarına yakın çalışmalarla karşılaşılmıştır.

Anshel ve Delany (2001), sporcunun başa çıkma stratejisi seçiminin en önemli belirleyicisinin, sporcunun durumu veya olayı bilişsel değerlendirmesinin olduğunu belirtmektedir.

Cresswell ve Hodge (2004), sporcunun, kontrol edilemeyen çevresel stres kaynakları ile karşılaştığı zaman, durumun kontrol edebildiği bileşenlerine odaklanarak daha etkili bir şekilde basa çıktıklarını bulmuştur,

Holt ve Mandigo (2004), genç erkek kriket oyuncularını ile yaptıkları araştırmada performans ile ilgili endişeler yaşadıkları zaman kullandıkları basa

çıkma stratejilerinin doğasını araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, performans ile ilgili endişelerle ilişkili olarak hata yapılan durumlarda katılımcılar hem problem odaklı hem de duygu odaklı stratejiler kullanmaktadır.

Goyen ve Anshel (1998), yetişkin sporcuların, ergen sporculara göre daha yüksek Konsantrasyonla tepki verdiklerini ve ne yapacaklarına odaklandıklarını bulmuştur. Buna ek olarak yaşı daha büyük olan sporcuların ergen sporculara göre stresli olayı takiben olumsuz duygularını kontrol etmede daha yetenekli olduklarını bulmuştur.

Yoo (2001), bireysel sporlara katılan sporcuların daha fazla kaçınma ve transendental başa çıkma stratejisini kullandıklarını bulmuştur. Bu da bireysel sporcuların takım arkadaşlarına güvenme gibi bir lükslerinin olmamasından kaynaklanmaktadır.

Park (2000), Koreli sporcularla yaptığı çalışmanın sonuçlarına bakıldığında bireysel sporlara katılan sporcular takım sporlarına katılan sporculara göre daha fazla başa çıkma stratejisi kullanmaktadır. Ancak buna rağmen rakibin gözlenmesi ve analizi bireysel sporlarda daha az kullanılmaktadır.

Ptacek ve diğ. (1992), kadın ve erkeklerin farklı başa çıkma stratejileri kullanmaya eğilimli olduğunu belirtmişlerdir.

Crocker ve Graham (1995), kadın sporcuların duygusal nedenlerden dolayı sosyal destek aramayı daha yüksek seviyelerde kullandıklarını bulmuştur.

Hammermeister ve Burton (2004), kadın ve erkeklerin stresli durumları benzer şekilde değerlendirdiklerini bulmuştur. Buna rağmen, kadın sporcular sosyal destek aramayı, hoşla gitmeyen duyguları ifade etmeyi, olumlu yeniden değerlendirmeyi ve ayrılmayı daha fazla kullanmaktadır.

Anshel ve diğerleri (1997), kadın sporcuların stresli durumla karşılaştıklarında yaklaşma biçiminde başa çıkma kullanmayı tercih ettiklerini ancak, ağrı veya sakatlanma gibi stres yaratıcı bir durumla karşılaştıklarında kaçınma biçiminde başa çıkmayı tercih ettiklerini ve sakatlığı görmezden gelip oyuna devam ettiklerini bulmuştur.

Bebetsos ve Antoniou (2003), daha yaşlı sporcuların olumsuzluklarla başa çıkmaya daha iyi hazırlandıklarını ve yüksek duygusal kontrol gösterdiklerini bulmuştur.

Goyen ve Anshel (1998), yetişkin sporcuların, ergen sporculara göre daha yüksek Konsantrasyonla tepki verdiklerini ve ne yapacaklarına odaklandıklarını bulmuştur. Buna ek olarak yaşı daha büyük olan sporcuların ergen sporculara göre stresli olayı takiben olumsuz duygularını kontrol etmede daha yetenekli olduklarını bulmuştur.

Freydenberg ve diğerleri (2003), başa çıkmadaki benzerliklerin farklı gruplarda görülmemesinin kültürel farklılıklarla bağlantılı olabileceği sonucuna varmıştır. Büyük sporcuların hoş gitmeyen duyguları daha rahat ifade etmeleri kültürel yönden açıklanabilir. Genç sporcuların karşılaştığı en önemli stres kaynaklarından bir tanesi de aile baskısıdır.

Şenduran (2006) çalışmasında, sporcuların stresle başa çıkma tarzının sporcu olmayanlardan daha iyi olduğunu bulmuştur.

Arsan (2007) da, genç ve büyük (yetişkin) sporcuların stresle başa çıkmada bilişsel ve fiziksel çaba, gevşeme, destek arama, kaçınma, sosyal geri çekilme ve hoş gitmeyen duyguları ifade etme stratejilerini kullanmaları açısından anlamlı bir fark bulamamıştır.

Yapılan Korelasyon analizi sonucunda, kendine güvenli yaklaşım ile psikotizm kişilik tipi arasında, iyimser yaklaşım boyutu ile nörotizm ve psikotizm kişilik tipleri arasında, çaresiz yaklaşım boyutu ile nörotizm, sosyal destek arama boyutu ile yalan boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Diğer boyutlarda, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır ( $p > 0,05$ ). Kişilik tipleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yapılan korelasyon ve regresyon analizleri sonunda hipotezler sınanmıştır. Hipotez 1'de, hipotez a1 ve a3 kabul edilirken hipotez a2, a4, a5 kabul edilmemiştir. Hipotez 1'de, a1 ve a3 hipotezleri oluşturulurken, nörotizm kişilik tipi ile kendine güvenli yaklaşım boyutu arasında bir ilişki olmayacağı, çaresiz yaklaşım boyutu ile aralarında bir ilişki olacağı var

sayılmıştır. Çünkü Nörotizm kişilik tipine sahip kişiler (sporcular) kaygılı, aksi ve küskün tiplerdir. Sporculardaki kendine güvenli yaklaşım boyutunun gelişmiş olması sporcunun stresle etkin bir şekilde baş edebildiğini göstermektedir. Dolayısıyla nörotizm kişilik tipi ile kendine güvenli yaklaşım boyutu arasında bir ilişki varsayılmış ve çalışmanın sonunda bu varsayım kabul edilmiştir. Sporculardaki çaresiz yaklaşım boyutunun gelişmiş olması sporcuların strese yatkın olduğunu göstermektedir. nörotizm kişilik tipi ile çaresiz yaklaşım boyutu arasında bir ilişki varsayılmış ve çalışmanın sonunda bu varsayım kabul edilmiştir. Literatür taramasında, çalışmanın sonuçlarına yakın çalışmalarla karşılaşılmıştır.

Morgan, 1966'da amatör dünya şampiyonasına katılan 12 ABD, 4 Kanada, 7 Güney Afrika güreşçi kolej öğrencileri arasında normal sayılan standartların altında bir nörotizm düzeyi bulmuştur.

Güven (1988), minder güreşini tercih edenlerin psikik özelliklerini, şahsiyet özelliklerini, ruh sağlığı özelliklerini, zeka biçimleri ve düzeylerini incelemiştir. Minder güreşçileri, sporcu olmayanlara göre psikopatik, paranoid ve histeroid boyutunda daha yüksek puanlar almışlardır. Güreşçiler daha dışa dönüktürler. Güreşçilerdeki somut ve yaratıcı zeka biçimi ile dışadönüklük boyutu arasında anlamlı bir fark bulmuştur.

Kızmaz (2004), bireysel ve takım sporu yapan sporcuların kişilik özelliklerinin karşılaştırdığı araştırmada veri toplama aracı olarak Hacettepe Kişilik Envanteri kullanmıştır. Bireysel spor yapan 71, takım sporu yapan 66 olmak üzere toplam 137 kişinin katıldığı araştırmada bireysel ve takım sporu yapanlar arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Ancak spor yapma yılının artması ile sosyal uyum ve genel uyum puanlarında; gelir düzeyinin artması ile de kişisel uyum düzeyinde artış görülmüştür.

Hipotez 2 sınanması sonunda, hipotez b2, b3, b4 kabul edilirken hipotez b1 ve b4 kabul edilmemiştir. Hipotez b2, b3 ve b4 oluşturulurken, dışa dönük kişilik tipine sahip olan güreşçilerin, iyimser yaklaşım boyutu ile arasında bir ilişki olacağı varsayılırken, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım boyutları arasında bir ilişki olmayacağı varsayılmıştır. Çünkü dışa dönük kişilik, sosyal ve neşeli tipleri temsil

ederken, iyimser yaklaşım alt boyutu bireyde (sporcularda) özgüveni ve stresle daha etkili şekilde başa çıkabildiğini göstermektedir. Çaresiz yaklaşım boyutu ise stres yatkinlığını ifade etmektedir. Dolayısıyla ölçeklerin bu alt boyuttaki özelliklerinden yola çıkarak dışa dönük kişilik ile iyimser yaklaşım boyutu arasında bir ilişki olacağı varsayılırken, çaresiz yaklaşım boyutu ile arasında bir ilişki olmayacağı varsayılmıştır. Çalışmanın sonunda, bu varsayımlar kabul edilmiştir. b1, b5 hipotezi oluşturulurken dışa dönük kişilik tipi ile kendine güvenli yaklaşım boyutu ve sosyal destek arama boyutu arasında bir ilişki olacağı varsayılmıştır. Çünkü dışa dönük kişilik, sosyal ve neşeli tipleri temsil ederken, kendine güvenli yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutu bireyde (sporcularda) özgüveni ve stresle daha etkili şekilde başa çıkabildiğini göstermektedir. Dolayısıyla bu iki alt boyut arasında bir ilişki olacağı varsayılmıştır. Ama çalışmanın sonunda, bu varsayım kabul edilmemiştir.

Hipotez 3 sınanması sonunda, hipotez c1, c2, c3, c4 ve c5 kabul edilmiştir. Hipotez 3 oluşturulurken psikotizm kişilik tipine sahip olan güreşçilerin, kendine güvenli ve iyimser yaklaşım boyutları arasında bir ilişki olacağı varsayılırken, çaresiz, boyun eğici ve sosyal destek arama boyutları arasında bir ilişki olmayacağı varsayılmıştır. Çünkü psikotizm kişilik özelliği gelişen bireyler, başkalarının başına dert açan, inatçı, daima olayları kendi bakış açısına göre değerlendiren, rahatsızlık verici tipleri temsil etmektedir. İyimser ve kendine güvenli yaklaşım alt boyutu bireyde (sporcularda) özgüveni ve stresle daha etkili şekilde başa çıkabildiğini gösterirken, çaresiz yaklaşım, boyun eğici, sosyal destek arama boyutları strese yatkinlığı göstermektedir. Ölçeklerin bu alt boyutlarındaki özelliklerinden yola çıkarak psikotizm özelliğine sahip olan güreşçilerin stresle etkin bir şekilde baş edebilecekleri düşünülmüş ve psikotizm ile iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım boyutları arasında bir ilişki olacağı varsayılmış ve çalışmanın sonunda bu varsayım kabul edilmiştir.

Hipotez 4 sınanması sonunda, ç1, ç2, ç3, ç4, ç5 hipotezleri kabul edilmiştir. Hipotez 4 oluşturulurken, yalan kişilik alt boyut ile kendine güvenli, iyimser, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama boyutları arasında bir ilişki olmayacağı varsayılmıştır. Çünkü yalan alt boyutu; sahte görünüm verme çabasında olan tipleri gösterir. Kendine güvenli ve iyimser yaklaşım boyutu ise stresle etkin bir

şekilde başa çıkmayı ifade eder. Ölçeğin bu özelliklerinden yola çıkarak yalan kişilik boyutu gelişen güreşçilerin stresle etkin şekilde baş edemeyeceği varsayılmıştır.



## SONUÇ

Sonuç olarak, çalışma kapsamındaki güreşçilerin genel anlamda dışa dönük oldukları ve stresle daha etkili bir şekilde başa çıktıkları belirlenmiş olup, Nörotizm ve Psicotizm kişilik tipleri ile stresle başa çıkma tarzları arasında olumsuz bir yönde ilişki bulunmuştur. Bu ilişkinin en büyük nedeni bizce güreşçilerdeki Nörotizm ve Psicotizm kişilik özelliklerinin azalmasına bağlı olarak kaygı ve stresle daha iyi bir şekilde baş etmelerinden kaynaklanmaktadır. Çünkü Nörotizm ve Psicotizm Kişilik tiplerinin en önemli özellikleri, kaygılı, aksi, küskün tipleri, başkalarının başına dert açan, rahatsızlık verici tipler olmalarıdır. Çalışmanın sonunda, Hipotez 1’de, hipotez a1 ve a3 kabul edilirken hipotez a2, a4, a5 kabul edilmemiştir. Hipotez 2 sınanması sonunda, hipotez b2, b3, b4 kabul edilirken hipotez b1 ve b4 kabul edilmemiştir. Hipotez 3 sınanması sonunda, hipotez c1, c2, c3, c4 ve c5 kabul edilmiştir. Hipotez 4 sınanması sonunda, ç1, ç2, ç3, ç4, ç5 hipotezleri kabul edilmiştir.

Yapılan bu çalışma daha önce yapılan çalışmaları desteklerken, literatüre olumlu yönde katkısı olacağı düşünülmektedir. Çalışmanın sonunda yapılan öneriler ile güreşçilerin sportif performanslarını arttırmaları yönünde de katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Modern spor anlayışında, sporcuların performansı fiziksel antrenmanlarla ve performans artırıcı ilaçlarla belirli bir seviyeye ulaşabildiği anlaşılmıştır. Antrenman ve performans artırıcı ilaçlarla performansı belirli bir düzeye çıkartılan sporcunun performansının daha üst düzeye çıkartılabilmesi için sporunun psikolojik olarak iyi hazırlanması gerekmektedir. Spor yarışmalarında sporcuların performansını etkileyen en büyük etken strestir. Strese bağlı olarak sporcular antrenmanlarda yapmış oldukları birçok hareketi yarışmalarda istedikleri düzeyde gerçekleştirememektedirler. Bu nedenle sporcuların performansını en üst düzeye çıkartabilmek için sporcularda stres yaratan içsel ve dışsal etkenler belirlenmeli ve bu stres yaratan içsel ve dışsal etkenler ortadan kaldırılmalı kaldırılmıyorsa en az seviyeye düşürülmeye çalışılmalıdır. Yapılan bu çalışmanın, spor da kişilik ve stres üzerine çalışma yapacak olan araştırmacılara katkı sağlayacağı ve sporculara da kişiliklerini tanıma ve stres hakkında sporcuları bilinçlendirerek ve çalışmanın

sonunda yapılan öneriler ile performanslarını olumsuz yönde etkileyen stresten etkin bir şekilde baş etmeleri sağlanacaktır.

## ÖNERİLER

1. Psikotik ve nörotik kişiliği olan sporculara psikolojik destek verilmeli.
2. Sporcuların dışa dönük bireyler olabilmeleri için tiyatro vb. sosyal aktivitelere katılmaları sağlanmalı.
3. Sporcularda stres yaratan (içsel ve dışsal) öğeler belirlenmeli ve bunlar ortadan kaldırılmalı.
4. Sporcularda stres yaratan durumların giderilmesi için zihinde canlandırma, Meditasyon vb. çalışmalar yapılmalı.
5. Sporcular ödüllendirilerek dışsal Motivasyonları artırılarak stresten daha iyi başa etmeleri sağlanmalı.
6. Stresli durumlarda olumsuz duygu ve düşüncelere kapılma yerine olumsuz durumların nasıl aşılabileceği düşünülmeli.
7. Sporculara maç zamanında oluşan yarışma stresini ortadan kaldırması için mentorler tarafından psikolojik destek verilmeli.

## KAYNAKLAR

- Adler, A. (1983). *Kişilik Bozuklukları ve Toplumsal Bütünleşme.*( Belkıs Çoraklı, Çev) Say Kitap Pazarlama.
- Aka, E. ( 2010). *Elit futbolcuların kişilik özelliklerinin içe dışa dönük davranışlara etkisi*, Gazi üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü beden eğitimi ve spor anabilim dalı, Yayınlanmış, Yüksek Lisan Tezi, Ankara.
- Akman, S. (2004). *Türk Psikoloji Bülteni*, Özel Gündem "Stres" Cilt: 10, sayı: 34-35 s.40-54.
- Allen, R.J. (1984). *Human Stress: Its nature and control*. New York: Mc Millan Publishig CompañY.
- Altinköprü, T. (1978). *Beden Yapısı Yüz Yapısı ve Karakter*, İstanbul: Gül Matbaası.
- Anshel, M.H. (1997). *Sport psychology: From theory to practice* (3. Baskı).Neddlham, MA.
- Allyn, B. Anshel, M. H., ve Kaissidis, A. N. (1997). Coping style and situational appraisals as predictors of coping strategies following stressful events in sport as a function of gender and skill level. *British Journal of Psychology*, 88, 263276.
- Anshel, M. H., ve Wells, B. (2000). Sources of acute stress and coping styles in competitive sport. *Anxiety, Stress, and Coping*,13, 1-26, 2000.
- Anshel, M.H. (2000). Psychological predictors of coping responses among Greek basketball referees. *The Journal of Social Psychology*, 136, 311-323.
- Anshel, M.H. ve Delany J. (2001). Sources of acute stress, cognitive appraisals and coping strategies of male and female child athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24(4), 329-353.
- Arkonaç S.A. (1998), *Psikoloji Zihin Süreçleri Bilimi*. 3. Baskı, İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Arsan, N. (2007). *Türkiye’de sporcuların stresle başa çıkma davranışlarının belirlenmesi*, Yayınlanmış Yüksek Lisan Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bern, O.J., ve Nolen, S. (1999). *Psikolojiye Giriş* (Yavuz Alagon, Çev). Ankara:Arkadaş Yayınlan.
- Aydemir, Ö., Köroğlu. (2009). *Psikiyatride Kullanılan Klinik Ölçekler*.Ankara: Hekimler Birliği Yayınları
- Aydın, İ. (2002). *İş Yaşamında Stres*. 2. Baskı, Pegem Yayıncılık, Ankara.
- Baltaş, A., Baltas, Z.(1999). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. 19. basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bayar, P., Koruç, Z. (2000). *Spor Yapan ve Yapmayan Bayanların Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması*, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi Bildiri Yayınları, Ankara.
- Baymur, F. (1994). "*Genel Psikoloji*", İnkılap Kitapevi Yayın Sanayi ve Ticaret A.Ş, İstanbul.
- Baysal, C., Tekarslan, E. ( 1987). *Davranış bilimleri I-II*, İstanbul Üniversitesi Rektörlük Yayınları, İstanbul.
- Bebetsos, E., ve Antoniou, P. (2003). Psychological skills of Greek badminton athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 97,1289-1296.
- Berne, E. (1992). *Hayat Denen Oyun*,(Selami Sargut,Çev), Yaprak Yayınları, Ankara.
- Bernstein, D. A. (1994). *Psychology*. New Jersey: Houghton Mifflin Company.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*, (İ. D. E. Sarıoğlu, Çev), Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Can, Y. ( 2007). *A tipi ve b tipi kişilikler bakımından mobbing kişilik ilişkisinin incelenmesi ve bir uygulama*, Kocaeli üniversitesi işletme programı yönetim ve organizasyon anabilim dalı, yayınlanmış yüksek lisans tezi Kocaeli.
- Cansever, G. (1982). *Klinik Psikolojide Değerlendirme Yöntemleri*. Boğaziçi Üniversitesi İdari Bilimler Fakültesi. Gözlem Matbaacılık. İstanbul.
- Cashmore, E. (2002). *Sport Psychology: The Key Concepts*. Routledge Key Guides, Taylor and Francis: London.

- Ceyhun, B., Oral, N. (2008). *Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri*. Ankara: Çizgi Tıp Yayınevi.
- Ceylan, M. (2005), *Stresle başa çıkmada bilişsel stratejilerin kullanılmasında cinsiyet ve kişilik değişkeninin etkisi*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Crocker, P. R. E., ve Graham, T. R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist*, 9, 325-338.
- Cüceloğlu, D. (2002). *İnsan ve Davranışı*, 10. Baskı, Remzi Kitapevi, İstanbul.
- Çetinöz, F. (2005). *Bireysel ve takım sporları yapanların kişilik faktörü analizi ,cattel' in 16 kişilik faktörü envanteri ile üst düzey sporcular üzerinde bir araştırma*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.
- Çınar, F. (2000). *Organizasyon el Yurttaşlık Davranışı ve Bir Uygulama*, Yayınlanmamış, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Cratty, B.J. (1973). *Psychology in Contemporary Sport*. Prentice Hall, Inc, Englewood Cliffs. New Jersey.
- Doğan, O. (2004). *Spor Psikolojisi Ders Kitabı*, Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları, Sivas.
- Doğan, O. (2005). *Spor Psikolojisi*. 2. Baskı, Adana: Nobel Kitapevi.
- Dubrin, A. (1980). *Effective Business Psychology*. Virginia, Reston: Reston Pub. Com. Inc.
- Ekşi, A. (1990). *Çocuk, Genç, Ana Babalar*. Ankara: Bilgi Yayınevi.
- Eren, E. (2004). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*, İstanbul: Beta Basım.
- Erikson, E. H., (1984). *İnsanın Sekiz Çağı*, (B. ÜSTÜN - V. ŞAR, Çev) Ankara: Birey ve Toplum Yayıncılık

- Eroğlu F. (2000). *Davranış Bilimleri*. 5. Baskı, İstanbul: Beta Basım Yayım.
- Ertekin, Y. (1993). Örgüt ve Stres Üzerine Düşünceler. *TODAİE Dergisi*, C. 26, Sayı: 1.
- Eysenck, H.J., Wilson, G. (1996). *Kişiliğinizi Tanıyın*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Feist, J. (1990). *Theories of Personality*, Mc Neese State University.
- Florence, M. (1997). *Kişilik Bulmacası*. (Betül Çelik, Çev). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Freydenberg, E., Lewis, R. Kennedy, G., Ardila, R., friendite, W. ve Hannoun, R. (2003). Coping with concerns: An exploratory comparison of Australian, Columbian, German and Palestinian adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 59-66.
- Gençtan, E. (2004). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Geron, E., Furst, D, Rotsten., P.(1986). Personality of Athletes Participation in Various Sports. *International Journal of Sport Psychology*.
- Gould, D., Finch, L.M. ve Jackson S.A. (1993). Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64 , 453-468.
- Goyen, M.J. ve Anshel, M.H. (1998). Sources of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 19, 469-486.
- Göktepe, E. O. (2002). *İşitme Engelli Çocuğa şahip Ebeveynlerin Çeşitli Psikolojik Değişkenler Açışından Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara üniversitesi, Ankara.
- Güler, M. (2005). *Artistik cimnastikle ilgilenen elit sporcuların kişilik yapısı*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Güney, S. (200). *Yönetim ve Organizasyon El Kitabı*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Gürün, O. A., (1991). *Psikoloji Sözlüğü*, İstanbul: İnkılap Kitabevi.

Güven, Ö. (1988). *Minder Güreşini Seçenlerin Tercihinde Rol Oynayan Psişik özellikler*. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Hammermeister, J., ve Burton, D. (2004). Gender differences in coping with endurance sports: Are men from Mars and women from Venus, *Journal of Applied Sport Psychology*, 27,148-164.

Hardy, L. (1996). Testing the predictions of the catastrophe model of anxiety and performance. *Sport Psychologist*, 10, 140-156.

Holt, N. L., ve Mandigo, J. L.(2004). Coping with performance worries among male youth cricket players. *Journal of Sport Behavior*, 27, 39-57.

İkizler, C., Karagözoğlu, C. (1997) *Sporda Başarının Psikolojisi*, 3. Baskı, İstanbul: Alfa basım yayım dağıtım.

İnanç, B. (1997). Kaygı ve Stres. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. Cilt2, Sayı 16, 9–14.

Işıkkhan, V. (2004). *Çalışma Hayatında Stres ve Başa Çıkma Yolları*. Ankara: Sandal Yayınları.

Jones, F. ve Bright. (2001). *Stress Myth, Theory and Research*, London, Pearson Education Limited.

Kapan, S. (2001). *Elit Artistik Jimnastikçilerin Kişilik Özelliklerinin Araştırılması (Artistik jimnastik Erkek Milli Takım Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.

Kızmaz, M. (2004). *Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Sporcuların Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Kocacık, F. (1987). *Davranış Bilimlerine Giriş*. Ankara: T.C. Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Konter, E. (1996). *Sporda stres ve performans*. İzmir: Saray Tıp Yayınevi.



- Koruç ,Z., Bayar, P. ( 1990). MMPI ile Sporcuların Kişiliklerinin Araştırılması. *Spor Bilimleri Bülteni*,(1), 2, 21-25.
- Koruç, Z.,Bayar, P. (1992). Hentbolcu,Voleybolcu, Atlet ve Tekvandocuların Kişilik Örüntileri Üzerine Bir Araştırma. *II. Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, Nisan, 8 (2), 38-48.
- Koruç, Z. (1994). Bayan Milli Voleybol Takımının Kişilik Örüntüleri. *Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi*,(1/1), 29–34.
- Köknel, Ö. (1984). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köknel, Ö. (1993). *Zorlanan İnsan*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi
- Kuru, E. (2003). Farklı Statüdeki Beden Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi* 23(1):175-191.
- Krohne, H. W. (1993). Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research. In H. W. Krohne (Ed.), *Attention and avoidance: Strategies in coping with aversiveness* (pp. 19 - 50).Seattle, WA: Hogrefe & Huber.
- Lazarus, R.S. (1993). From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks, *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Madden, C. C., Kirkby, R. J., ve McDonald, D. (1989). Coping styles of competitive middle distance runners. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 287-296.
- Morgan, C.T. (1985). *Psikolojiye Giriş*. Ankara: Meteksan.
- Murphy, P. (1986). Stress and the athlete: Coping with exercise. *The Physican and Sport Medicine*. 14 (4), 141-147.
- Noblet,A.,J. ve Gifford, S.,M. (2002). The sources of stres experienced by Australian professional footballers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 1-13.
- Ogilvie ,B. C. (1968). Psychological Cansistencies Within The Personality Of High-level Competitors. *Journal of the american medical association*, 205(4) 780-786.
- Onbaşıoğlu, M. (2004). *Türk Psikoloji Bülteni*, Özel Gündem “Stres” Cilt: 10, say): 34-35 s.103-126.

Öktem, U. (2009). *İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin a tipi kişilik özellikleri ile iş doyumları arasındaki ilişki*, Yayınlanmış, Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü eğitim yönetimi ve denetimi bölümü, İstanbul.

Özgen, M. K. (1995). *Resim iş eğitimi bölümü öğrencilerinin kişilik özellikleri ile resim yapmaları arasındaki ilişki*, Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Erzurum.

Özkalp, E. (1994). *Davranış Bilimlerine Giriş*, Eskişehir, Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları.

Öztaş, B. (1988). *Stresin Fizyolojisi ve Stresin Organizmada Oluşturduğu Zararlı Etkiler*. Stres Yönetimi Semineri, Gebze.

Öztop, F. (2002). *Stresle Başa Çıkma Yolları ve Bir Uygulama*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gebze İleri Teknoloji Enstitüsü.

Öztürk, O.(1997). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, Ankara: Hekimler Yayın Birliği.  
Ptacek, J. T., Smith, R. E., ve Zanas, J. (1992). Gender, appraisal, and coping: A longitudinal analysis. *Journal of Personality*, 60, 747-770.

Rice, P L. (1999). *Stress And Health*. New York: Cole Publishing Company.

Robinson, S. N., Garber., J., Hilsman, R. (1982). Cognitions and Stress: Direct and Moderating Effects on Depressive Versus Externalizing Symptoms During the Junior High School Transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 42, 15-37.

Roth, S. ve Cohen , L. J. (1986). Approach, avoidance and coping with stres. *American Psychologist*, 41, 813-819.

Rowshan, A. (2002). *Stres Yönetimi*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Sabuncuoğlu, Z., Tüz, M. (1996). *Örgütsel Psikoloji*. 2. baskı, Bursa: Ezgi Kitabevi Yayınları.

Salih, G. (2000). *Yönetim ve Organizasyon El Kitabı*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Sayın, İ.A (1977). *Ruh sağlığı ve rehberlik*, Yaygın Yüksek Eğitim Kurumu Eğitim Enstitüleri.

Senemoğlu, N. (2003). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim*. Ankara: Gazi Kitabevi.

Spielberger, D. C ve Saroson, I. G. (1976). *Stress and Anxiety*. The Series in Clinical and Community Psychology. Hemisphere Publishing Corporation, Washington, London.

Şahin, N, H. (1995). *Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Schultz, D. P., Schultz, S.E. (2001). *Modern Psikoloji Tarihi*. İstanbul: Kaknus Yayınları.

Şenduran, F. (2006). *Askeri liselerde sporcu öğrenciler ile sporcu olmayan öğrencilerin problem çözebilme, strese karşı koyabilme, uyum becerileri ve başarı düzeyleri*, Yayınlanmış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Şenerler, Ş. (1993). *Spor Yapan ve Yapmayan Gruplarda Kişilik ve Benlik Boyutlarının Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi*. 1. Baskı. Mersin: Eylül Kitabevleri.

Tiryaki, Ş. (2000). *Kavramlar Kuramlar ve Uygulama*. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.

Tomrukçu, B. (2008). *Beş faktör kişilik özellikleri ile iş değerleri arasındaki ilişki üzerine bir inceleme*, yayınlanmış yüksek lisan tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.

Tosunoğlu, F. (2008). *Orta Öğretimde Okuyan Takım Sporları ile Uğraşan Sporcu Öğrencilerin Spor Branşlarına Göre Kişilik Özelliklerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi. Ankara.

Tömek, S. İ. (1996). *Stres Audit Ölçeğinin Ergenlerde Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.

Weiberg, R.S., Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics. hampaign/U.S.

Yakupoğlu, S. (1997). *Kapalı ve Açık Beceri Gerektiren Bireysel Spor Dallarındaki Kişilik Özelliklerinin Araştırılması*. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu. Mersin.

Yanbastı, G. (1990). *Kişilik Kuramları*, 1. Baskı, İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.

Yentür, J. (2004). *Milli Takım Düzeyindeki Elit Bayan Sporcuların, Kişilik Yapılarıyla Bedenlerini Algılama Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale Üniversitesi. Kırıkkale.

Yerlikaya, N. (2007). *Lise öğrencilerin mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Yıldız ,M. (2008). *Farklı Liglerde Yer Alan Futbolcuların Kişilik Tipleri ile Sürekli Öfke- Öfke ifade Tarzlarının incelenmesi*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi. Ankara.

Yıldız, M., Tekin, M., ve Lök, S. (2009). Farklı Statüdeki Futbolcuların Kişilik Tiplerinin İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi /22

Yoo, J. (2000). Factorial validity of the coping scale for Korean athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 391- 404.

Quick, C. J. ve Jonathan, D. Q. (1984). *Organizational Stress And Preventive Management*. New York: Mc Graw Hill.

Zekioğlu, A., ve Tatar, A. (2006). Üniversitede Eğitim Gören Futbolcuların Empatik Becerilerinin Kişilik Özellikleri ile Karşılaştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2006; IV (4) 135-138.

## **EKLER**

EK-1 EYSENCK KİŞİLİK ANKETİ

EK-2 STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ

EK-3 İZİN BELGESİ

EK-4 VERİ FORMU

EK-5 İSTATİSTİK TEST SONUÇLARI

**EK. I EYSENCK KİŞİLİK ANKETİ - GÖZDEN GEÇİRİLMİŞ KISA FORMU**

1. Duygu durumunuz sıklıkla mutlulukla mutsuzluk arasında değişir mi?	EVET	HAYIR
2. Konuşkan bir kişi misiniz?	EVET	HAYIR
3. Borçlu olmak sizi endişelendirir mi?	EVET	HAYIR
4. Oldukça canlı bir kişi misiniz?	EVET	HAYIR
5. Hiç sizin payınıza düşenden fazlasını alarak açgözlülük yaptığınız oldu mu?	EVET	HAYIR
6. Garip ya da tehlikeli etkileri olabilecek ilaçları kullanır mısınız?	EVET	HAYIR
7. Ashında kendi hatanız olduğunu bildiğiniz bir şeyi yapmakla hiç başka birini suçladınız mı?	EVET	HAYIR
8. Kurallara uymak yerine kendi bildiğiniz yolda gitmeyi mi tercih edersiniz?	EVET	HAYIR
9. Sıklıkla kendinizi her şeyden bıkmış hissedersiniz mi?	EVET	HAYIR
10. Hiç başkasına ait olan bir şeyi {toplu iğne veya düğme bile olsa) aldınız mı?	EVET	HAYIR
11. Kendinizi sınırlı bir kişi olarak tanımlar mısınız?	EVET	HAYIR
12. Evliliğin modası geçmiş ve kaldırılması gereken bir şey olduğunu düşünüyor musunuz?	EVET	HAYIR
13. Oldukça sıkıcı bir partiye kolaylıkla canlılık getirebilir misiniz?	EVET	HAYIR
14. Kaygılı bir kişi misiniz?	EVET	HAYIR
15. Sosyal ortamlarda geri plânda kalma eğiliminiz var mıdır?	EVET	HAYIR
16. Yaptığımız bir işte hatalar olduğunu bilmeniz sizi endişelendirir mi?	EVET	HAYIR
17. Herhangi bir oyunda hiç hile yaptınız mı?	EVET	HAYIR
18. Sınırlarınızdan şikâyetçi misiniz?	EVET	HAYIR
19. Hiç başka birini kendi yararınıza kullandınız mı?	EVET	HAYIR
20. Başkalarıyla birlikte iken çoğunlukla sessiz misinizdir?	EVET	HAYIR
21. Sık sık kendinizi yalnız hissedersiniz mi?	EVET	HAYIR
22. Toplum kurallarına uymak, kendi bildiğinizi yapmaktan daha mı iyidir?	EVET	HAYIR
23. Diğer insanlar sizi çok canlı biri olarak düşünürler mi?	EVET	HAYIR
24. Başkasına önerdiğiniz şeyleri kendiniz her zaman uygular mısınız?	EVET	HAYIR

## EK. II STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ

Bu ölçek .kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarınızla uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size hiç uygun değilse %0'ın altındaki parantez içinde (x) işareti koyun. Çok uygun ise % 100'ün altını işaretleyin. Sizi ne kadar tanımlıyor./ ( Size ne kadar uygun.)

BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA Hiç uygun değil- Uygun değil- Uygun -Tamamen uygun

		Hiç uygun değil	Uygun değil	Uygun	Tamamen uygun
1	Kimsenin bilmesini istemem.				
2	İyimser olmaya çalışırım.				
3	Bir mucize olmasını beklerim.				
4	Olayı/olayları büyütmeyp üzerinde durmamaya çalışırım.				
5	Başa gelen çekilir diye düşünürüm.				
6	Sakin kafayla düşünmeye ,öfkelenmemeye çalışırım.				
7	Kendimi kapana kısılmış gibi hissederim				
8	Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.				
9	İçinde bulunduğum kötü durumu, kimsenin bilmesini istemem.				
10	Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.				
11	Olanları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam.				
12	Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.				
13	İş olacağına varır diye düşünürüm.				
14	Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım.				
15	Problemin çözümü için adak adarım.				
16	Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.				
17	Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.				
18	Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.				
19	Her şeyin istediğim gibi olamayacağına inanırım.				
20	Problemi/problemleri adım adım çözmeye çalışırım.				
21	Mücadeleden vazgeçerim.				
22	Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.				
23	Hakkımı savunabileceğime inanırım.				
24	Olanlar karşısında 'kaderim buymuş <sup>1</sup> derim.				
25	Keşke daha güçlü bir insan olsaydım' diye düşünürüm				
26	Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim				
27	Benim suçum ne' diye düşünürüm.				
28	Hep benim yüzümden oldu' diye düşünürüm.				
29	Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım				
30	Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.				

**EK. III İZİN BELGESİ**

**TÜRKİYE GÜREŞ FEDERASYONU**  
**TURKISH WRESTLING FEDERATION**

Sayı : TGF/4046  
 Konu :

15/11/2011

Sayın  
 Ünsal TAZEGÜL

İlgi : 14.11.2011 tarihli dilekçeniz.

İlgi dilekçeniz ile Yüksek Lisans Bitirme Teziniz için Büyükler Türkiye Şampiyonasında bilimsel amaçlı çalışma talep etmektesiniz.

Talebiniz Federasyonumuzca uygun görülmüştür.

Bilgilerinize rica ederim.

Ahmet ÖZBEĞE  
 Başkan a.  
 Genel Sekreter



## EK. IV VERİ FORMU

\*veri.sav [DataSet1] - SPSS Data Editor

File Edit View Data Transform Analyze Graphs Utilities Window Help

	Name	Type	Width	Decimals	Label	Values	Missing	Columns	Align	Measure
1	Cinsiyet	Numeric	8	2	Cinsiyet	{1,00, Ki	None	8	Right	Nominal
2	Kardes	Numeric	8	2	Kardes S	{1,00, Ka	None	8	Right	Nominal
3	Gelir	Numeric	8	2	Ailenin Or	{1,00, 38	None	8	Right	Ordinal
4	AnneEgt	Numeric	8	2	Annenin	{1,00, Ok	None	8	Right	Ordinal
5	BabaEgt	Numeric	8	2	Babanin	{1,00, Ok	None	8	Right	Ordinal
6	Dusunce	Numeric	8	2	Üniversite	{1,00, Ev	None	8	Right	Ordinal
7	S1	Numeric	8	2	Okudugu	{1,00, Ke	None	8	Right	Scale
8	S2	Numeric	8	2	Okudugu	{1,00, Ke	None	8	Right	Scale
9	S3	Numeric	8	2	Okulumu	{1,00, Ke	None	8	Right	Scale
10	S4	Numeric	8	2	Okul idar	{1,00, Ke	None	8	Right	Scale
11	S5	Numeric	8	2	Öğretmen	{1,00, Ke	None	8	Right	Scale
12	S6	Numeric	8	2	Öğretmen	{1,00, Ke	None	8	Right	Scale
13	S7	Numeric	8	2	Okul atöl	{1,00, Ke	None	8	Right	Scale
14	S8	Numeric	8	2	Isletmede	{1,00, Ke	None	8	Right	Scale
15	S9	Numeric	8	2	Sinifin ba	{1,00, Ke	None	8	Right	Scale
16	S10	Numeric	8	2	Sinif mev	{1,00, Ke	None	8	Right	Scale
17	S11	Numeric	8	2	Sinifin fizi	{1,00, Ke	None	8	Right	Scale
18	S12	Numeric	8	2	Meslek li	{1,00, Ke	None	8	Right	Scale
19	S13	Numeric	8	2	Meslek li	{1,00, Ke	None	8	Right	Scale
20	S14	Numeric	8	2	Mesleki d	{1,00, Ke	None	8	Right	Scale
21	S15	Numeric	8	2	Atölye de	{1,00, Ke	None	8	Right	Scale

Data View Variable View

SPSS Broşür [Uyuml... spss - Microsoft Word Adobe Fireworks CS

## EK. IV İSTATİSTİK TEST SONUÇLARI

**Tablo 1.** Tanımlayıcı İstatistik Bulguları

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Nörotizm	227	0,00	6,00	3,0350	1,60287
Dışadönük	227	0,00	6,00	3,4545	1,67722
Psikotizm	227	0,00	6,00	1,9301	1,28726
Yalan	227	0,00	6,00	3,7902	1,39846
Kendine Güvenli Yaklaşım	227	,29	3,00	1,9718	,53621
İyimser Yaklaşım	227	,20	3,00	1,9385	,58151
Çaresiz Yaklaşım	227	0,00	3,00	1,5194	,55404
Boyun Eğici Yaklaşım	227	,17	3,00	1,4531	,50932
Sosyal Destek Arama	227	0,00	3,50	1,9289	,65757

**Tablo 2.** Korelasyon analizi

		Nörotizm	Dışadönük	Psikotizm	Yalan
Kendine güvenli yaklaşım Boyutu	Pearson Correlation	-,101	-,045	-,247**	,096
	Sig. (2-tailed)	,232	,595	,003	,255
İyimser yaklaşım boyutu	Pearson Correlation	-,244**	-,097	-,243**	,097
	Sig. (2-tailed)	,003	,250	,003	,251
Çaresiz yaklaşım boyutu	Pearson Correlation	,296**	-,096	,049	-,161
	Sig. (2-tailed)	,001	,305	,604	,085
Boyun eğici yaklaşım boyutu	Pearson Correlation	-,021	-,070	-,001	-,115
	Sig. (2-tailed)	,808	,406	,986	,175
Sosyal destek arama boyutu	Pearson Correlation	-,155	,073	,032	,186*
	Sig. (2-tailed)	,096	,434	,737	,046

**Tablo 3.** Nörotizm kişilik tipi ile Kendine güvenli yaklaşım boyutu arasındaki Regresyon analizi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate		
1	,101 <sup>a</sup>	0,01	0,003	1,59746		
a. Predictors: (Constant), Kendine Güvenli Yaklaşım						
ANOVA						
	Model	Sum of Squares	Mean Square	F	p	
1	Regression	3,672	3,672	1,439	,232 <sup>b</sup>	
	Residual	357,264	2,552			
a. Dependent Variable: Nörotisizm						
b. Predictors: (Constant), Kendine Güvenli Yaklaşım						
Coefficients <sup>a</sup>						
	Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	P
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,615	,513		7,052	0
	Kendine güvenli yaklaşım	-0,301	0,251	-0,101	-1,2	0,232
a. Dependent Variable: Nörotisizm						

**Tablo 4.** Nörotizm kişilik tipi ile iyimser yaklaşım boyutu arasındaki regresyon analizi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate		
1	,244 <sup>a</sup>	0,06	0,053	1,55993		
a. Predictors: (Constant), İyimser Yaklaşım						
ANOVA						
Model		Sum of Squares	Mean Square	F	p	
1	Regression	21,717	21,717	8,924	,003 <sup>b</sup>	
	Residual	343,109	2,433			
a. Dependent Variable: Nörotisizm						
b. Predictors: (Constant), İyimser Yaklaşım						
Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	P
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4,339	0,455		9,526	0
	İyimser yaklaşım	-0,672	0,225	-0,244	-2,987	0,003
a. Dependent Variable: Nörotisizm						

**Tablo 5.** Nörotizm kişilik tipi ile Çaresiz yaklaşım boyutu arasındaki Regresyon analizi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate		
1	,296 <sup>a</sup>	0,088	0,08	1,59007		
a. Predictors: (Constant), Çaresiz Yaklaşım						
ANOVA						
Model		Sum of Squares	Mean Square	F	p	
1	Regression	27,729	27,729	10,968	,001 <sup>b</sup>	
	Residual	288,227	2,528			
a. Dependent Variable: Nörotisizm						
b. Predictors: (Constant), Çaresiz Yaklaşım						
Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	P
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1,748	0,433		4,041	0
	Çaresiz yaklaşım	0,886	0,268	0,296	3,312	0,001
a. Dependent Variable: Nörotisizm						

**Tablo 6.** Nörotizm kişilik tipi ile Boyun eğici yaklaşım arasındaki Regresyon analizi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate		
1	,021 <sup>a</sup>	0	-0,007	1,60531		
a. Predictors: (Constant), Boyun Eğici Yaklaşım						
ANOVA						
Model		Sum of Squares	Mean Square	F	p	
1	Regression	0,152	0,152	0,059	,808 <sup>b</sup>	
	Residual	360,784	2,577			
a. Dependent Variable: Nörotisizm						
b. Predictors: (Constant), Boyun Eğici Yaklaşım						
Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	P
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,115	0,409		7,624	0
	Boyun eğici yaklaşım	-0,065	0,265	-0,021	-0,243	0,81
a. Dependent Variable: Nörotisizm						

**Tablo 7.** Nörotizm kişilik tipi ile Sosyal destek arama boyutu arasındaki Regresyon analizi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate		
1	,155 <sup>a</sup>	0,024	0,016	1,6446		
a. Predictors: (Constant), Sosyal Destek Arama						
ANOVA						
Model		Sum of Squares	Mean Square	F	p	
1	Regression	7,622	7,622	2,818	,096 <sup>b</sup>	
	Residual	308,335	2,705			
a. Dependent Variable: Nörotisizm						
b. Predictors: (Constant), Sosyal Destek Arama						
Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	P
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,85	0,475		8,104	0
	Sosyal destek arama Boyutu	-0,392	0,233	-0,155	-1,679	0,1
a. Dependent Variable: Nörotisizm						

**Tablo 8.** Dışa dönük kişilik tipi ile Kendine güvenli yaklaşım boyutu arasındaki Regresyon analizi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate		
1	,045 <sup>a</sup>	0,002	-0,005	1,6736		
a. Predictors: (Constant), Kendine Güvenli Yaklaşım						
ANOVA						
Model		Sum of Squares	Mean Square	F	P	
1	Regression	0,796	0,796	0,284	,595 <sup>b</sup>	
	Residual	392,133	2,801			
a. Dependent Variable: Dışadönük						
b. Predictors: (Constant), Kendine Güvenli Yaklaşım						
Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	P
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,713	0,537		6,914	0
	Kendine güvenli yaklaşım boyutu	-0,14	0,263	-0,045	-0,533	0,595
a. Dependent Variable: Dışadönük						

**Tablo 9.** Dışa dönük kişilik tipi ile İyimser yaklaşım boyutu arasındaki Regresyon analizi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate		
1	,097 <sup>a</sup>	0,009	0,002	1,67526		
a. Predictors: (Constant), İyimser Yaklaşım						
ANOVA						
Model		Sum of Squares	Mean Square	F	P	
1	Regression	3,739	3,739	1,332	,250 <sup>b</sup>	
	Residual	395,715	2,806			
a. Dependent Variable: Dışadönük						
b. Predictors: (Constant), İyimser Yaklaşım						
Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	P
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,995	0,489		8,169	0
	İyimser yaklaşım boyutu	-0,279	0,242	-0,097	-1,154	0,25
a. Dependent Variable: Dışadönük						

**Tablo 10.** Dışa dönük kişilik tipi ile Çaresiz yaklaşım boyutu arasındaki Regresyon analizi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate		
1	,096 <sup>a</sup>	0,009	0,001	1,61349		
a. Predictors: (Constant), Çaresiz Yaklaşım						
ANOVA						
Model		Sum of Squares	Mean Square	F	p	
1	Regression	2,761	2,761	1,061	,305 <sup>b</sup>	
	Residual	296,782	2,603			
a. Dependent Variable: Dışadönük						
b. Predictors: (Constant), Çaresiz Yaklaşım						
Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	P
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,813	0,439		8,686	0
	Çaresiz yaklaşım boyutu	-0,28	0,272	-0,096	-1,03	0,305
a. Dependent Variable: Dışadönük						

**Tablo 11.** Dışa dönük kişilik tipi ile Boyun eğici yaklaşım boyutu arasındaki Regresyon analizi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate		
1	,070 <sup>a</sup>	0,005	-0,002	1,67116		
a. Predictors: (Constant), Boyun Eğici Yaklaşım						
ANOVA						
Model		Sum of Squares	Mean Square	F	p	
1	Regression	1,94	1,94	0,694	,406 <sup>b</sup>	
	Residual	390,99	2,793			
a. Dependent Variable: dışadönük						
b. Predictors: (Constant), boyun eğici yaklaşım						
Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	P
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,771	0,425		8,867	0
	Boyun eğici yaklaşım boyutu	-0,23	0,276	-0,07	-0,833	0,406
a. Dependent Variable: Dışadönük						

**Tablo 12.** Dışa dönük kişilik tipi ile Sosyal destek arama boyutu arasındaki Regresyon analizi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate		
1	,073 <sup>a</sup>	0,005	-0,003	1,61661		
a. Predictors: (Constant), Sosyal Destek Arama						
ANOVA						
Model		Sum of Squares	Mean Square	F	P	
1	Regression	1,611	1,611	0,616	,434 <sup>b</sup>	
	Residual	297,932	2,613			
a. Dependent Variable: Dışadönük						
b. Predictors: (Constant), Sosyal Destek Arama						
Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	P
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,041	0,467		6,511	0
	Sosyal destek arama boyutu	0,18	0,229	0,073	0,785	0,434
a. Dependent Variable: Dışadönük						

**Tablo 13.** Psikotizm kişilik tipi ile Kendine güvenli yaklaşım boyutu arasındaki Regresyon analizi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate		
1	,247 <sup>a</sup>	0,061	0,054	1,25619		
a. Predictors: (Constant), Kendine Güvenli Yaklaşım						
ANOVA						
Model		Sum of Squares	Mean Square	F	P	
1	Regression	14,373	14,373	9,108	,003 <sup>b</sup>	
	Residual	220,923	1,578			
a. Dependent Variable: Psikotizm						
b. Predictors: (Constant), Kendine Güvenli Yaklaşım						
Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	P
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,104	0,403		7,7	0
	Kendine güvenli yaklaşım boyutu	-0,595	0,197	-0,247	-3,018	0,003
a. Dependent Variable: Psikotizm						

**Tablo 14.** Psikotizm kişilik tipi ile İyimser yaklaşım boyutu arasındaki Regresyon analizi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate		
1	,243 <sup>a</sup>	0,059	0,052	1,25314		
a. Predictors: (Constant), İyimser Yaklaşım						
ANOVA						
Model		Sum of Squares	Mean Square	F	p	
1	Regression	13,879	13,879	8,838	,003 <sup>b</sup>	
	Residual	221,422	1,57			
a. Dependent Variable: psikotizm						
b. Predictors: (Constant), İyimser Yaklaşım						
Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	P
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2,972	0,366		8,123	0
	İyimser yaklaşım boyutu	-0,538	0,181	-0,243	-2,973	0,003
a. Dependent Variable: Psikotizm						

**Tablo 15.** Psikotizm kişilik tipi ile Çaresiz yaklaşım boyutu arasındaki Regresyon analizi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate		
1	,049 <sup>a</sup>	0,002	-0,006	1,29469		
a. Predictors: (Constant), Çaresiz Yaklaşım						
ANOVA						
Model		Sum of Squares	Mean Square	F	p	
1	Regression	0,454	0,454	0,271	,604 <sup>b</sup>	
	Residual	191,089	1,676			
a. Dependent Variable: Psikotizm						
b. Predictors: (Constant), İyimser Yaklaşım						
Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	P
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1,716	0,352		4,871	0
	Çaresiz yaklaşım boyutu	0,113	0,218	0,049	0,52	0,604
a. Dependent Variable: Psikotizm						



**Tablo 16.** Psikotizm kişilik tipi ile Boyun eğici yaklaşım boyutu arasındaki Regresyon analizi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate		
1	,001 <sup>a</sup>	0	-0,007	1,29641		
a. Predictors: (Constant), Boyun Eğici Yaklaşım						
ANOVA						
Model		Sum of Squares	Mean Square	F	p	
1	Regression	0,001	0,001	0	,986 <sup>b</sup>	
	Residual	235,295	1,681			
a. Dependent Variable: Psikotizm						
b. Predictors: (Constant), Boyun Eğici Yaklaşım						
Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	P
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1,935	0,33		5,865	0
	Boyun eğici yaklaşım boyutu	-0,004	0,214	-0,001	-0,017	0,986
a. Dependent Variable: Psikotizm						

**Tablo 17.** Psikotizm kişilik tipi ile Sosyal destek arama boyutu arasındaki Regresyon analizi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate		
1	,032 <sup>a</sup>	0,001	-0,008	1,29558		
a. Predictors: (Constant), Sosyal Destek Arama						
ANOVA						
Model		Sum of Squares	Mean Square	F	p	
1	Regression	0,19	0,19	0,113	,737 <sup>b</sup>	
	Residual	191,353	1,679			
a. Dependent Variable: Psikotizm						
b. Predictors: (Constant), Sosyal Destek Arama						
Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	P
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1,769	0,374		4,726	0
	Sosyal destek arama boyutu	0,062	0,184	0,032	0,337	0,737
a. Dependent Variable: Psikotizm						

**Tablo 18.** Yalan kişilik tipi ile Kendine güvenli yaklaşım boyutu arasındaki Regresyon analizi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate		
1	,096 <sup>a</sup>	0,009	0,002	1,40031		
a. Predictors: (Constant), Kendine Güvenli Yaklaşım						
ANOVA						
Model		Sum of Squares	Mean Square	F	P	
1	Regression	2,558	2,558	1,304	,255 <sup>b</sup>	
	Residual	274,52	1,961			
a. Dependent Variable: Psikotizm						
b. Predictors: (Constant), Sosyal Destek Arama						
Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	P
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,3	0,449		7,346	0
	Kendine güvenli yaklaşım boyutu	0,251	0,22	0,096	1,142	0,255
a. Dependent Variable: Yalan						

**Tablo 19.** Yalan kişilik tipi ile İyimser Yaklaşım Boyutu arasındaki Regresyon analizi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate		
1	,097 <sup>a</sup>	0,009	0,002	1,39684		
a. Predictors: (Constant), İyimser Yaklaşım						
ANOVA						
Model		Sum of Squares	Mean Square	F	P	
1	Regression	2,591	2,591	1,328	,251 <sup>b</sup>	
	Residual	275,115	1,951			
a. Dependent Variable: Yalan						
b. Predictors: (Constant), İyimser Yaklaşım						
Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	P
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3,34	0,408		8,189	0
	İyimser yaklaşım boyutu	0,232	0,202	0,097	1,152	0,251
a. Dependent Variable: Yalan						

**Tablo 20:** Yalan kişilik tipi ile Çaresiz yaklaşım boyutu arasındaki Regresyon analizi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate		
1	,161 <sup>a</sup>	0,026	0,017	1,44286		
a. Predictors: (Constant) Çaresiz Yaklaşım						
ANOVA						
Model		Sum of Squares	Mean Square	F	p	
1	Regression	,910	,910	3,017	,085 <sup>b</sup>	
	Residual	34,390	,302			
a. Dependent Variable: Çaresiz yaklaşım						
b. Predictors: (Constant), Yalan						
Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	P
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4,425	0,393		11,273	0
	Çaresiz yaklaşım boyutu	-0,422	0,243	-0,161	-1,737	0,085
a. Dependent Variable: Yalan						

**Tablo 21:** Yalan kişilik tipi ile Boyun eğici yaklaşım boyutu arasındaki Regresyon analizi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate		
1	,115 <sup>a</sup>	0,013	0,006	1,39756		
a. Predictors: (Constant), Boyun Eğici Yaklaşım						
ANOVA						
Model		Sum of Squares	Mean Square	F	p	
1	Regression	3,634	3,634	1,86	,175 <sup>b</sup>	
	Residual	273,444	1,953			
a. Dependent Variable: yalan						
b. Predictors: (Constant), Boyun Eğici Yaklaşım						
Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	P
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4,254	0,356		11,96	0
	Boyun eğici yaklaşım boyutu	-0,315	0,231	-0,115	-1,364	0,175
a. Dependent Variable: Yalan						

**Tablo 22.** Yalan kişilik tipi ile Sosyal destek arama boyutu arasındaki Regresyon analizi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate		
1	,186 <sup>a</sup>	0,035	0,026	1,43632		
a. Predictors: (Constant), Sosyal Destek Arama						
ANOVA						
Model		Sum of Squares	Mean Square	F	p	
1	Regression	8,428	8,428	4,085	,046 <sup>b</sup>	
	Residual	235,184	2,063			
a. Dependent Variable: Yalan						
b. Predictors: (Constant), Sosyal destek Arama						
Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	P
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2,99	0,415		7,207	0
	Sosyal destek arama boyutu	0,412	0,204	0,186	2,021	0,046
a. Dependent Variable: Yalan						