

**T.C.**  
**İSTANBUL MALTEPE ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ BÖLÜMÜ**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**PROFESYONEL FUTBOLCULARDA DEPRESYON DÜZEYİ,  
ANKSİYETE DÜZEYİ VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE SPORDA BAŞARI  
MOTİVASYONU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS (MASTER) TEZİ**

**Musa TURHAN**

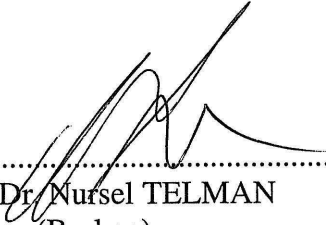
**Tez Danışmanı**

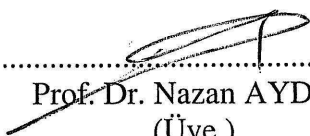
**PROF.DR. NAZAN AYDIN**


**İstanbul, 2009**

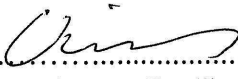
T.C. Maltepe Üniversitesi  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,


22.06.2009 tarihinde tezinin savunmasını yapan Musa TURHAN'a ait "Profesyonel Futbolcularda Depresyon Düzeyi, Anksiyete Düzeyi ve Kişilik Özellikleri İle Sporda Başarı Motivasyonu Arasındaki Etkileşimin İncelenmesi" başlıklı çalışma, Jürimiz Tarafından Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programında Yüksek Lisans Tezi Olarak Kabul Edilmiştir.

  
Prof. Dr. Nursel TELMAN  
(Başkan)

  
Prof. Dr. Nazan AYDIN  
(Üye)  
(Danışman)

  
Prof. Dr. Can İKİZLER  
(Üye)

  
Yrd. Doç. Dr. Iğın GÖKLER  
(Üye)

  
Yrd. Doç. Dr. Bayhan ÜGE  
(Üye)

## İÇİNDEKİLER

Sayfa No:

ÖZET .....	i
ABSTRACT.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	v
TABLolar.....	v

## BÖLÜM I

GİRİŞ .....	1
1.1. Spor .....	3
1.2. Kişilik .....	4
1.3. Depresyon .....	20
1.4. Anksiyete .....	34
1.5. Motivasyon .....	44
1.6. Araştırmanın Amacı .....	54
1.7. Araştırmanın Önemi .....	55
1.8. Varsayımlar .....	55
1.9. Sınırlılıklar .....	56
1.10.Tanım ve Kısaltmalar .....	56

## BÖLÜM II

2.1.İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	61
2.1.1. Türkiye’ de Yapılan İlgili Çalışmalar .....	61
2.1.2.Yurtdışında Yapılan İlgili Çalışmalar .....	66

### **BÖLÜM III**

<b>YÖNTEM</b> .....	<b>69</b>
3.1 Araştırma Modeli .....	<b>69</b>
3.2. Evren ve Örneklem .....	<b>69</b>
3.3. Veri Toplama Araçları .....	<b>69</b>
3.4. Verilerin Toplanması .....	<b>76</b>
3.5. Verilerin Çözümlemesi .....	<b>76</b>

### **BÖLÜM IV**

4.1. Bulgular.....	<b>77</b>
--------------------	-----------

### **BÖLÜM V**

5.1 Tartışma .....	<b>86</b>
5.2. Sonuç .....	<b>95</b>
5.3. Öneriler .....	<b>97</b>

<b>KAYNAKLAR</b> .....	<b>99</b>
------------------------	-----------

<b>EKLER</b> .....	<b>108</b>
--------------------	------------

## **ŞEKİLLER LİSTESİ :**

- Şekil-1.** Anksiyete Düzeyine Göre Gösterilen Tepkiler.....**41**
- Şekil-2 .**Güdülenme, uyarılmışlık ve performans arasındaki ilişki.....**48**

## **TABLolar LİSTESİ:**

- Tablo – 1.** Tablo 1. Profesyonel futbolcularda anksiyete ve başarı motivasyonu değerleri .....**77**
- Tablo – 2 .**Çalışma grubunun depresyon puanları.....**77**
- Tablo – 3.** Çalışma deneklerinin TCI ölçek ve alt ölçeklerinin ortalaması ve Türk toplumu denekleri ile karşılaştırılması .....**78**
- Tablo – 4 .** Çalışma popülasyonunun çocuk sayısına göre dağılımı.....**79**
- Tablo -5.** Profesyonel futbolculuk süresi.....**80**
- Tablo- 6** Depresyon ve Anksiyete puanları ile başarı motivasyonu arasındaki ilişki .....**80**
- Tablo -7 .** Mizaç ve Karakter Envanterinin Mizaç boyutunun alt ölçeklerinden “ yenilik arayışı, zarardan kaçınma, ödül bağımlılığı ve sebat etme ” ile başarı motivasyonu arasındaki ilişki.....**81**
- Tablo -8 .** Mizaç ve Karakter Envanterinin Mizaç boyutunun alt ölçeklerinden “kendini yönetme, işbirliği yapma ve kendini aşma” ile başarı motivasyonu arasındaki ilişki..**81**
- Tablo- 9 .** Profesyonel Futbolcuların Yaşa Göre Başarı Motivasyonu (GGG – BYG - BKG ) puanlarının karşılaştırılması.....**83**
- Tablo-10.** Profesyonel Futbolcuların Futbol Oynama Süresine Göre Başarı Motivasyonu (GGG – BYG - BKG ) Puanlarının Karşılaştırılması.....**84**
- Tablo -11 .** Antrenörden Sıkça Uyarı Alan ve Uyarı Almayan Profesyonel Futbolcuların Başarı Motivasyonu (GGG – BYG – BKG ) puanlarının karşılaştırılması.....**85**

## TEŐEKKÜR

Bu çalışmada fahri tez danıőmanım olan Vanderbilt University, Department of Psychiatry'den Research Professor Dr. Samet Köse, bana özverili bir biçimde yardımda bulunmuş, gerek bir öğretici gerekse bir ağabey olarak bu çalışmayı yürütmekte gereksindiğim destek ve enerjiyi bana saėlamıőtır. Kendisinin bu çalışmada çok emeği vardır, metni tekrar tekrar okumuő ve önerilerde bulunmuştur, ona ve onun aracılığıyla Dr. C. Robert Cloninger'e teőekkür ediyorum. Diğer tez danıőmanım Erzurum Atatürk Üniversitesi Psikiyatri Anabilim dalından Prof. Dr. Nazan Aydın da çalışmanın yürütülmesi ve yazıya dökülmesi aşamasında titizliğiyle bana yol göstermiştir, ona da teőekkür ediyorum.

Yüksek lisans çalıőmalarım süresince yardımlarını esirgemeyen Sayın Prof. Dr. Nursel Telman, Sayın Prof Dr. get ktem, Sayın Yard. Doç. Dr. Feryal elikel ve Uzm. Dr. Hüseyin Güleç hocalarıma teőekkür ediyorum.

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı, profesyonel futbolcuların depresyon düzeyleri, anksiyete (kaygı) düzeyleri ve kişilik özellikleri ile müsabaka motivasyonu arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır. Bu amaca yönelik olarak 2008-2009 yıllarında Türkcell Süper Liginden Trabzonspor, TFF 2. Liginden Beylerbeyispor, Arsinspor, Trabzon Karadenizspor, Ankara Demirspor ve Avrupanın çeşitli liglerinde futbol oynayan Türkiye Ümit Milli Futbol Takımı futbolcuları ile birlikte, toplam 74 profesyonel erkek futbolcu katılımcı olarak örneklem alınmıştır.

Profesyonel futbolcuların depresyon düzeyini ölçmek için Beck Depresyon Ölçeği, anksiyete (kaygı) düzeyini ölçmek için Beck Anksiyete Ölçeği, kişilik özelliklerini ölçmek için Cloninger'in Mizaç Ve Karakter Envanteri, müsabaka motivasyonunu ölçmek için ise Willis Spora Özgü Başarı Motivasyonu ölçekleri kullanılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda, profesyonel futbolcularda depresyon ve anksiyete (kaygı) düzeylerinin, başarı motivasyonu ile negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu; futbolcuların depresyon düzeyi arttıkça başarı motivasyonlarının düştüğü belirlenmiştir.

“Yenilik arayışı” eğilimi gösteren kişilik özelliğine sahip olan futbolcuların, bu kişilik özelliğine sahip olmayan futbolculara göre başarı motivasyonlarının daha yüksek, “zarardan kaçınma” eğilimi gösteren kişilik özelliğine sahip olan futbolcuların, bu özelliğe sahip olmayan futbolculara göre başarı motivasyonlarının daha düşük olduğu saptanmıştır, “Kendi kendini yönetme puanları ile başarı motivasyonları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

“İşbirliği yapma”, “ödül bağımlılığı”, sebat etme” ve “kendini aşma” eğilimi gösteren kişilik özelliğine sahip olan profesyonel futbolcularla, olmayanların başarı motivasyonları arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

18-23 yaş arası profesyonel futbolcular ile 24 yaş ve üstü profesyonel futbolcuların başarı motivasyonları arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Antrenörden sık talimat alan ve almayan profesyonel futbolcuların başarı motivasyonları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Profesyonel futbolcuların başarı motivasyonlarının yüksek olabilmesi için depresyon ve anksiyete (kaygı) düzeylerinin kontrol altında tutulması, kişilik özelliklerinin de ayrıntılı olarak analiz edilerek bireysel özelliklerine yönelik motivasyon stratejilerinin geliştirilmesi, futbolcuların başarı motivasyonlarının yeterli düzeyde sağlanabilmesi için yararlı olabilir.

**Anahtar sözcükler:** futbol, kişilik, mizaç, karakter, depresyon, anksiyete ( kaygı ), motivasyon



## **ABSTRACT**

The purpose of this study is to investigate the relationship between competitive motivation and depression, anxiety levels, and personality characteristics in professional soccer players. 74 professional male soccer players from Trabzonspor, Beylebeyispor, Arsinspor, Trabzon Karadenizspor, Ankara Demirspor, and U20 Turkish National Team were included. Beck Depression Inventory, Beck Anxiety Scale, Cloninger's Temperament and Character Inventory, and Willis Sport Motivation Scale were administered. Depression and anxiety levels were negatively correlated with sport motivation levels. Sport motivation levels were correlated positively with Novelty Seeking and Self-Directedness scores and negatively with Harm Avoidance scores. Cooperativeness, Reward Dependence, Persistence, and Self-Transcendence scores were not correlated with sport motivation levels. No significant differences were found between professional athletes above 23 and under 23 year-old. In order to achieve higher levels of athletic motivation, depression and anxiety levels should be kept under control and specific motivational strategies targeting certain personality characteristics should be developed and delivered.

**Kew words:** soccer, personality, temperament, character, depression, anxiety, motivation

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Günümüz toplumlarında insanlar geçmişle kıyaslanamayacak oranda hızlı, sürekli bir yarış halinde ve değişim içerisinde yaşamlarını sürdürmektedirler. Rekabete dayalı bu yaşam içerisinde başarılı olabilmek, değişen şartlara sürekli bir uyum, gelişmeleri yakından takip etme ve rakiplerle yarışabilme çabasını gerektirmektedir (Sunay ve ark., 1998).

Gerek basın yayın organlarının spora yaklaşımı, gerekse insanların stresten kurtulma, vücutlarını formda tutma çabaları ve sporda kazanılan uluslararası başarılar, toplumun günlük yaşamında ve moral düzeyinde oldukça önemli hale gelmiş, spora önemli bir boyut kazandırmıştır (Sunay ve Saracaloğlu, 2003).

Spor yapmak için gelişmiş bir kas ve iskelet yapısı, yüksek koordinasyon ile bir takım kişilik özelliklerine ve yeterli düzeyde motivasyona ihtiyaç vardır (Kuru ve Baştuğ, 2006). Çünkü, eşit bedensel yeteneklere ve eşit çalışma olanaklarına sahip bir çok genç sporcunun ancak bir kısmı yüksek düzeyde performansa ulaşabilmektedir. Başarı düzeyindeki bu farklılığa neden olan etken vardır. Bunların en önemlilerinden bir tanesi motivasyondur (Erkal, 1986).

Maddi yatırımların oldukça fazla yapılması ve büyük seyirci kitlelerinin oluşması sonucu futbolun ciddi bir sektör haline gelmesi, müsabakaya çıkarken sporcuları mutlak kazanmaya koşullandırmaktadır. Bu mutlak kazanma isteği futbolcуда stres ve kaygı oluşturarak, motivasyonunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Futbolcunun sahada 90 dakika iyi mücadele edebilmesi ve istediklerini yapabilmesi için, sahanın fiziksel koşullarının yanı sıra, seyirci baskısı, aile ve arkadaş baskısı, antrenör ve yönetici baskısı gibi durumların etkisini de kontrol altında tutabilmelidir (Aydın, 2001).

Motivasyon (güdülenme), organizmayı davranışa iten, bu davranışların düzenliliğini ve sürekliliğini belirleyen, davranışa yön ve amaç veren çeşitli iç ve dış etkenler ile bunların işleyişini sağlayan mekanizmalar olarak tanımlanabilir (Aydın, 2001). Sporcuların yüksek yoğunluktaki antrenmanlara katılmalarını ve bunu uzun süre devam ettirebilmelerini sağlayan gücü, motivasyon kuramları arasında önemli bir yere sahip olan “Başarı Motivasyonu Kuramı”yla açıklayabiliriz. Bu kuram, bireylerin

fiziksel bir etkinliğe neden katıldığını, zor olanı başarmak için neden bu kadar çok güç harcadığını ve bunu neden uzun süre devam ettirdiğini açıklamaktadır (Tiryaki, 2000). Murray (1938) tarafından geliştirilmiş olan başarı motivasyonu, “bir işi ustaca yapma, mükemmel olarak başarma, engellerin üstesinden gelme, diğerlerinden daha iyi yapma” olarak tanımlanmıştır. Başarı motivasyonu, sporcunun yarışma durumlarında yaklaşma ya da kaçınma eğilimleri olarak da tanımlanabilir (Cox, 1990).

Kişilik özellikleri, bireyin kişiliğinin temel niteliklerini oluşturan, onu diğer insanlardan ayırıp, kendine özgü kılan özelliklerdir (Öztürk, 1994). Bu çalışmada araştırılan kişilik özellikleri, Cloninger’in geliştirdiği ve yine kendisi tarafından tanımlanan dört mizaç, üç karakter özelliği ve onların alt başlıklarından oluşmaktadır.

Yapılan literatür taramasında, bu kadar ilgi duyulan bir spor dalı olan futbolda, futbolcuların müsabaka motivasyonlarını etkileyen nedenler ve bireysel özelliklerine uygun motivasyon tekniklerinin geliştirilmesi konusunda ülkemizde fazla çalışma yapılmadığını saptanmıştır. Bu çalışmada motivasyonun psikolojik özelliklerle ilişkisinin önemi de dikkate alınarak, “profesyonel futbolcuların müsabaka motivasyonları ile depresyon düzeyleri, anksiyete (kaygı) düzeyleri ve kişilik özellikleri ile motivasyon arasındaki ilişkinin” araştırılması amaçlanmıştır. Bu amaca yönelik olarak aşağıdaki hipotezler sınanacaktır:

(1) Depresyon puanları, başarı motivasyonu ile negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkilidir. Futbolcuların depresyon puanları arttıkça başarı motivasyonları düşmektedir.

(2) Anksiyete (kaygı) puanları, başarı motivasyonu ile negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkilidir. Futbolcuların anksiyete puanları arttıkça başarı motivasyonları düşmektedir.

(3) Yenilik Arayışı eğilimi gösteren kişilik özelliğine sahip olan futbolcuların, bu özelliğe sahip olmayan futbolculara göre başarı motivasyonları daha yüksektir.

(4) Zarardan Kaçınma eğilimi gösteren kişilik özelliğine sahip olan futbolcuların, bu özelliğe sahip olmayan futbolculara göre başarı motivasyonları daha düşüktür.

(5) Ödül bağımlılığı kişilik özelliği puanları yüksek çıkan futbolcularla, başarı motivasyonları arasında pozitif yönde ilişki vardır.

(6) Sebat etme kişilik özelliği puanları yüksek çıkan futbolcularla, başarı motivasyonları arasında pozitif yönde ilişki vardır.

(7) Kendine yetme kişilik özelliği puanları yüksek çıkan futbolcularla, başarı motivasyonları arasında pozitif yönde ilişki vardır.

(8) İşbirliğinde bulunma kişilik özelliği puanları yüksek çıkan futbolcularla, başarı motivasyonları arasında pozitif yönde ilişki vardır.

## **TEMEL KAVRAMLAR**

Bu bölümde, sporcu, futbolcu, profesyonellik, spor, sporcu, futbol, futbolcu, profesyonellik, depresyon, anksiyete (kaygı), kişilik, mizaç, karakter, motivasyon, sporda başarı motivasyonu gibi temel kavramlar üzerinde durulmaktadır.

### **1.1.SPOR**

Spor, zevkle, istenerek yapılan, kendine özgü kuralları olan, genellikle yarışma biçiminde ortaya çıkan, sistemli fiziksel hareketler bütünüdür. İnsanların zihinsel ve bedensel gelişimlerine hizmet ettiği gibi, kişiliğin gelişmesine ve insanın toplumsallaşmasına, çalışma yaşamında da verimin artmasına, katkıda bulunur (Armağan, 1982).

Spor, bireyin doğal çevresini, beşeri çevre haline getirirken, elde ettiği becerileri geliştiren, belli kurallar altında araçlı veya araçsız, bireysel ya da toplu olarak yapılan bir etkinliktir. Aynı zamanda, boş zaman etkinliği kapsamı içinde veya meslek olarak da yapılabilen, sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, psikolojik ve fiziksel açıdan gelişime katkı sağlayan, rekabetçi ve dayanışmacı bir etkinliktir (Erkal, 1986).

Sporcu, belirli kurallar içerisinde, amaçlı veya amaçsız, bireysel ya da grup içinde, kendini spora veren, kültürel bir olgu içinde yer alan, yaptığı işte maddi ve manevi doyum arayan kişidir. Aynı zamanda sporun etkin elemanıdır (Erkal, 1986). Futbol, geniş bir oyun alanında çok sayıda oyuncunun katılımıyla, oyun kuralları gereği belirlenmiş sınırlı bir alanda, sonucun kalelere atılan gollerle belirlendiği, el dışında vücudun her yerinin kullanılarak oynandığı bir spordur (İnal, 1998).

Futbolcu ise, profesyonel ya da amatör olarak futbol oynamayı kendine bir meslek veya uğraşı olarak seçmiş kişilere denir (Şahin, 2002).

Futbol dünyanın ve ülkemizin en çok ilgi duyulan spor dallarından biridir. İlgi çekiciliği ve çeşitli toplumlarda zevkle uygulanabildiğinden dolayı, geniş kitleler tarafından benimsenmiş ve milyonlarca insanın ilgi odağı haline gelmiştir (Günay ve

Yüce, 2001). Takım oyunu özelliği taşımasının yanında her oyuncunun kişiliği ve becerisi doğrultusunda yeteneklerini sergileme ve kendini gösterme, kendini kanıtlama imkanına sahip olduğu, bunu yaparken de takım arkadaşları ile uyum içinde, ortak etkileşimle başarıya ulaştığı bir spor dalıdır (Yaman ve ark., 2001).

## 1.2.KİŞİLİK

Kişilik teriminin yabancı dillerdeki ortak kökeni “persona” sözcüğüne dayanmaktadır. Persona sözcüğünün asıl anlamı, Latin dilinde, tiyatro oyuncularının kullandığı “maske”dir. Persona sözcüğünün Grekçe “prosopon” ve Etrüskçe “phersu” sözcükleri ile köken akrabalığı bulunduğu düşünülmektedir (Yanbastı, 1990).

Kişilik, psikolojinin geçmişten günümüze en ilgi çeken konularından birisi olmuştur. Kişiliğin çeşitlilik göstermesi bilim adamları için bir merak konusudur. İnsanların bazıları korkak, çekingen, karamsar iken, bazıları atılgan, sıcakkanlı, neşeli olabilmektedir. Soğukkanlı, içe dönük, canlı, neşeli, özgür, bağımlı, karamsar gibi çok çeşitli kişilik nitelikleri vardır (Kuru ve Baştuğ, 2008).

Kişilik kavramı, bireyin kendine özgü olan ve onu başkalarından ayırıştıran uyum özelliklerini içerir. Bu özellikler bireyin bilişsel tarzı (cognitive style), belli durumlarda belli duygusal tepki gösterebilme yetileri, engellenme ve çatışmalar karşısında baş etme (coping) ve savunma düzenekleridir (Öztürk , 1994).

Hollander’a (1971) göre kişilik, bir insanı diğerlerinden farklı kılan özelliklerin toplamıdır. Morgan (1981) ise kişiliği, bireyin özel ve ayırıcı davranışları olarak tanımlamaktadır. Bireyin özel ve ayırıcı davranışlarından söz ederken, bu davranışların o bireyde değişmez, sabit ve tutarlı davranışlar olduğu unutulmamalıdır (Tiryaki, 2000).

Arslanoğluna (2005) göre ise kişilik, insanın süreklilik ya da nispeten süreklilik gösteren temel düşünce, duygu ve davranış özellikleridir. Psikolojik sağlık için bireyde bu özelliklerin uyum içinde olması önemlidir. Kişilik, bir kişiyi diğerinden ayıran, zamandan zamana ve durumdan duruma tutarlılık gösteren, o kişiye özgü düşünceler, duygular ve davranışlar örüntüsüdür (Baymur, 1994).

Köknel (1995), kişiliği bir insanı diğerlerinden ayıran bedensel, zihinsel ve ruhsal özelliklerinin bütünü olarak tanımlamıştır. Kişilik kavramından, bir insanı nesnel ve öznel yanlarıyla diğerlerinden farklı kılan duygu, düşünce, tutum ve davranış

özelliklerinin tümü anlaşılır. Kişiliğin öznel ve nesnel yanları arasındaki tutarlılık sağlıklı kişiliğin temelidir.

Allport (1937), kişiliği, kişinin çevreye uyumunu belirleyen, bireyin psikofiziksel sistemlerdeki dinamik örgütlenmesi olarak tanımlamıştır. Kişiliğin kendini yenileyen bir sistem olduğunu, sürekli gelişip değiştiğini vurgulayarak, dinamik bir yapılanması olduğunu ileri sürmüştür. Allport (1937) kişiliği gruplara ayırmıştır,

- Kişilik, tüm biyolojik yeteneklerin, iç tepkilerin, eğilimlerin, içgüdülerin ve kazanılmış deneyimlerin birlik ve bütünlüğüdür.

- Kişilik, bireyin gelişim sürecindeki her safhada sahip olduğu bilişsel organizasyonudur. İnsan karakterinin algılama kabiliyeti, mizaç, yetenek, ahlak gibi her türlü yönünü ve yaşam boyunca sonradan kazanılan her türlü davranış şeklini kapsar.

- Kişilik, bir bütün halinde faaliyet gösteren, bütünleşmiş alışkanlıklar, yatkınlıklar ve düşünceler sistemidir. Belli bir gruptan bir kişinin aynı gruptan herhangi diğer bir kişiden ayırt edilebilmesini kolaylaştırır, farklılığı ortaya koyar.

- Kişilik, bireyin karşılaştığı durumlara gösterdiği karakteristik tepkilerde görünen yapısal ve dinamik özelliklerin tümüdür. Diğer bir söyleyişle, kişilik bireyin kalıcı özelliklerini temsil eder ki bu da onları diğer bireylerden ayıran şeydir (Aktop, 2002).

Kişilik, bireysel farklılığa dayanan duyguların, yeteneklerin ve alışkanlıkların oluşturduğu işlevsel bir bütünlük sistemidir (Köknel ve Özüğurlu, 1980).

Kişilik değişmeyen davranışsal özellikler bütünü olarak kabul edilmektedir. Fiziksel yapı, mizaç, ilgi ve değerler, karakter ve bireyin içinde yaşadığı kültür, kişiliğin oluşmasındaki bu davranışsal bütünü oluşturmaktadır (Kuru, 2000 ).

### **1.2.1.Kişilik Gelişimini Etkileyen Etkenler:**

Kişiliğin gelişiminde önemli rol oynayan çok sayıda etkenin varlığı bilim adamlarınca kabul edilmiş ve bunların ne ölçüde kişiliğin oluşum ve gelişimini etkilediği incelenmiştir. Genel olarak bu etkenler biyolojik ve çevresel olarak iki ana başlık altında incelenmişlerdir.

### 1.2.1.1.A. Biyolojik Etkenler:

(a) **Kalıtım:** Kişiliğin gelişmesinde kalıtsal etkenlerin rolü oldukça karmaşıktır. Kalıtım yoluyla geçen birtakım özellikler kişilik yapısının oluşumu üzerinde etkilidir (Koptagel, 1982). Kişinin anne ve babasından ya da soyundan gelen özellikleri içerir. Bu özellikler kromozomlar içinde bulunan genlerle çocuğa aktarılır. Beden yapısı, saç, göz ve cilt rengi doğrudan kalıtıma bağlanabilir. Ancak, kalıtım yolu ile anne ve babadan birtakım özelliklerin geçmesi, kişiliğin onlara benzeyeceği anlamına gelmez. Kişiliğin gelişmesinde çevrenin de önemli rolü vardır. Kişiliğin oluşumunda biyolojik-kalıtsal etkenlerle, çevresel etkenlerin ne düzeyde rol oynadığı halen tartışma konusudur. Ayrıca kalıtımsal bir hastalığın ya da engelli olmanın belli bir kişilik yapısıyla ilişkisi üzerinde de durulmaktadır (Koptagel, 1982).

(b) **İç salgı bezleri:** Kişiliği düzenleyen ve gelişimini sağlayan önemli etkenlerden biridir. Bedensel ve psikolojik yapının oluşmasında ve gelişmesinde önemli rol oynarlar. Salgı bezlerinin aşırı fazla ya da az çalışması organizmada büyük değişiklikler yapar. Bu da bireyin kişiliğinin gelişimini etkiler (Koptagel, 1982).

(c) **Zeka:** Kişinin kalıtım yoluyla doğuştan getirdiği ve eğitimle geliştirdiği bir güçtür. İnsanın olumlu ya da olumsuz davranışları, zeka gelişimine bağlıdır. Zeka da hem kalıtsal, hem de çevresel etkenler rol oynar (Koptagel, 1982).

(d) **Beden yapısı:** Kişilikle beden yapısı arasında bağlantı olduğunu savunan bilim adamları, insanları beden yapılarına göre çeşitli tiplere ayırmışlardır. Örneğin, Kreeshmer, beden yapısını piknik, astenik, atletik, Sheldon ve Stones ise, endomorfik ektomorfik, mezomorfik olarak sınıflandırmışlardır (Koptagel, 1982).

### 1.2.1.2.B. Çevresel Etkenler:

Çevre, doğum öncesi ve doğum sonrası etkenleri içermektedir. Doğum öncesi çevrenin kişilik üzerindeki etkileri döllenme anında başlar. Örneğin, annenin gebeliği sırasında sigara, alkol, uyuşturucu kullanması, yetersiz beslenmesi ya da aşırı heyecansal durumlar yaşamasının, doğacak çocuğun kişiliğini dolaylı olarak etkilediği bilinmektedir. Bu, her sigara ya da alkol içen annenin çocuğunun da bu alışkanlıkları göstermesi demek değildir. Ancak bu alışkanlıklara eğilim gösterdikleri saptanmıştır. Doğum sonrası çevre, çocuğun doğuştan getirdiği özelliklerinin yoğrularak biçimlendiği

yerdir. Çocuk önce ailesi içinde büyür, gelişir, kişiliğinin kökenini orada alır. Daha sonraları ailesinden aldığı belli özelliklerle toplum içinde kişiliğini biçimlendirir, geliştirir. Bu nedenle çocukluğun ilk yıllarındaki yaşantıları ve sosyal çevresi ile olan etkileşimleri, kişilik gelişiminde önemli rol oynar. Her toplumun kendine özgü yaşama biçimi vardır. Çocuk, toplumsallaşma diye nitelendirdiğimiz bir gelişme sürecinden geçerken, ailesinin ve toplumunun bilim, kültür, ekonomi, din, sanat, adet ve gelenekler, töreler gibi tüm değerleri, standartları ve beklentilerine uygun olarak gelişmektedir (Çimen, 2007).

Bir insana ait her nitelik, o insanı anlamada bir ipucu niteliği taşır. Kişilik kavramı, davranışın özel ve ayırt edici yönlerinin belirlenmesi ve tanımlanması amacıyla yapılan çalışmalar, birçok kişilik teorisinin ortaya çıkmasına yol açmıştır. (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). Genç sporcu adayının kişilik özelliklerinin spora uygunluğu konusunda bir yargıya varabilmek için, sporda başarıyı sağlayan kişilik özelliklerinin bilinmesi gerekir. Bu özellikler çeşitli spor dallarına göre bazı farklılıklar göstermektedir. Kişilik yapısını ve gelişimini açıklamaya çalışan kuramların çoğu, kişiliğin gözlenebilen nitelikteki özelliklerinin neler olduğunu açıklamaktadır. Burada insan, değişik ve başkalarına benzeyen yönleriyle bir bütün olarak ele alınmış, bu bütün ile kişiliğini oluşturan özellikler arasındaki ilişki ve etkileşim açıklanmaya çalışılmıştır. Sporcuların kişiliklerini açıklamakta en sık olarak kullanılan kişilik kuramlarından bazıları şunlardır:

- (1) Psikanalitik Kişilik Kuramı
- (2) -Özellik Kuramı
- (3) -Sosyal Öğrenme Kuramı
- (4) Etkileşimsel Yaklaşım

Bu bölümde, bu kuramlar kısaca anlatılacaktır. Bu araştırmada, Cloninger'in kendi geliştirdiği kişilik kuramına dayalı bir inceleme yapıldığından, Cloninger'in kişilik kuramı diğerlerinden daha ayrıntılı biçimde ele alınacaktır.

### **1.2.2.Psikodinamik Kişilik Kuramı**

Bu kuramın önde gelen ismi Freud'tur. Yirminci yüzyılın başlarında daha çok kişiliğin topografik kuramı üzerinde durmuştur. Bu kuramında kişiliği kapsayan üç



ruhsal aygıttan bahsetmektedir. Bunlar bilinç, bilinç öncesi ve bilinç dışıdır. Freud daha sonraları bu kuramını terk ederek, 1926 yılında “Yapısal Kişilik Kuramını “ açıklamıştır (Gençtan, 1982). Bu kuram id, ego ve süper ego olmak üzere üç birimden oluşmaktadır. İd, ruhsal enerjinin kaynağı olan ve içerisinde ilkel istek ve dürtülerle, güdülerin yer aldığı bölümdür. Kişiliğin diğer iki katmanının çalışması için gerekli olan gücü de yine id sağlamaktadır. Burada “haz ilkesi” egemendir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). İd, açlık, cinsellik, saldırganlık gibi birincil dürtülerle artan gerginliği azaltma yönünde işlev görür. İd için ayıp, günah gibi kavramlar geçerli değildir (Tiryaki, 2000).

İd’in yöneticisi ve denetleyicisi konumunda bulunan ego (ben), id ile dış dünya gerçekleri arasında yer alır ve gerçeklik ilkesine göre hareket eder. İd’le kıyaslandığında kişiliğin mantıksal yönüdür (Tiryaki, 2000).

Kişiliğin yürütme ve karar organı olan Ego, akılcı, mantıklı bir kişilik bölümüdür ( Bacanlı, 1997). Ego, kendisine hakim olan gerçeklik prensibine göre, mantığa ve gerçeklere aykırı olan eylemleri bilinçdışına iter. İd ‘in dış dünyayla çatışma halindeki istekleri ve süper ego arasında bir uzlaşma sağlamaya çalışır. Böylece insanları dışarıdan gelebilecek tehlikelere karşı korur (İkizler ve Karagözoğlu, 2000).

Süperego, toplumun ahlaki değerlerini ifade eden kişilik yönüdür. Süperego’nun işlevi, id’den gelen dürtüleri bastırmak, ego’yu törel amaçlara yönlendirmek, nve kusursuz olmaya çalışmaktır (Gençtan, 1981). Süperego bir anlamda kişinin vicdanı demektir. Süperego’da kişinin ideal benliği de bulunmaktadır (Bacanlı, 1997).

Freud'un Psikanalitik Gelişim Kuramına göre kişiliğin oluşumu, çocukluk çağında yaşanan bir dizi psikosekosüel evreyi izler (Schultz & Schultz, 2002). Kişilik gelişiminde çocukluk yıllarının önemine değinen bir başka psikolog da Erik Erikson'dur. Erikson Freud’un öğrencilerindedir ve kişilik kuramında Freud’un kuramı ile benzer birçok öge bulunmaktadır. Ancak Erikson, Freud’dan farklı olarak kişilik gelişiminde ağırlığı sadece çocukluk yıllarına vermez; kişilik gelişimini yaşam boyu süren bir süreç olarak kabul eder. Sağlıklı kişilik gelişimi üzerinde daha fazla duran Erikson, sosyal çevrenin kişilik gelişimi üzerindeki etkilerini de daha fazla vurgulamaktadır. Freud’u takip eden psikologlar daha çok başarılı sporcular üzerinde araştırmalar yapmışlardır (Erden, 2000).

### **1.2.3.Özellik Kuramı**

Bu kuramı ortaya atan ve savunan araştırmacılar, kişilikte bulunan davranış eğilimleri olarak tanımladığımız “kişilik özellikleri” kavramı yerine “özellik” kavramını kullanmışlardır. İnsanları karşılaştırıp onlar arasındaki ortak ve genel nitelikleri saptayarak araştırmalarına başlayan Allport, daha sonra, her insanda var olup da, diğer insanlarda bulunmayan, yalnızca “kişiliğe özgü” olan özellikler saptamıştır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). Allport, özellikleri üç kategori altında ele almıştır. Bunlar temel (cardinal), merkezi (central) ve ikincil (secondary) özelliklerdir. Temel özellik, tek bir özellik olup kişinin birçok özelliğini yönlendirir (Tiryaki, 2000). Merkezi özellikler bir insanın bütün davranışlarını etkiler ve insanlar buldukları çevrede bu özelliklerle tanınırlar (İkizler ve Karagözoğlu, 1997). İkincil özellikler ise temel ve merkezi özellik kadar davranışı etkilemeyen, daha az önemli kişilik özellikleridir. Spordaki kişilik araştırmalarında sıklıkla kullanılan envanterler özellik kuramı kapsamında geliştirilmiş envanterlerdir. (Tiryaki, 2000).

### **1.2.4.Sosyal Öğrenme Kuramı**

Sosyal öğrenme kavramı ilk defa 1947 yılında Julian Rotter tarafından kullanılmıştır. Rotter’in kuramı dört ana kavram üzerine oturmaktadır,

- (a) Davranış potansiyeli,
- (b) Beklenti,
- (c) Pekiştiren değeri,
- (d) Psikolojik durum.

Rotter’e göre insan, hayatına etki eden yaşam deneyimlerini etkileyebilme yeteneğine sahip bilinçli bir varlıktır. Ancak, dış uyarıcılar ve pekiştiriciler davranışları etkilemektedir. İnsanlar, pekiştiren iç denetim ve dış denetim odaklı olmak üzere ikiye ayırmıştır. Günümüzde, sosyal öğrenme kuramı denildiğinde Albert Bandura akla gelmektedir. İnsan davranışlarında durumun ya da çevrenin göz ardı edildiği düşüncesinden doğmuş bir kuramdır. Sosyal öğrenme kuramının temel kavramları; dolaylı pekiştiren, dolaylı ceza, dolaylı duygusallık, model alarak öğrenme, gözlem yaparak öğrenmedir, Bu kurama göre, insan davranışlarında bireyin içinde bulunduğu durum ya da ortam önemlidir. Sosyal öğrenme kuramı araştırmalarında etkileşim içinde insan davranışlarının gözlenerek davranış repertuarına kazanılmasında ve değişmesinde

pekiştirmenin rolü temel alınmıştır. İnsanlar başkalarının davranışlarını gözleyerek ve taklit ederek öğrenirler. Bandura, 1969'da davranış pekiştirmenin ilkelerini yazdığında Sosyal Öğrenme Kuram'ında, öğrenme olgusuyla ilgili temel kavramlarına açıklık getirmiştir. Bandura'ya göre, davranışı değiştiren pekiştirme tarifesi değil, kişinin bu tarifinin ne olduğuna dair düşünce ve değerlendirmesidir. Bazı zamanlar kişinin zihnindeki basit değişiklikler insanın davranış değiştirmesini sağlar. (Özgüç, 2007). Kişiliği ise, sosyal öğrenme yoluyla edinilmiş davranışların toplamı olarak tanımlar. Çünkü, kurama göre insanlarda refleksler dışında, doğuştan gelen bir davranış repertuarı söz konusu değildir. Bu nedenle tüm davranışları öğrenmeleri gerekir (Dursun, 2008).

Bandura'ya (1977) göre, bireyin psikolojik işlevleri çevresel ve kişisel belirleyicilerin etkileşimiyle açıklanabilir. Bu kuramda gözleme dayalı ya da model olarak öğrenme ve sosyal pekiştirme önemli iki kavramdır. Pekiştirme, bir kavramın güçlendirilmesidir. Bir davranış güçlendirildiğinde, yani pekiştirildiğinde o davranışın ortaya çıkma olasılığı artar. Dolayısıyla sporda, özellikle sporculara model olarak gösterilecek üst düzey sporcuların, davranışlarının istenilir davranışlar olması çok önemlidir. Örneğin, NBA'de Detroit Pistons 1989 ve 1990 yıllarında şampiyon olduğunda, lakapları "kötü çocuklar"dı. Böyle denmesinin nedeni de kaba, sert ve saldırgan oynamalarından kaynaklanıyordu (Weinberg ve Gould, 1995). Bu takıma transfer olan sakın, saldırgan olmayan bir sporcunun, takımın bu yapısından dolayı yani bulunduğu çevre ve ortamın etkisinden dolayı saldırgan davranışlar göstereceği düşünülmektedir (Tiryaki, 2000). Örnekte görüldüğü gibi, sosyal öğrenmede temel faktör, bireylerin başkalarını gözlemleyerek öğrenmesidir. Gözlemlenen davranışın sonunda modelin almış olduğu ödül veya ceza gözlemleyen o davranışı taklit edip etmeme kararını etkiler (Ozgucu, 2007).

#### **1.2.5.Etkileşimsel Yaklaşım**

Etkileşimsel Yaklaşım, insan davranışlarının, sahip olduğu özelliklerle, içinde bulunduğu çevreyi birlikte ele alarak, açıklanabileceği görüşünü savunur. Bu yaklaşıma göre, ne yalnızca kişilik ne de çevre davranışı belirler. Davranışın belirleyicisi her ikisidir. Bir başka ifade ile, değişen durumlarda davranışı etkileyen kişilik özelliklerinin neler olduğunun ve bu kişilik özelliklerinin değişen durumlarla etkileşiminin belirlenmesi bu yaklaşımın özünü oluşturmaktadır (Gill, 1986).

### **1.2.6. Cloninger'in Biyopsikolojik Kişilik Modeli**

Cloninger'in kişilik kuramı psikometrik kişilik çalışmaları kadar, ikizler ve ailelerde yapılan uzunlamasına gelişimsel çalışmaların, nörofarmakolojik ve nörodavranışsal öğrenme çalışmalarından elde edilen bilgilerin sentezi üzerine kurulmuştur (Köse, 2003). Cloninger, bu modeli ilk tanımladığında genetik olarak birbirinden bağımsız 3 mizaç özelliği belirlemiştir: Zarardan Kaçınma (Harm Avoidance) Yenilik Arayışı (Novelty Seeking), ve Ödül Bağımlılığı (Reward Dependence) (Cloninger ve ark., 1987). Bunların her biri genetik geçişli, gelişimsel ve durumsal olarak sabit ve belirli nöral sistemlerin kontrolü altında olarak tanımlanmıştır (Cloninger ve ark., 1987). Cloninger daha sonra, modeli 7 boyutlu hale getirmiş ve yukarıda tanımlanan kişilik özelliklerini mizaç başlığı altında toplarken, ölçeğe 3 tane karakter özelliği eklemiştir: kendini yönetme (Self-directedness), işbirliği yapma (Cooperativeness) ve kendini aşma (Self-transcendence). Karakterin de biyolojik ve genetik bir yönü olduğunu, fakat mizaca göre çevresel etkilerden daha fazla etkilendiğini savunmuştur (Cloninger ve ark., 1993). Daha önceleri Ödül Bağımlılığı'nın bir alt grubu olarak belirlediği Sebat Etme'yi bağımsız bir alt grup olarak ayırarak, 4 mizaç ve 3 karakter boyutlu modelini oluşturmuştur (Cloninger ve ark., 1994).

Günlük kullanımda mizaç, karakter, benlik gibi kavramlar, sıklıkla kişilik ile birlikte ya da onun yerine kullanılmaktadır. Oysa bu kavramların içeriği bir birinden ayrılmıştır.

#### **1.2.6.1.Mizaç**

Günlük yaşantı içinde kişiye özgü, oldukça sınırlı, belirli duygusal tepkilerin nitelik ve nicelik bakımından değişmesidir. Çabuk kızmak, sıkılmak, öfkelenmek, neşelenmek, hareketli ya da hareketsiz olmak vb. bireylere göre değişen mizaç (huy) özellikleridir (Köknel, 1985). Otonom sinir sisteminin özelliği ve iç salgı bezlerinin az veya çok çalışması gibi kalıtımla gelen fizyolojik özellikler mizacı meydana getirir (Kozacıoğlu ve Gördürür, 1995). Mizacın modern kavramlarının, emosyon (duygu), motivasyon (güdüleme) ve uyum (adaptasyon) biçimleri ile ilişkili olduğu vurgulanmıştır. Cloninger ve arkadaşları tarafından bu boyutların erken yaşamda ortaya çıktığı, adolesan ve yetişkin davranışının göstergesi olduğu öne sürülmüştür. Ayrıca

genetik olarak birbirlerinden bağımsız oluşları çok önemli bir bulgu olarak belirtilmiştir (Kalelioğlu, 2003)

Mizaç, temelinde emosyona dayanan alışkanlık ve yeteneklerin bileşimi olarak tanımlanır ve motivasyon, birliktelik, duygusallık oluşumlarıyla uyum gösterir (Köknel, 1985). Bireyler, birkaç karakter olasılığına sahip olarak, mizaç portresinden biriyle doğar (Kalelioğlu, 2003). Mizaç farklılıkları başlangıçta kararlı değilken, yaşamın 2. ve 3. yıllarında sabitleşme eğilimi göstermektedir (Soyuçok, 2007).

### **1.2.6.2.Karakter**

Çoğunlukla kalıtımsal olan mizacın aksine, karakter daha az kalıtımsaldır. Bireylerin rastgele yaşam olaylarından, kültür ve sosyal öğrenmelerden etkilenir (Brandstrom ve ark., 1998). Bireyin karakteri kişisel özelliklerle, içinde yaşadığı çevrenin değer yargılarından oluşur. Karakter; insanın belli bir biçimde duyma, düşünme, davranma özelliğidir (Kozacıoğlu ve Gördürür, 1995).

Karakter, kişiliğin kavramsal özüdür ve neokorteks ile hipokampus tarafından düzenlenen soyutlama, simgeleştirme, yorumlama, çözümlenme, tümevarma gibi daha yüksek bilişsel işlevleri kapsar. Bu işlevler, mizaçla düzenlenen duygulanım, duyuşsal algılar ve bilişsel süreçler için önemlidirler ve dış dünya ile benlik hakkındaki kavramların gelişmesine yol açarlar. Karakter, değerlendirme, yapılandırma, soyut sembollerin uyumu ve mantık süreçlerine uyan bilginin mantıksal-kavramsal sunumunu temsil eder ve sadece bir kısım olgun insanda iyi gelişir (Kalelioğlu, 2003).

Cloninger ve arkadaşları tarafından bu boyutların erken yaşlarda ortaya çıktığı, adolesan ve yetişkin davranışlarının göstergesi olduğu öne sürülmüştür. Ayrıca genetik olarak bir birinden bağımsız oluşları çok önemli bir bulgu olarak belirtilmiştir (Kalelioğlu , 2003).

### **1.2.6.3.Mizaç ve Karakter Etkileşimi**

Mizaç ve karakter etiyolojik olarak ayrıdır. Ancak işlevsel olarak birbirleriyle ilişkilidir. Her bir karakter biçiminin ortaya çıkışı; kalıtsal etkenler, sosyo kültürel etkenler, bireye özgü rastlantısal yaşam olayları, ırk, cinsiyet gibi etkileşimlerin sonucudur (Kalelioğlu, 2003).

Başlangıçta tek başına varolan mizacın şekillenmesi ise, birkaç farklı karakter biçimiyle farklılaşabilir. Davranışın sonlanması, devamı ve başlamasına verilen bilinçsiz otomatik yanıtlarımız, başlangıçta mizaç faktörleri tarafından saptanır; fakat bunlar, uyaranların dikkat çekici olması ve anlamlı değişmelerin bir sonucu olarak şartlanmış ve değişmiş olabilir (Kalelioğlu, 2003).

Bu bakış açısıyla kişilik gelişiminde kalıtsal olan mizaç faktörleri, başlangıçta, benlik kavramına içgörü edinmeyi uyaran tekrarlayıcı bir gelişimsel süreç olarak görülür. Bu yolla hem mizaç, hem de karakter gelişimi bir diğerini etkiler ve davranışı şekillendirir (Kalelioğlu, 2003).

Mizaç ve karakter, primat ve insanlarda tanımlanmış olan iki tip bellek ve öğrenme şeklinin temeli üzerine kavramsallaştırılır:

1. İşlemsel
2. Önermeye dayalı öğrenme ve bellek

Kişiliğin emosyonel bileşeni olan mizaç, gerçekte caudat, putamen, amigdala, duyuşal kortikal bölgeler (sensory cortex) ve cortiko-striata-limbik sistem tarafından düzenlenen işlemsel belleği kapsar (Cloninger ve ark., 1993).

İşlemsel bellek, çağrışımsal öğrenmenin temelini teşkil eder ve görsel-uzamsal bilginin anlama öncesi algı süreçlerini ve duygusal süreci kapsar. Önermeye dayalı öğrenme, sembolleştirme ve soyutlamanın daha yüksek bilişsel işlevlerini içerir (Cloninger ve ark., 1993).

Bu iki temel bellek ve öğrenme sistemi birbirinden işlevsel olarak ayrılabilir. Örneğin Parkinson hastalığı olan bireyler, striatal lezyonlar ile karakterizedir; işlemsel öğrenmede defekt gösterirler. Ancak önermeye dayalı öğrenmede defekt göstermezler. Aksine amnestik sendromlu bireyler medial temporal lob lezyonlarıyla karakterizedir ve önermeye dayalı öğrenme kusurları vardır. Ancak işlemsel öğrenme defektleri bulunmaz (Kalelioğlu, 2003).

Bu işlevler, mizaçla düzenlenen duygulanım, duyuşal algılar ve bilişsel süreçler için önemlidirler ve dış dünya ile benlik hakkındaki kavramların gelişmesine yol açarlar. Karakter, değerlendirme, yapılandırma, soyut sembollerin uyumu ve mantık süreçlerine uyan bilginin mantıksal-kavramsal sunumunu temsil eder ve sadece bir kısım olgun insanda iyi gelişir (Kalelioğlu, 2003).

#### **1.2.6.4. Cloninger'in Kuramında Mizacın Alt Boyutları**

Mizaç özellikleri, algıya dayalı huylar ve becerilerde bireysel farklılıkları yansıtır. Ayrıca, genetik olarak homojen ve birbirinden bağımsız olarak kalıtımsaldır (Köse ve ark., 2004).

Mizaç, öğrenme ve duygulanımdaki kalıtsal eğilimler olarak kavramsallaştırılır ve bu dört temel mizaç boyutu, dört temel duygu ile ilişkilendirilmiştir:

- Zarardan Kaçınma: Korku
- Yenilik Arayışı: Öfke
- Ödül Bağımlılığı: Bağlılık
- Sebat Etme: Hükmetme

##### **1.2.6.4.1. Zarardan Kaçınma (HA)**

Cezalandırma ve hayal kırıklığı uyaranlarına cevap olarak davranışın baskılanmasında kalıtsal bir koşullanma içermektedir. Belirsiz bir korku, utangaçlık ve sosyal engellenmişlik, sorunlardan ve engellerden pasif kaçınma, çabuk yorulma ve hatta başka insanları endişelendirmeyen durumlarda sorun beklentisi içindeki karamsarlık kaygısı olarak gözlemlenmektedir (Köse ve arkadaşları, 2004). Zarardan aşırı kaçınma özellikleri bir takım uyum sağlayıcı avantajlar sağlayabilir. Bunlar, tehlike olasılığında dikkatli plan yapma ve temkinli olmaktır. Zarardan aşırı kaçınma özelliklerinin dezavantajı ise, ortada tehlike durumu yokken bile, kişinin tehlike beklentisi içinde olmasıdır. Bu beklenti, uygunsuz bir adaptasyona, davranışlarda ketlenmeye ve anksiyeteye yol açabilir. Az zarardan kaçınma özelliğine sahip bireylerin avantajı, belirsizlik ve tehlikeyle karşı karşıya gelindiğinde, kendine güvenme ve iyimserliğe neden olmasıdır. Az zarardan kaçınma özelliğine sahip bireylerin dezavantajı ise, ciddi sonuçlar doğuracak tehlike olasılığı olan durumla karşılaşıldığında, tehlikeye karşı tepkisizlik ve gerçekçi olmayan iyimserlik, olası bir zarar görme durumunda ciddi risk alma ile ilişkili olmasıdır (Köse ve arkadaşları, 2004).

Zarardan kaçınmanın alt birimleri, beklenti endişesi, karamsarlık / sınırsız iyimserlik, belirsizlik korkusu, yabancılardan çekinme, çabuk yorulma ve dermansızlık / zindelik' tir (Soyuçok, 2007).

#### **1.2.6.4.2.Yenilik Arayışı (NS)**

Davranışsal aktivasyon sistemi ile bağlantılıdır. Ödül dürtüsüne yaklaşımı, cezalandırılma dürtüsüne karşı koşullu kaçınma davranışının uyarılmasını ve koşulsuz cezalandırılmadan kaçınmayı içeren, yenilik tepkisindeki arzulu davranışın aktive edilmesinde kalıtsal bir eğilimin yansıtılmasıdır. Yeniliği keşif, dürtüsellik, ödülün belirtilerine karşı isteklilik, engellenmeden aktif bir biçimde kaçınma, bu davranışsal yatkınlığın gözlenen belirtileridir. Yüksek yenilik arayışı olan bireyler çabuk kızan, meraklı, kolayca sıkılan, dürtüsel, abartılı ve intizamsızdırlar. Özgürlük, keşif ve ödül potansiyeli taşıyan alışılmadık ve yeni olanı araştırma şevki yenilik arayışının uyuma dönük faydalarıdır. Dürtüsellik, öfke patlamaları, ilişkilerde potansiyel olarak maymun iştahlı ve çalışmalarda izleyici olma özellikleri ise olumsuz yanlarıdır. Düşüncelilik, esneklik, sistemli çalışma ve titiz yaklaşım gibi özellikleri bunların gerekli olduğu ortamlarda açık bir avantajdır. Potansiyel olarak etkinlikleri sıkıcı hale getiren tekdüzeliğe toleranslı olma ve şevksizlik ise olumsuz yanlarını oluşturur. Artmış strial aktivitenin yüksek yenilik arayışı ile ilişkisi presinaptik dopamin geri alım artışı içerir. Yüksek yenilik arayışı yüksek yoğunluklu dopamin taşıyıcıları ile daha fazla ilişkilidir (Köse ve arkadaşları, 2004).

Yenilik arayışının alt birimleri, keşfetmekten heyecan duyma / kayıtsız bir katılık, dürtüsellik / iyi düşünme, savurganlık / tutumluluk ve düzensizlik / düzenlilik (Soyuçok, 2007).

#### **1.2.6.4.3.Ödül Bağımlılığı (RD)**

Davranışsal sürdürme sistemi ile ilgilidir ve başkasının onayına bağımlılık ile kendisini gösteren bir eğilimdir (Köse ve arkadaşları, 2004). Sosyal bir ödülün harekete geçirdiği davranış yanıtını ve bu davranışın devamına olan genetik eğilimi yansıtır ve aşırı duygusallık, sosyal duyarlılık, bağlanma, diğerlerinin onayına bağımlılık şeklinde gözlenir. Ödül bağımlılığı yüksek olan bireyler merhametli, adanmış, bağımlı ve girişken kişilerdir. Yüksek ödül bağımlılığının en önemli uyumsal faydalarından biri sosyal ilişkilerde sevgisini kolayca belli edebilen ve başkaları için gerçekten endişelenen özellikleri ile sosyal ilişkilere duyarlılık oluşturmalarıdır. Olumsuz yanı ise telkine yatkınlık ve sıklıkla karşılaşılan insanlara aşırı sosyal bağlanmaları nedeniyle objektifliklerini kaybetmeleridir. Düşük ödül bağımlılığı olan bireyler pratik, inatçı,



soğuk, topluma karşı duyarsız, tereddütlü ve yalnızlarsa bu duruma kayıtsız kişilerdir. Düşük ödül bağımlılığının faydaları kişisel bağımsızlık ve başkalarını memnun etme pahasına bozulmayan objektifliktir. Sosyal içe çekilme, ayrılma ve toplumsal tutumlarda soğukluk bunun olumsuz yanlarıdır. Tahmin edildiği gibi, ödül bağımlılığı, şartlı ödül sinyallerinin düzenlenmesindeki bireysel farklılıklarla ilişkilidir. Lokus sereleustan gelen nöradrenerjik yolaklar ve medyan rafeden serotenerjik yolaklar ödül koşullanmasını etkilemektedir. Ödül bağımlılığının alt birimleri duygusallık, bağlanma ve bağımlılıktır (Köse ve arkadaşları, 2004).

#### **1.2.6.4.3. Sebat Etme (P)**

Engellenme ve yorgunluğa rağmen davranışın sürdürülmesindeki kalıtsal yatkınlığı gösterir. Bu mizaç boyutu kendisini çalışkanlık, azim, kararlılık, mükemmeliyetçilik şeklinde gösterir. Sebatkarlığı yüksek olan kişiler aşırı çalışırlar, azimlilik gösterirler. Ödül yanıtlarına aşırı çaba gösterme eğilimindedirler, beklenenden daha başarılı olurlar ve yorgunluğu ve engellenmeyi kişisel bir mücadele olarak algırlarlar. Düşük sebat etme özellikli bireyler ise tembel, hareketsiz, kararsız ve düzensizdirler. Nadiren daha yüksek başarı için çalışırlar ve kolaylıkla vazgeçme eğilimindedirler. Sebakarlığın beyindeki glutaminerjik sistemle alakası olduğu düşünülmektedir (Köse ve arkadaşları, 2004).

#### **1.2.6.5. Cloninger'in Kuramında Karakterin Alt Boyutları**

Çoğunlukla kalıtımsal olan mizacın aksine, karakter daha az kalıtımsaldır. Bireylerin rastgele yaşam olaylarından, kültür ve sosyal öğrenme tarafından ılımlı düzeyde etkilenir.

Cloninger'in kişiliğin yedi faktörlü psikobiyojik modeli, mizacın yanı sıra genel bir yolla, karakterin yapısını ve karakterin sonuçlarını da gösteren bir modeldir.

Karakter üç temel boyuta ayrılmıştır:

- Kendi Kendini Yönetme (Self-Directedness)
- İşbirliği Yapma (Cooperativeness)
- Kendi Kendini Aşma (Self-Transcendence)

İnsanın yaşı ilerledikçe bu karakter bileşenleri benlik kavramları ile uğraşma ya da yetişkinlikle gelen kişisel veya sosyal etkinliğin getirdikleriyle olgunlaşır. Karakter bileşenlerinin mizaç bileşenlerinden farklı olarak, daha çok kültürel olarak kalıtıldıklarına inanılır (Köse ve arkadaşları, 2004).

#### **1.2.6.5.1.Kendini Yönetme (SD)**

Kişinin kendi seçimleri konusunda sorumluluğunu kabul etmesi, bireysel açıdan anlamlı amaçlar belirlemesi ve sorunları çözmeye beceri ve güvenin gelişimi ile kendini kabullenmeden oluşur. Kendi kendini yönetmenin asıl anlamı, bireyin amaçlarını ve değerlerini seçmesine uygun olarak, bulunduğu durumu korumak için davranışlarını uygun hale getirmesi, düzenleme yeterliliği ve iradeli oluşu demektir. Kendini yöneten bireylerin en büyük avantajları gerçekçi ve etkili olmalarıdır. Kendini yönetme puanları düşük olan bireyler suçlayıcı, yardım arayıcı, sorumsuz, güvensiz, tepkiseldir ve anlamlı içsel hedefler kuramamakta ve bunları takip edememektedir (Köse ve arkadaşları, 2004).

Kendini Yönetme (SD), bir gelişimsel süreç olarak bazı evreler ve görünümlele biçimlendirilebilir;

(1) Diğer kişileri ve toplumu suçlamak yerine, kendi seçimleri ile ilgili sorumluluğu kabul etmek,

(2) Ayrı ayrı değerlendirilmiş amaçların ve hedeflerin saptanması,

(3) Yeteneklerin gelişmesi ve sorunları çözümedeki güven,

(4) Kendi kendini kabul etme ve kendi kendine gayret etmek (Kalelioğlu, 2003).

Kendini yönetmenin alt birimleri sorumluluk alma / kınama, amaçlılık / amaçsızlık, beceriklilik, kendini kabullenme / kendisiyle çekişme ve uyumlu ikincil huylardır (Soyuçok, 2007).

#### **1.2.6.5.2.İşbirliği Yapma (C)**

Sosyal kabul, empati, yararlılık, sevecenlik ve erdemli vicdanlı olmaktan oluşur (Köse ve arkadaşları, 2004). İşbirliği yapabilen bireyler, sosyal hoşgörüye sahip, merhametli, yardımsever, destekleyici ve prensipli kişiler olarak tanımlanmaktadır. Oysa işbirliği yapma özelliği olmayan bireyler, sosyal hoşgörüden yoksun, diğer

kişilere karşı ilgisiz, yardımsever olmayan, intikamcı ve fırsatçı bireyler olarak tanımlanırlar (Cloninger ve arkadaşları, 1993).

İşbirliği yapmayan bireyler, başkalarına soğuk ve düşmanca olmaya eğilimli kişilerken; işbirliği yapan bireyler, başkalarını destekleyici, birlikte çalışan ve topluma yararlı olan kişilerdir, karşılıklı ilgi ve hoşgörüyü güdülenirler (Kalelioğlu, 2003).

İşbirliği yapmanın alt birimleri sosyal onaylama / sosyal hoşgörüsüzlük, empati duyma / sosyal ilgisizlik, yardımseverlik / yardım sevmezlik, acıma / intikamcılık, erdemlilik-vicdanlılık / kendine yarar sağlamadır (Soyuçok, 2007).

#### **1.2.6.5.3.Kendini Aşma (ST)**

Bu insanların kendilerini bütünüyle evrenin bir parçası olarak algılamalarını göstermektedir. Kendini aşan bireyler yaratıcı, bencil olmayan, inançlı, manevi duyguları olan, idealist, sade ve alçak gönüllü bireylerdir. Bununla birlikte sıkıntıları, başarısızlıkları, kişisel ve maddesel kayıpları ve ölümü sürekli olarak kabullenme zorluğu çekerler (Köse ve arkadaşları, 2004).

Kendi Aşma'nın pek çok yönü ve evresi vardır. Bu safhalar bazı temel yaşantı ve davranışlara indirgenebilir ki bu sadece mistiklerde değil, pek çok kültür ve insanda gözlenen bir durumdur:

- (1) Kendini kaybetmeye karşı kendilik bilincinde yaşantı,
- (2) Kişiler arası özdeşime karşı kendi kendine ayırışma,
- (3) Manevi kabullenime karşı akılcı maddecilik (Kalelioğlu, 2003).

Kendini aşmanın alt birimleri kendilik kaybı / kendilik bilincinde yaşantı, kişiler ötesi özdeşim ve manevi kabullenme / rasyonel materyalizmdir (Soyuçok, 2007).

Bu özellikler tamamen geliştiğinde, olgun kişilik gelişmiş olur. Özellikle Kendini Yönetme (SD) ve İşbirliği Yapmanın (C) motivasyondan çok, uyum sağlayıcı nitelikler olmaları nedeniyle, bu karakter boyutları daha iyi uyum sağlamaya neden olurlar (Cloninger ve ark., 1993). Karakter kişiliğin kavramsal özüdür ve neokorteks ile hipokampus tarafından düzenlenen soyutlama, simgeleştirme, yorumlama, çözümlenme, tümevarma gibi daha yüksek bilişsel işlevleri kapsar. Ayrıca karakter, kavramsal öğrenmenin temelini oluşturan soyutlama ve simgeleştirme ile yakından ilişkilidir (Cloninger ve arkadaşları, 1987).

Cloninger'in kişilik kuramı, kişiliği çok katlı düzeyde anlayabilmek için bize kapsamlı bir içgörü sunar. Bu düzeyler kişiliğin genetiği , davranışın nörobiyolojik temelleri, bilişsel duygusal yapı ve kişiliğin gelişimi, kişilik boyutlarındaki bireysel farklılıkların davranışsal karşılıkları ve kişilik yapılarıyla gelişimsel etmenlerin etkileşiminin psikiyatrik bozukluklara yol açması gibi düzeylerdir (Cloninger ve arkadaşları, 1987).

Cloninger'in kişilik modeli davranış görünümleri ile nörotransmitterler arasında bağlantı kurma olanağı da verir. Yenilik Arayışı ile (davranışsal aktivasyon) ile dopamin, Zarardan Kaçınma (davranışsal inhibisyon) ile serotonin, ödül nağımlılığı (davranışı sürdürme) ile norepinefrin, Sebat Etme (davranışta ısrar etme) ile glutamaterjik aktivite arasında ilişki olduğu belirtilmiştir (Cloninger ve arkadaşları, 1987).

### **1.3.DEPRESYON**

Ruhsal bozukluklar içerisinde, depresyon kadar sık ve yaygın görülen, hakkında pek çok araştırma yapılan ve yeni tedavi olanakları yaratılan başka bir hastalık olmadığı belirtilmektedir(Güler, 2006). Depresyon yeni bir hastalık değildir, ancak endüstrileşme ve şehirleşmenin çok hızlı olduğu çağımızdaki kadar sık görülmesi, tarihin hiçbir zamanında olmamıştır (Yüksel,2007).

Depresyonun ilk kez tanımlanması Hipokrat dönemine kadar eskilere uzanır. 1860'lı yıllarda Tıp sözlüklerinde depresyon; “hastalık etkisi altında, acı çekmekte olan kişilerin ruhlarının düşkünlüğü” olarak tanımlanmıştır (Yıldız, 1998).

Depresyon, derin üzüntülü bir duygu durum içinde, düşünce, konuşma ve hareketlerde yavaşlama ve durgunluk, değersizlik, küçüklük, isteksizlik, karamsarlık duygu ve düşünceleri ile fizyolojik işlevlerde yavaşlama gibi belirtileri içeren bir durumdur (Sharon ve Judith, 1997) . Depresyon, normal, geçici, anlık bir duygudan, bir hastalığın her hangi bir belirtisi ya da tam anlamıyla bir psikiyatrik bozukluk olarak ele alınmaya kadar, bir çok şeyi kapsayabilen bir kavram olarak kullanılabilir (Yüksel, 2007).

#### **1.3.1.Epidemiyoloji**

Epidemiyolojik verilere göre, ortalama olarak her ülkede genel nüfusun %20–30’unda depresif belirtilere rastlanmakta, %10–15’inde ise bu belirtiler hekim desteği gerektirecek düzeydedir. Depresyonun yaşam boyu prevalansı (görülme sıklığı) kadınlarda %20–26, erkeklerde ise %8–12 ‘dir ve birinci basamak sağlık hizmetlerinde en sık karşılaşılan ruhsal sorun depresyondur (Bahar 2005). Majör Depresif Bozuklukluğun toplumumuzda görülme sıklığı kadınlarda % 10–25, erkeklerde ise %5–15 arasındadır. Ülkemizde yapılan araştırmalarda da depresyon oranı kadınlarda erkeklere oranla daha yüksek bulunmuştur (Doğan, 2000). Kadınlarda en çok 35–45 yaşları arasında, erkeklerde 55 yaşlarından sonra görülmektedir (Öztürk, 2001). Cinsiyet farklılığının getirdiği bedensel ve hormonal özelliklerin kadınlarda daha sık görülmesinin kadınları depresyona daha yatkın kıldığı düşünülebilir. Ayrıca kadınların erkeklere oranla duygusal sorunlarından daha kolay söz edebilmeleri de etkenlerden biri olabilir (Bahar, 2005). Depresyonun yaygın olarak bulunmasının yanı sıra, bir diğer önemli özelliği de depresif nöbetlerin tekrarlayıcı niteliğidir. Majör depresyon geçiren

bir kişide, 5 yıl içinde yeniden hastalanma olasılığı %70'tir. Tedavi edilmeyen hastalarda kronikleşme görülür ve bu da hastalığın tedavi olasılığını azaltır (Yıldız, 1998).

### **1.3.2.Etiyoloji**

Depresyonun nedenlerine ilişkin çalışmalar günümüzde özellikle moleküler biyoloji ve beyin görüntüleme teknolojilerindeki gelişmeler sayesinde oldukça yol kat etmiştir. Ancak depresyonun etiyojisi halen tam olarak aydınlatılamamıştır. Bunun nedeni depresyonun belirli bir hastalık olmaktan çok, bir sendrom olması, farklı alt gruplarının olması ve oluşumunda çoğul etkenlerin rol alması olabilir (Yemez ve Alptekin, 1998)

Depresyonun nedenleri ile ilgili çok sayıda hipotez öne sürülmüştür. Genel görüş ise depresyonun nedenlerinin çoğul etkenli olduğudur. Çoğu olguda genetik, biyolojik ve psikososyal etkenlerin birbirleriyle etkileşmesi olasıdır (Yemez ve Alptekin, 1998).

### **1.3.3.Depresyonu Açıklamaya Yönelik Kuramlar**

Tıpta teknik olanaklar gelişinceye kadar, birçok ruhsal bozuklukta olduğu gibi depresyonun da oluş nedenleri uzunca bir süre psikolojik kuramlarla açıklanmaya çalışılmıştır. Bunlardan bazıları şunlardır:

#### **1.3.3.1.Psikanalitik Kuramcılar**

Depresyonla ilgili ilk klasik psikanalitik görüş, S. Freud ve K. Abraham'a aittir. Yas ve depresyon arasındaki benzerlikler üzerinde durulmuş ve aralarındaki fark, "agresyonun (saldırganlık, öfke ) bireyin kendine yönelmesi" modeli ile açıklanmaya çalışılmışlardır. Bu kurama göre bir sevgi nesnesinin kaybı söz konusudur. Kaybedilen kişi introjekte (içe-atım) edilir, yani sevilen kişinin tasarımı benliğin içinde saklanır. Ancak bu kişiye duyulan sevginin yanında bilinçdışı nefret, öfke gibi olumsuz duygularda vardır. Bu duygular nedeniyle, (yastan farklı olarak ) kişi suçluluk hisseder, benlik saygısında düşme olur. Ayrıca İntrojekte edilen (içe alınan) kişiye karşı duyulan saldırganlık-öfke bireyin kendisine yönelir (bu da öz kıyım davranışlarının nedeni olarak görülür) (Yemez, Alptekin, 1998).

Depresyon için öne sürülen “nesne kaybı” kavramı daha sonra genişletilmiştir. Kayıp yalnızca sevilen bir kişiye değil, sevilen, değer verilen her hangi canlı-cansız bir nesne veya soyut bir kavram için de kullanılır olmuştur. Hatta kayıp olabileceği gibi gerçek olmayan, kişinin kayıp gibi algıladığı hayali bir durumda olabilir. Nesne ilişkileri kuramcısı Melanie Klein, depresyon oluşumu ve depresyona yatkınlıkla ilgili çalışmalar yapan ve bunları yayınlayan ilk analisttir. Bebeğin onu sevip destekleyen, cevap veren iyi anne imgesi ile, her istediğini yapmasını engelleyen, durduran kötü anne imgesini birleştirip, kendisini ve annesini “iyi” ve “kötü”lerin toplamından oluşan bir bütün olarak görmeyi başardıkça, geçmişte annenin iyi yanlarını görmemiş olmaktan dolayı suçluluk yaşar. Bu nesne oluşturmasının yetişkin yaşamında depresyona uğramamasında önemli bir etken olduğu görüşünü ortaya koymuştur. Klein bireyin “infantil depresif durumu” aşamayı, yetişkinlikte depresif durum yaşadığı görüşündedir (Göka ve arkadaşları, 2006).

Karen Horney’e göre, sevgisini göstermeyen ve itici davranan ebeveynlerce yetiştirilen çocuklar, güvensiz ve yalnızlık duygularına eğilimlidir. Bu tip çocuklar daha sonraki yaşamlarında eleştiri ve reddedilmelere karşı daha kolay çaresizlik duygusuna kapılıp, depresyona girebilirler (Bahar, 2005).

Sandor Rado’ya göre, depresyon derin bir çaresizlik duygusu ile ilişkilidir. Depresyonun temel özelliği olan zevk alma yetisinin kaybı, kişi kendi becerilerinin farkına varmadığı ya da duygusal doyum geliştiremediği durumlarda ortaya çıkar (Yemez ve Alptekin, 1998).

Harry Stack Sullivan da, depresyonun gelişmesinde olumsuz kişilerarası ilişkilerin rolünün olduğunu belirtmiştir (Yemez ve Alptekin, 1998).

### **1.3.3.2.Bilişsel-Davranışçı Görüşler**

Beck’in bilişsel kuramına göre, depresyonda temel patoloji bilişsel alandadır. Yani bireyin kendisi ve çevresiyle ilgili algılamaları, değerlendirmeleri ve yorumlarında yanlışlıklar-çarpıklıklar-yanlılıklar mevcuttur (Yemez ve Alptekin, 1998). İşlevsel olmayan düşünce depresyona yol açar ve belirtileri alevlendirir. Bunlardan bazıları, abartma, aşırı genelleme, olumluyu yok saymadır. Kalıplaşmış düşünce şemaları kişide karamsarlık, çaresizlik duyguları uyandırır (Yıldız,1998) .

Seligman (1975), öğrenilmiş çaresizlik (learned helplessness) kavramını ortaya atarak, depresif hastalarda istenmeyen ve kaçınılmaz uyaranlar karşısında, edilgenlik ve çaresizlik şeklinde bir tepkinin ortaya çıktığını, çocuklukta gelişen bu tepkinin ileride bir kişilik kalıbı haline gelerek, artan stres kaynakları sonucu, depresyonun oluşmasına yol açtığını belirtmiştir (Yıldız, 1998).

Pekiştirme modeline göre ise, uygun ödüllendirilmelerin olmayışı veya uygunsuz tepkilerle karşılaşma ile bağlantılı olarak depresyon süregenleşmektedir. Çünkü, birey tüm algı ve dikkatini olumsuzlara odaklamaktadır. Her yaşanan olumsuz deneyim, birey için dış dünyanın olumsuzluklarla dolu olduğuna ve bireyin bu olumsuzluklarla başa çıkmaya yetersiz kaldığına ilişkin bir kanıt oluşturmaktadır (Yemez ve Alptekin, 1998).

Yaşam olayları ve çevresel stres etkenlerinin depresyona etkisi modeline göre, stresli yaşam olaylarının genelde depresyonun ilk kez ortaya çıkışında etkili olduğu belirtilmektedir. Şiddetli bir stres kaynağı, beyinde uzun süreli, hatta kalıcı yapısal ve işlevsel değişiklikler oluşturabilir. Bu değişiklikler kişiyi yeni ataklara karşı daha duyarlı kılabilir (Yemez ve Alptekin, 1998).

#### **1.3.4. Depresyonun Ortaya Çıkmasında Etkili Olan Risk Etkenleri**

Depresyonun etyolojisini açıklamaya yönelik çalışmalarda risk etkenleri üzerinde ayrıntılı olarak durulmaktadır. Hastalığın ortaya çıkmasında tek bir risk etkeni sorumlu tutulmamakta, genetik yapının, çevreyle olumsuz etkileşim ve bunun zamanlaması önemli bulunmaktadır. Ailesel yatkınlık, depresif kişilik özellikleri, kadın olmak, eğitim düzeyinin düşüklüğü, olumsuz yaşam olayları, yakın ilişki azlığı, bedensel hastalıklar ve bunların tedavisi, yeti yitimine yol açan psikiyatrik bozukluklar, 18–44 yaşlar arasında olmak, işsiz ve bekar olmak, düşük sosyoekonomik durum depresyon için risk etmeni olarak görülmektedir (Yemez ve Alptekin, 1998).

Ailede duygulanım bozukluğu öyküsünün varlığı önemli bir risk etkeni oluşturmaktadır. Gershon ve arkadaşları, literatürdeki çeşitli çalışmaların sonuçlarını bir arada değerlendirerek aile üyeleri için risk aralığını %5.1–%17.5 olarak bildirmiştir. Andreasen ve arkadaşları ise, aile görüşmelerinden aldıkları veriler doğrultusunda tek uçlu (unipolar) depresyon için birinci dereceden akrabaların hastalanma riskini %14.3–%28.4 olarak saptamıştır. Kupfer ve arkadaşları, birinci dereceden akrabaların



hastalığa yakalanma riskinin tek uçlu depresyonda %20.7, iki uçlu depresyonda %11.1 olduğunu bulmuştur. Ayrıca başlama yaşının erken olması ve anksiyete bozukluğu ya da alkol bağımlılığı ile birlikte, major depresyonun ortaya çıkmasının da akrabalarda major depresyon riskini arttırdığı ileri sürülmüştür. Bu durum ailede benzer hastalık öyküsünün olmasının, hastalık oluşumu için zemin hazırladığını düşündürmektedir (Ünal ve Özcan, 2000).

Kişilik özellikleri de depresyon için risk etkeni olabilmektedir. Bireyin yaşamı boyunca stresle başa çıkmasında ve kişilerarası ilişkilerinde güçlük yaratan nevrotik, bağımlı, obsesif, içe dönük, güvensiz, girişken olmayan, kaygılı, karamsar kişilik özellikleri üzerinde depresyonun daha çok gelişmekte olduğu bildirilmektedir (Ünal, baskıda)

Cinsiyet, depresyon gelişiminde risk etkenlerinden biridir. Kadın olmanın, depresyonda temel bir risk etkeni olduğu birçok çalışmada ortaya çıkmıştır. Depresyon hemen bütün toplumlarda kadınlarda daha sık görülmektedir (Earls, 1987). Biyolojik yapısı, ruhsal özellikleri, kişilik yapısı, sorunlarla başa çıkma biçimi, toplumsal ve kültürel (ekinsel) konumu, kadını depresyona yatkın kılmaktadır. Sinir ve hormon dizgeleri arasında yakın bir etkileşimin olması, kadına özgü hormonların etkilerinin davranışlarına yansımaya neden olmaktadır. Kadına anne olma donanımını sağlayan üreme dizgesi, kadına zaman zaman sorun yaratabilmektedir. Adet görme, gebelik, lohusalık, emzirme, menopoz, doğum kontrol hapı kullanımı kadında ruhsal hastalığı hazırlayıcı etkenler olabilmektedir. Ancak kadınların depresyona duyarlı oluşlarından birtakım biyolojik etkenler sorumlu tutuluyor olsa bile, psikososyal etkenlerin daha etkili olduğu düşünülmektedir (Boyd ve Weissman, 1981).

Depresyondaki kadın ve erkekler farklı yardım arama tarzlarına sahiptirler. Depresyondaki kadınlar, yardım aramak için kliniğe başvururken, erkekler yardım aramada isteksiz davranarak depresif belirtileri alkolle sağaltmaya yönelmekte, kavga etmekte, suça yönelmekte ya da intihar girişiminde bulunmaktadır (Ünal ve Özcan, 2000).

Güç yaşam olayları ruhsal hastalıkların ortaya çıkmasında önemli rol oynamaktadır. Yaşam olayları bireyin sorunlarla başa çıkma becerisini geliştirecek düzeyde gerçekleştiğinde benliğin güçlenmesine olanak sağlarken, aşırı şiddette ve başa çıkılmaz olduğunda ruhsal dengeyi sarsarak ruhsal hastalıkların gelişmesine neden

olabilmektedir. Olumsuz yaşam olayları ile depresyon arasında ilişki olduğunu ve depresyonun başlamasından önce olumsuz yaşam olaylarının sık görüldüğünü bildiren çok sayıda çalışma yapılmıştır. Yaşam olaylarının tek başına klinik bir depresyona yol açmadığı, ama diğer etkenlerle etkileşerek depresyonun gelişiminde rol oynadığı belirtilmiştir. Yaşam olaylarının etkilerinin birey için öznel olduğu ve bu etkilerin bireyin ona yüklediği anlam, başa çıkma becerisi ve toplumsal destekleriyle yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir (Ünal ve Özcan, 2000).

Bireyin olayı tanımlamasını ve değerlendirmesini, ona olumlu ya da olumsuz bir değer yüklemesini bilişsel etkenler sağlar. Yaşam olaylarının simgesel anlamları, erken yaşantılarla olduğu kadar, toplumsal süreçler tarafından da belirlenir. Bu süreçler kişiliğin gelişiminde, toplumsal destek sağlanmasında, toplumsal becerilerin kazanılmasında bireylere ayrı olanaklar sunmaktadır. Bu ayrılıklar da ister istemez psikopatolojinin gelişmesine yansımaktadır. Ilfeld, çalışmasında evlilikle ilgili sorunların belirtilerle en yüksek ilişkiyi gösterdiğini, bunu kadınlarda ev ile ilgili olayların, erkeklerde ise işle ilgili sorunların izlediğini göstermiştir (Sadock BJ, Kaplan, IH, Sadock V., 2007). Heikkinen ve arkadaşları ise, öz kıyım girişiminde bulunan 1397 olgu üzerinde yaptıkları çalışmada erkeklerin en sık bildirdiği yaşam olaylarını iş sorunları, aile sorunları, bedensel hastalık ve geçimsel sorunlar olarak sıralarken, kadınların bildirdiği olayları aile sorunları, iş sorunları, bedensel hastalık, aile üyelerinde hastalık, bir yakının ölümü olarak sıralamışlardır (Sadock BJ, Kaplan, IH, Sadock V., 2007).

Depresyonun gelişiminde sorumlu tutulan etkenlerden biri de bedensel hastalıklar ve bunların sağaltımıdır. Levenson ve arkadaşları, genel hastanelerde yatan hastaların %22–33'ünde, ayaktan hastaların ise %6–20'sinde depresif belirtiler saptamışlardır. Klinik bakımdan tanı koyduracak şiddette depresyon bedensel hastalığı olanlarda ortalama %15 oranında görülmektedir ki, bu da depresyon için yaşam boyu hastalanma riskine yakındır. Bu durum, bedensel hastalığın depresyon için bir neden olmaktan çok, ortaya çıkarıcı bir etken olduğunu göstermektedir. Depresyona yatkınlık zemini olanlarda bedensel hastalık, hormonal, metabolik ya da sistemik bozukluklar gibi organik etkenlerin yanında, beden imgesinde, kendilik saygısında, kimlik duygusunda, çalışma gücünde, toplum ve aile ile ilişkilerinde olumsuz değişiklik gibi yaşam olayları da major depresyona yol açabilmektedir (Rodin ve Voshart, 1986).

Ayrıca hastalıkların sağaltımı için kullanılan ilaçların yan etkilerine bağlı olarak psödodepresyon ya da ikincil depresyon tabloları gelişebilmektedir (Ünal ve Özcan, 2000).

Yeti yitimine, özellikle kişilerarası ilişkilerde beceri yitimine yol açan psikiyatrik bozukluklar da depresyona yol açabilmektedir. Depresyon hemen bütün psikiyatrik bozukluklara eşlik edebilmektedir. Psikiyatri kliniklerinde tedavi gören her 5 hastadan 2'si ikincil depresyon tanısı almaktadır. Alkol bağımlılığı, konversiyon, sosyopati, madde kötüye kullanımı, anksiyete bozukluğu depresyonla birlikte görülme sıklığı yüksek olan psikiyatrik bozukluklardır (Andreasen ve Winokur, 1979).

Depresyonun kendisi de olumsuz yaşam olaylarını tetikleyerek, belirtilerin süregelenmesine ya da yinelenmesine neden olmaktadır. Buna örnek olarak depresyondaki bireylerin kişilerarası ilişkileri bilişsel olarak çarpıtmaya yatkın oldukları için toplumsal destekten yoksun kalmaları gösterilebilir. Diğer insanların tepkilerine aşırı duyarlılık gösterdikleri için onlarla çatışabilir ya da kendilerini toplumdan yalıtabilirler. Depresyonda iken etkinlikler azaldığı için işlerini kaybedebilirler. Bu da benlik saygılarını zayıflatarak ve işlevselliklerini azaltarak depresyonun süregelenmesine ya da yinelenmesine yol açabilir (Andreasen ve Winokur, 1979).

Yirminci yüzyılın ikinci yarısında biyolojik psikiyatride önemli gelişmeler olmuştur. Monoamin Oksidaz İnhibitörü (MAOI) ve trisiklik antidepresanların (TCA) bulunmasından sonra dikkatler beyin nörokimyasına çevrilmiştir (Yemez ve Alptekin, 1998). Başlangıçta tek tek nörotransmitter sistemlerindeki niceliksel değişikliklerin depresyonun etyopatogenezinde sorumlu olduğu düşünülürken, yeni çalışmalar reseptörlerin biyokimyasal ve fizyolojik özelliklerindeki değişikliklerinde hem depresif bozuklukların fizyopatolojisinden, hem de antidepresif ilaç etkisinden sorumlu olduğunu düşündürmektedir (Yıldız, 1998). Özellikle başta sodyum ve potasyum olmak üzere, elektrolit dengesizlikler, nörofizyolojik değişiklikler, otonom sinir sisteminin işleyiş bozukluğu, gonadlar, tiroid, adrenal korteksi, hipofiz ve hipotalamustaki nöroendokrin bozukluklar ileri sürülmüştür. Son yıllarda yapılan araştırmalarda daha çok merkezi ve periferik sinir sisteminde nörotransmitter olarak rol oynayan biyolojik amillerdeki nörokimyasal değişiklikler üzerinde durulmuştur (Savaşır, 1981).

Genetik etkenlerin depresyonda rol oynadığı bilim adamlarınca kabul edilen bir durumdur. Bununla birlikte bazı hastalarda genetik yatkınlık olmaksızın çevresel etkenlerde depresyon yaratabilmektedir. Yapılan araştırmalar, mizaç bozukluklarında kalıtımın önemli bir etken olduğunu göstermektedir. Depresyonun genetiği ile ilgili veriler aile, evlatlık ve ikiz çalışmalarına dayanmaktadır:

**Aile Çalışmaları:** Major depresyonu olanların birinci derece akrabalarında major depresyon görülme riski normal popülasyona göre 2–3 kez fazladır. Bu oran akrabalık derecesi yakınlaştıkça artmaktadır (Sadock BJ, Kaplan, IH, Sadock V., 2007).

**Evlatlık Çalışmaları:** Bu alandaki çalışmalar oldukça kısıtlıdır. Biyolojik ebeveynlerinde mizaç bozukluğu olan çocuklarda, onları evlatlık alan ebeveynlerde bir mizaç bozukluğu olmaması durumunda dahi depresyon geliştirme riski normal popülasyona göre daha fazla bulunmuştur. Bir başka araştırma da kalıtımın lehine sonuçlar elde edilmiştir; mizaç bozukluğu olan evlatlık edinilmiş çocukların biyolojik ebeveynlerinde mizaç bozukluğu yaygınlığı, evlatlık edinilmemiş mizaç bozukluklu çocukların ebeveynlerindekiyle yakındır (Sadock BJ, Kaplan, IH, Sadock V., 2007).

**İkiz Çalışmaları:** Monozigot ikizlerde major depresyon konkordansı (eş hastalanma riski) %50 civarında iken dizigot ikizlerde bu oran %10–25 civarındadır. Bu fark depresyonda kalıtımın rolü olduğunu destekleyen güçlü bir bulgudur (Yemez ve Alptekin,1998).

### **1.3.5.Depresyonda Sık Görülen Belirti ve Bulgular**

#### **1.3.5.1.Bilişsel Belirtiler:**

Depresyondaki bireylerde düşünce içeriği sıklıkla umutsuzluk, kişisel yetersizlik, kendini uygunsuz ya da aşırı şekilde eleştirme, kınama, kendini suçlama, hastalık ya da hayali günahları için cezalandırılma gibi temalar taşır. Depresyondaki kişinin kendisine yönelik olumsuz algısı, yanlış giden her şeyden kendini sorumlu tutması ile birlikte hiçbir şeyi yapamayacakmış duygusu içinde olması ile belirlidir (Sadock BJ, Kaplan, IH, Sadock V., 2007).

Depresyondaki bireylerin, yaşadıkları ana ya da gelecek zamana ait düşünceleri de karamsardır, obsesif biçimde yineleyen ölüme ve intihara ilişkin düşünceler, fobiler, obsesif uğraşlar yan belirtiler olarak ortaya çıkar. Bu bireyler, basit konularda bile karar

verme güçlüğü çeker ya da daha önce verdikleri kararlarla ilgili pişmanlık, kendini kınama, suçluluk duyguları yaşarlar (Sadock BJ, Kaplan, IH, Sadock V., 2007).

Unutkanlık, depresyondaki hastaların çok sık dile getirdikleri yakınmalardan birisidir. Bellek ve konsantrasyondaki bozukluğun nedeni olarak, kişinin dikkatini ve düşüncelerini toplama ve belirli bir konu üzerinde yoğunlaştırma güçlüğü ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Sadock BJ, Kaplan, IH, Sadock V., 2007).

Sözel ifade gücü yavaşlamıştır ve sanki konuşmak için büyük bir çaba gerekiyor gibidir. Özellikle ağır depresyonu olan hastalar konuşmayı tek tek sözcüklerle sürdürür, hatta bazen hiç konuşmazlar. Bazen sorulara tek bir sözcükle yanıt verme ve gecikmeli yanıt verme eğilimi gösterirler (Sadock BJ, Kaplan, IH, Sadock V., 2007).

### **1.3.5.2.Duygusal Belirtiler**

Duygusal bozukluklar sınıfında bulunan depresyonun belirtilerinin en yoğun olduğu boyutlardan birisi duygusal boyuttur. Duygusal açıdan bu rahatsızlığın anahtar belirtisi çökkün duygusal durumdur. Bu durum çoğu zaman çökkünlük, keder, umutsuzluk, çaresizlik, düş kırıklığı ya da hüznün olarak tanımlanır. Bu duygu olağan mutsuzluk duygusundan nitelik olarak oldukça farklıdır. Elem, keder, hüznün ve hastanın ağırlaştığı duygusu aşağı yukarı bütün depresyonlarda görülen ortak belirtilerendir (Sadock BJ, Kaplan, IH, Sadock V., 2007).

Duygusal açıdan çökkün olan birey bunaltıcı bir atalet duyar ve karar vermekte, bir etkinliğe başlatmakta ya da herhangi bir şeye ilgi duymakta zorlanır. Yetersizlik ve değersizlik duyguları üzerinde düşünceye dalar, ağlama nöbetlerine kapılır ve intiharı düşünebilir (Sadock BJ, Kaplan, IH, Sadock V., 2007).

Depresyondaki bireylerin gün içinde duygudurumları da sürekli değişiklik gösterir. Sabah saatleri ile akşam saatleri arasında duygu yoğunluğu açısından her hangi bir nedene bağlı olmayan farklılıklar olabilir (Sadock BJ, Kaplan, IH, Sadock V., 2007).

Ansiyete, depresyondaki hastalarda sık görülen bir belirtidir. Anksiyete, öznel olarak sürekli bir endişe, korku, gerginlik ya da gevşeyememe şeklinde yaşanır. Hastaların engellenmeye dayanma gücü çoğu zaman azalmıştır; hastalar gergindirler ve kolayca parlarlar. Diğer yandan Anksiyete hastada konsantrasyon güçlüğü de yaratır (Sadock BJ, Kaplan, IH, Sadock V., 2007).

### **1.3.5.3.Davranışsal Belirtiler**

Depresyonla birlikte hareketlerde bir azalma, yavaşlık ve isteksizlik oluşur. Yeni bir davranışı başlatma yada sürdürme konusunda birey ilgisiz ve güçsüzdür. Depresyondaki birey, alçak sesle ve tekdüze konuşur. Her davranışı aşırı bir çabayı gerektirebilir. Mimiklerde azalma, yürüyüşünde yavaşlama olabilir (Sadock BJ, Kaplan, IH, Sadock V., 2007).

Hareketlerdeki yavaşlama ve isteksizliğin tersi olarak bazen ağır depresif hastalarda belirgin bir psikomotor ajitasyonda görülebilir. Ajite depresyonlarda anksiyete önde gelen özelliştir ve durmaksızın gezinme, sıkıntıyla ellerini ovuşturma ve inleyip durma gibi belirtilerle kendini gösteren bir huzursuzluk hali vardır. Hasta yerinde duramaz ve yaptığı işlerde süreklilik yoktur. Huzursuz bir kıpırdanma ve hareketlilik hakimdir (Sadock BJ, Kaplan, IH, Sadock V., 2007).

### **1.3.5.4.Fizyolojik Belirtiler:**

Uyku bozuklukları, depresyonun evrensel bir belirtisidir (hastaların %90'ında insomnia görülür) ve genellikle bildirilen ilk belirtiler arasındadır. Depresyonda hem uykusuzluk (insomnia) hem de aşırı uyuma (hipersomni) şeklinde uyku bozukluğu görülebilmekle birlikte, uykusuzluk daha fazla görülmektedir. Uykuya dalamama, uykuyu sürdürmemeye ya da sabahları erken ve yorgun uyanma şeklinde uyku problemleri yaşanır. Hastalar depresif içerikli rahatsızlık verici rüyalar görürler, bu rüyalar hastaların ağlayarak uyanmalarına neden olabilir (Sadock BJ, Kaplan, IH, Sadock V., 2007).

İştah çok azalır ve fark edilebilir düzeyde kilo kaybına yol açar. Depresyona bağlı olarak iştahı kesilen hastalar daha önce zevk aldıkları yiyeceklerden artık zevk almaz olurlar. Ancak zorlayarak, kendilerine tatsız tuzsuz gibi gelen bu yiyecekleri yemeye gayret ederler. Nadiren iştah da görülebilir. Aşırı iştah durumunda, birey sanki içindeki bir boşluğu doldurmak istercesine sürekli yiyebilir. Depresyondaki bireylerin sık sık yakındıkları kabızlık ise, az yemek yeme ve su içmeye bağlı olabileceği gibi, etkinlik düzeyindeki azalmaya bağlı olarak da ortaya çıkabilir. Diğer yandan antidepresif ilaçlarda bu belirtileri şiddetlendirebilir (Sadock BJ, Kaplan, IH, Sadock V., 2007).

Cinsel istek kaybı da depresyondaki hastalarda görülen hemen hemen evrensel bir belirtidir. Erkeklerde genellikle libidonun ve cinsel etkinliğin azaldığı ya da tümüyle ortadan kalktığı görülür. Ayrıca ereksiyon problemi ortaya çıkabilir. Kadın hastalarda ise cinsel isteksizlik olsa bile cinsel işlev yerine getirilebilir. Erkek hastalarda cinsel etkinliğin yerine getirilemiyor oluşu hastanın kendine olan özgüvenini de etkiler. Ayrıca bu hastalarda antidepresan ilaçlara bağlı olarak sertleşme ve orgazm sorunları sık görülür. Bu belirtilerin başka bir bedensel hastalıktan dolayı ya da başka bir ruhsal hastalıkla ilgili olmaması da gerekmektedir (Sadock BJ, Kaplan, IH, Sadock V., 2007).

### **1.3.6.Tanı ve Sınıflandırma**

Majör depresyon tanısı koyabilmek için anlatılan belirtilerin tamamının bulunması gerekmez. DSM-IV (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, 4.Baskı)'e göre depresif duygudurum veya ilgi ve zevk almanın kaybı yanında belirtilen 9 belirtiden 5 tanesinin olması gereklidir. Bu koşul yanında belirtilerin mikst atak ölçütlerine uymaması, işlevselliği bozuyor olması, belirtilerin madde kullanımı ve genel tıbbi duruma bağlı olmaması gereklidir. Belirtiler yasla da daha iyi açıklanamamalıdır. En az 2 haftalık süre gereklidir (Yüksel, 2001)

DSM-IV'e göre majör depresyon tanı ölçütleri aşağıda verilmiştir:

A. İki haftalık bir dönem sırasında, daha önceki işlevsellik düzeyinde bir değişiklik olması ile birlikte aşağıdaki semptomlardan beşinin (ya da daha fazlasının) bulunmuş olması; semptomlardan en az birinin ya (1) depresif duygudurum ya da (2) ilgi kaybı ya da artık zevk alamama olması gerekir.

(1)Ya hastanın kendisinin bildirmesi (örn., kendisini üzgün ya da boşlukta hisseder) ya da başkalarının gözlemesi (örn., ağlamaklı bir görünümü vardır) ile belirli, hemen her gün yaklaşık gün boyu süren depresif duygudurum.

(2) Hemen her gün, yaklaşık gün boyu süren, tüm etkinliklere karşı ya da bu etkinliklerin çoğuna karşı ilgide belirgin azalma ya da artık bunlardan eskisi gibi zevk alamıyor olma (ya hastanın kendisinin bildirmesi ya da başkalarınca gözleniyor olması gerekir)ç

(3) Diyete bağılı olmayan önemli derecede kilo kaybı ya da kilo alımının olması (örn., ayda vücut kilosunun %5'inden fazlası olmak üzere) ya da hemen her gün iştahın azalmış ya da artmış olması.

(4) Hemen her gün, insomnia (uykusuzluk) ya da hipersomnia (aşırı uyku) olması.

(5) Hemen her gün, psikomotor ajitasyon ya da retardasyonun olması (sadece huzursuzluk ya da ağırlaştığı duygularının olduğunun bildirilmesi yeterli değildir, bunların başkalarınınca da gözleniyor olması gerekir).

(6) Hemen her gün, yorgunluk-bitkinlik ya da enerji kaybının olması.

(7) Hemen her gün, değersizlik, aşırı ya da uygun olmayan suçluluk duygularının (sanrısız olabilir) olması (sadece hasta olmaktan ötürü kendini kınama ya da suçluluk duyma olarak değil).

(8) Hemen her gün, düşünme ya da düşüncelerini belirli bir konu üzerinde yoğunlaştırma yetisinde azalma ya da kararsızlık (ya hastanın kendisi söyler, ya da başkaları bunu gözlemiştir).

(9) Yineleyen ölüm düşünceleri (sadece ölmekten korkma olarak değil), özgül bir tasarı kurmaksızın yineleyen intihar etme düşünceleri, intihar girişimi ya da intihar etmek üzere özgül bir tasarının olmaması.

B. Bu semptomlar bir karışık epizodun tanı ölçütlerini karşılamamaktadır.

C. Bu semptomlar klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, mesleki alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında bozulmaya neden olur.

D. Bu semptomlar bir madde kullanımının (örn., kötüye kullanılabilen bir ilaç, tedavi için kullanılan bir ilaç) ya da genel tıbbi bir durumun (örn., hipotiroidizm) doğrudan fizyolojik etkilere bağılı değildir.

E. Bu semptomlar yaşla daha iyi açıklanamaz, yani sevilen birinin yitirilmesinden sonra bu semptomlar 2 aydan daha uzun sürer ya da bu semptomlar, belirgin işlevsel bozulma, değersizlik düşünceleriyle hastalık düzeyinde uğraşp durma, intihar düşünceleri, psikotik semptomlar ya da psikomotor retardasyonla belirlidir (Bahar, 2005).



### **1.3.7. Depresyonun Alt Tipleri**

Distimi ve başka türlü adlandırılmayan depresif bozukluklar ve karışık anksiyete ve depresyon (başka türlü adlandırılmayan anksiyete bozuklukları içinde) DSM-IV'te yer alan depresyon alt tipleridir. Belirtilen diğer tipler ise klinik belirtilerinde, tedavi yaklaşımlarında, seyirinde ve ortaya çıkış biçiminde farklılaşmalar gösteren depresyonlardır.

- Distimi
- Başka türlü adlandırılmayan depresif bozukluk
- Atipik depresyon
- Mevsimsel affektif bozukluk
- Karışık anksiyete ve depresyon (Bahar, 2005).

### **1.3.8. Klinik Gidiş ve Prognoz:**

Hafif ya da orta derecede depresyon, genellikle 2-3 haftadan birkaç aya kadar (ortalama 2-4 ay) sürer. Depresif belirtilerin süresinin uzunluğu, hastalığın doğal gidişine, psikososyal etkenlere, tedavinin düzensiz ve eksik oluşuna bağlı olabilir. Hastaların bir bölümü tedavi görmeden kendiliğinden iyileşebilir. Tedavi görmeyenlerde ölüm ya da sakatlıkla sonuçlanan öz kıyım oranı % 15'tir. Tedavi edilmeyen bir depresyon epizodu ortalama 10 ay sürer. Yaşam boyunca ortalama depresif epizod sayısı 5'tir. Prognoz genellikle iyidir. Ancak, ego gücü az olan, kişilik sorunu olan olgular ve engellenmeye dayanma gücü az olan kişilerde seyir ve prognoz daha kötüdür. Depresif hastaların %50'si iyileşir, % 30'u kısmen iyileşir, % 20'si klinik seyir gösterir. Tedavi ile ya da kendiliğinden iyileşen hastaların büyük çoğunluğunda, süresi önceden kestirilemeyen iyilik döneminden sonra hastalığın yinelendiği görülür. Genç yaşta yinelenme daha seyrek iken, yaş ilerledikçe yinelenme olasılığı artış gösterebilir. Sık yinelenen hastalarda kronikleşme olasılığı yüksektir. Antidepresan ilaç tedavinin erken kesilmesi ile yinelenmeler arasında belirgin ilişki bulunmaktadır. Bir yıldan önce ilaç tedavisinin kesilmesi ile bir yıl içinde yinelenme olasılığı %50 iken, antidepresan tedavinin remisyondan sonra bir yıl içinde yinelenme olasılığı %10-15'e kadar düşmektedir (Bahar,2005).

### **1.3.9. Depresyonun Tedavisi:**

Depresyon, sık görülmesine ve günlük yaşam kalitesini önemli derecede bozmasına rağmen, günümüzde ilaç (antidepresan) ya da ilaç dışı çeşitli psikoterapi yöntemleri ile tedavi olasılığı yüksek bir ruhsal bozukluktur. İlaçla tedavi ile düzelme gösteren hastalarda, tedavinin aynı dozda en az 6-12 ay kadar sürdürülmesi ile önemli oranda korunma sağlanabilmektedir. Tedavinin erken kesilmesi durumunda ise, olguların yarısında depresyon 2 yıl içinde nüks edebilmektedir (Bahar, 2005).

Hastanın ilk başvurusundan tedavisinin sonlandığı noktaya kadar, tüm tedavi yaklaşımları oluşturulan psikososyal ilişki zemininde etkin hale gelmektedir. Hastanın biyolojik tedavi protokollerine uyum sağlamasında psikoterapi yöntemlerinin önemli rolü olmaktadır. Bilişsel terapi, davranışsal terapi, psikoanalitik yönelimli psikoterapi, kişilerarası ilişkiler terapisi, destekleyici psikoterapi, grup terapisi, aile terapisi en yaygın kullanılan psikoterapi yöntemleridir (Bahar, 2005) .

İlaç tedavisine yanıt vermeyen, dirençli major depresyonlu hastalarda elektrokonvülsif (ekt) tedavi yöntemi kullanılabilir. Elektrokonvülsif tedaviden sonra ilaç tedavisi temel ilkedir (Bahar, 2005).

## **1.4.ANKSİYETE**

Anksiyeteye ilişkin betimlemelere antik metinlerde bile rastlanmaktadır. Hipokratın ruhsal bozukluklarla ilgili metinlerinde “korkudan” ve “amaçsız anksiyete” (aimless anxiety) olarak adlandırdığı bir durumdan söz ettiği bilinir. (Taparlı, 2004). Freud, anksiyete nevrozunu ilk kez ayrı bir sendrom olarak tanımlamış ve 1895 yılında nevrasteniden ayırmıştır. Freud’un Anksiyete nevrozu kavramı oldukça kapsamlı bir kavramdır. Freud’un bu betimleyici çalışmaları anksiyete bozukluklarının sınıflamasının bugünkü temellerini oluşturmuştur. Freud, Kopez Ibor’un “angusta vital” olarak isimlendirdiği manevi sıkıntı haline, Almanca’da “angst” sözcüğü, İngilizce’de anxiety” karşılığında kullanılmıştır (Taparlı, 2004)

DSM-I’den itibaren anksiyete bozukluklarını barındıran “nevrotik reaksiyonlar” olarak anılan bozukluklar kategorisinde nevroz ve reaksiyon terimleri parantez içlerinde ek olarak verilen isimler halinde de olsa yerlerini bir biçimde korumuşlardır. Nihayet DSM-IV’de bu terimler ortadan kalkmıştır. Diğer bir sınıflama sistemi olan ICD’de “anksiyete nevrozu” ICD–8 den itibaren yer alan bir tanıdır ve kavram olarak DSM sınıflamasından çok da farklı değildir. Anksiyete nevrozu kavramı ICD-10’da da yerini “anksiyete bozuklukları”na bırakmıştır.

Anksiyete evrensel bir duygu olup, hemen hemen herkes, anksiyete (kaygı) olarak isimlendirilen duyguyu hayatının bir döneminde yaşayabilmektedir (Demiralp, 2006.). Anksiyete, bilinmeyen ve anlaşılmayan bir tehlikeyi bekleme ve bunun ortaya çıkardığı huzursuzluk ve gerginlik hissidir. Bilinmeyen tehlike karşısında tetikte olma anksiyeteye, anksiyete korkuya, korku ise paniğe yol açabilir (Taparlı, 2004)

### **1.4.1.Anksiyete Tanımları**

Anksiyete, kaynağı belirsiz olan bir çeşit korku halidir (Baltaş, 1992). Endişe, kuruntu, telaş, üzüntü gibi insanlarda baskı ve gerilime yol açan duygu durumudur. Mutluluğu tehdit eden gerçek ya da hayali nesnenin yol açtığı gerginlik, huzursuzluk ve korkuyla karakterize olan subjektif bir deneyimdir (Taparlı, 2004). Rachman (1998), anksiyeteyi tehdit edici, ancak belirsiz bir olay karşısındaki gergin bir bekleyiş durumu olarak tanımlamaktadır. Anksiyete, genellikle bilinmeyen ve anlaşılamayan yakın bir tehlikeyi beklemekte olmanın doğurduğu huzursuzluk ve gerginlik hissi olarak tanımlanır (Taparlı, 2004). Anksiyete, kişiliğin bilinçli tarafı ile duyulan ve kavranılan

bir tehlike uyarandır (Dubovsky, 1990). Korku, endişe, gerginlik gibi öznel olarak hissedilen bir duygudur. Kişilik bütünlüğünün tehdit edildiği herhangi bir durumda ortaya çıkar. Yasaklanmış cinsel içgüdülerin ve saldırgan dürtülerin bastırılmadığı hallerde sık sık yaşanan anksiyete duygusu, meslek değişimlerinde, kişilerarası ilişkilerde ve çevreye uyum sağlama durumlarında da görülür (Taparlı, 2004)

Günümüzün yaşam ortamı gereği insanlar, aile, okul, iş ve kent yaşamı içinde çok karmaşık bir etkileşim ortamında yaşamaktadırlar. Anksiyete ve stres oluşturan durumların insanda yarattığı olumsuz durumlar üzüntü, olumsuz algılama ve gerginlik gibi hoş olmayan, duygusal ve gözlenemeyen tepkilerdir. Bir kişi kaygılandığı zaman merkezi sinir sistemi uyarılır, kalp ve nabız atışları hızlanır ve ellerin titremesi gibi fiziksel reaksiyonlar görülebilir. Kişinin anksiyete düzeyinin yoğunluğu stres yaratan uyarıcının kişi tarafından nasıl algılandığına bağlıdır. Ortaya çıkan durum bireye zarar vermeye, bir tehdit oluşturma derecesine göre de anksiyete artacaktır (Tokuçcu, 2006).

#### **1.4.2. Anksiyete Kuramları:**

##### **1.4.2.1. Psikanalitik Kuram**

Ruh bilim alanında anksiyete sözcüğünü ilk kullanan ve anksiyeteyi bir kuram olarak tanımlayan kişi Sigmund Freud'tur. Freud, anksiyeteyi korkudan ayırarak psikodinamik açıdan da anksiyeteye açıklık getirmiştir. Freud'a göre, insan davranışları tüm yönleriyle uyum yapmaya yönelik bir amaç taşır. Hiçbir davranış raslantısal değildir ve organizmanın yaptığı her şey yaşamı sürdürme çabasının farklı biçimleridir (Gençtan, 1992).

Freud'a göre anksiyete, temelde bir iç çatışmanın ürünüdür. İç çatışma, benlik ve alt benliğin (ego ve id) ya da benlik (ego ve süperego) arasında oluşmaktadır. Alt benliğe özgü bilinçdışı dürtülere karşı denge kurmaya çalışan benlik, her hangi bir nedenle zayıflar ya da dürtülerin gücü artarsa benlik-alt benlik arasında bir çatışma ortaya çıkar. Çatışma benliğin, dürtüler karşısında çözüm bulamadığını, baş edemediğini gösterir. Bazen benlik üst benliğin cezalandırıcı tutumu karşısında da çatışma içerisine girebilir. İşte böyle bir durumda kişide nedeni belli olmayan, korkuya benzeyen, sanki kötü bir şey olacakmış gibi bir sıkıntı belirir. Buna anksiyete denir (Tokuçcu, 2006)

Anksiyete, fiziksel veya toplumsal çevreden gelen tehlikelere karşı bireyi uyarma, gerekli uyumu sağlama ve yaşamı sürdürme işlevlerine katkıda bulunur. Ne var ki, anksiyete, “nevrotik anksiyete”de olduğu gibi mantık dışı bir nitelik alırsa, uyum işlevini yitirir ve normal dışı davranışların ortaya çıkmasına neden olur. Freud, üç çeşit anksiyete tanımlamıştır:

**(1) Reel (Gerçek) Anksiyete:** Günlük yaşamda, arada bir herkesin yaşadığı anksiyetedir ve korku ile eş anlamlıdır. Bu anksiyete dış uyarıcılardan kaynaklanır ve anksiyetenin şiddeti, dış tehlikenin büyüklüğü ya da önemiyle orantılıdır.

**(2) Moral (Ahlaki) Anksiyete:** Ego’da suçluluk ya da utanç duygusu yaratan, özellikle süperego’nun vicdan diye bilinen bölümü tarafından onaylanmayan durumda ortaya çıkar.

**(3) Nevrotik Anksiyete:** İd’in iç güdülerindeki tehlikenin algılanmasıyla ortaya çıkar. Cinsel ve agresif dürtülerin meydana getirdiği iç tehlikelerden kaynaklanır (Tokuçcu, 2006).

Freud, anksiyeteyi korkudan ayırarak, bu kurama psikodinamik açıdan da açıklık getirmiştir. Anksiyete’yi önceleri libidonun yoksunluğuna ve doyumсуuzluklara, anneden ayrılmaya, sonradan ise “oedipus kompleksi”nin kötü bir çözümü sonucu sevgi nesnesinin yitimine bağlamıştır (Gençtan, 1992).

Adler ise, anksiyetenin sebebi olarak aşağılık duyguları üzerinde durmuştur. Aşağılık duygularından acı çeken kişi, bundan kurtulmak için emniyet ve üstünlük kazanmak amacını güder, bunu elde etmek için de anksiyete’yi başkalarını kontrol etme aracı olarak kullanır (Gençtan, 1992). Kuramının temelinde yaşam biçimi, sosyal ilgi, yaratıcı ben, aşağılık duygusu ve üstünlük çabaları gibi kavramlara yer vermiştir.

Karen Horney’e göre ise, anksiyete tüm nörotik belirtilerin kaynağıdır. Çevresel sisteme karşı geliştirilmiş savunma sistemidir (Taparlı, 2004). Anksiyete de tıpkı korku gibi tehlikelere karşı bir cevaptır. Ancak, Freud’tan farklı olarak, tehlikede olan şeyin ego değil, kişinin emniyeti olduğunu savunur (Gençtan, 1992).

Erich Fromm, anksiyetenin kaynağında toplumsal ve kültürel faktörlerin rol oynadığını belirtmiştir. Harry Stack-Sullivan, anksiyetenin kişilik kavramı ve başkalarına bağımlılık ile ilgili olduğunu ifade eder. Kişiliğin oluşumunda temel nokta olarak insanlar arası ilişkiyi görür ve anksiyetenin de bu ilişkideki bozukluklardan doğduğunu düşünür (Sullivan, 1953).

#### 1.4.2.2.Bilişsel-Davranışçı Kuram

Bilişsel (cognitive) yaklaşımlara göre, anksiyete nedeni olayların kendisi değil, kişilerin beklentileridir. Kişinin olayları nasıl ve ne şekilde algılayıp yorumladığıdır. Kişiler bazı ipuçlarıyla karşılaştıklarında, zararı ve tehlikeyi beklemeyi öğrenebilirler. Bu öğrenme gözlemleyerek, bilgilendirilme ya da tepkisel koşullanma yoluyla gerçekleşir. Zarar beklentisiyle orantılı olarak aksiyete ortaya çıkar. Bu nedenle bireyin herhangi bir olayı ilk değerlendirmesi önemlidir. Bu değerlendirme tehlike ve zarar içeriyorsa, kişinin bununla başa çıkma konusunda gösterdiği başarı ya da başarısızlıkları, ortaya çıkarabilecek anksiyete konusunda olumlu ya da olumsuz rol oynamaktadır. Bu nedenle mantık dışı bilgiler, bilişler ya da korku uyandıran benlik yönergeleri anksiyete gelişiminde olumsuz rol oynarlar. Günlük yaşamımızda her birimiz çeşitli tehlikelerle yüz yüze kalırız. Ancak ne zaman kişi bu durumları diğerinden farklı ve olumsuz olarak algılayarsa, işte o zaman anksiyete programı kendiliğinden işlemeye başlar:

- (a) Otonomik uyarılarla birlikte kavga et yada kaç hazırlık durumu oluşur.
- (b) Kişi muhtemel çevresel tehlikelere karşı tedbir alabilmek için çevreyi seçici olarak taramaya başlar.

Bilişsel modelde iki çeşit düşünce bozukluğuna rastlanır; olumsuz negatif düşünceler, diskfonksiyonel düşünceler. Bunlar kişiyi rahatsız eden katı düşünce ve inançlardır.

Davranışçı görüşe göre ise, anksiyete öğrenilmiş durumlardır. Korku ve acı veren, tehlikeli bir uyarana karşı biyolojik temeli olan bir tepkidir. Kişi, normalde korku uyandıran bir nesneye bile çok karmaşık öğrenme süreçleriyle koşullanarak kaçınma davranışı ve anksiyete geliştirebilir. H. J. Eysenck ise, koşullu anksiyete tepkilerinin, otonom sinir sisteminde tepkilere yol açan travmatik olaylar sonucunda ya da tek başlarına birer travma özelliği taşımamakla birlikte, kişide sıkıntı yaratan bir dizi olay sonucunda ortaya çıktığını söylemektedir. Önceden nötr olan bir uyarıcı, olumsuz duygusal yol açan bir koşulsuz uyarana eşleşmekte ve önceleri sadece koşulsuz uyarının ortaya çıkardığı travmatik duygusal tepkilere yol açmaktadır (Eysenck ve Wilson, 1996).

### **1.4.2.3.Varoluşçu Kuramlar**

Varoluşçulara göre, “insan doğduğunun, yaşadığının ve öleceğinin farkında olan, farkında olduğunun da farkında olan tek canlıdır. Varoluşun dinamiği dünyaya gelmekle, dünyada olmakla başlar. Varoluşa atıldığında bomboştur ve düşünerek kendini bulur. Kendi varlığını yaratır, kendini nasıl anlıyorsa, kişiliğinin nasıl olmasını istiyorsa o olacaktır. İnsanın varoluşu onun hissettiği bir şeydir, o kendini bilen bir varoluştur.”

Varoluşçular, anksiyeteyi insanın kendi varoluş sorumluluğunu üstlenmede karşılaştığı güçlüklerle açıklamışlardır. Anksiyeteyi, insan olmanın temel vasfı olarak görürler. Martin Heidegger, “insan hem kendi hem de başkalarının varoluşundan haberdardır. Kendi var oluşuna bir sebep arayan insan, bu gayretle yalnızlığının farkına varır ve anksiyete yaşar” demektedir.

### **1.4.2.4.Biyolojik Yaklaşımlar:**

#### **1.4.2.4.1.A. Kalıtımın Etkisi**

Anksiyete bozukluklarında kalıtım üzerine araştırmalar günümüzde gittikçe önem kazanmaktadır. Panik bozukluğu gibi, anksiyetenin yoğun yaşandığı durumlarda birinci derecede akrabalarda panik nöbetinin, majör depresyonun ve diğer bazı psikolojik rahatsızlıkların daha sık görüldüğü bilinmektedir. Eş zamanlı hastalanma oranının tek yumurta ikizlerinde yüksek olduğu belirlenmiştir. Birinci derecede akrabalarında anksiyete bozukluğu olasılığı, ikinci derece akrabalara göre iki, üç kat daha fazla olduğu belirtilmektedir. Buradan hareketle, anksiyete bozukluklarında aşırı bir uyarılmış otonom sinir sisteminin kalıtsal olarak geçtiği düşünülmektedir (Sadock BJ, Kaplan, IH, Sadock V., 2007).

#### **1.4.2.4.2.B. Biyokimyasal Etkenler**

Anksiyete ile stres arasındaki ilişkinin fizyolojik ve davranışa ait boyutları vardır. Anksiyete ve stres otonom sinir sisteminde faaliyet artışına sebep olur. Bunun sonucunda adrenalin yükselir, taşikardi olur, kan basıncında artış ortaya çıkar (Balcıoğlu, 2002). Son yıllarda yapılan çalışmalarda, anksiyete bozukluklarında antidepresan, beta bloker, MAOI ve anksiyolitik ilaçların etkin olduğu görüldükçe bu alanda yapılan biyokimyasal araştırmalar hız kazanmıştır. Spontan panik nöbetleri

geçiren insanlara damar içi sodyum laktad verildiğinde, deneysel ortamda panik nöbetleri ortaya çıkarılabilmektedir. Ayrıca panik nöbetleri geçirenlerde beyin para hippokampal bölgesinde, locus seruleusta beta adrenerjik dizgenin etkinliğinde kalıtımla gelen bir bozukluğun olduğu ve merkezi kemoreseptörlerde aşırı bir duyarlılığın olduğunu ileri süren görüşlerde vardır (Sadock BJ, Kaplan, IH, Sadock V., 2007).

### **1.4.3.Durumluk ve Sürekli Anksiyete Tanımları**

Anksiyeteyi; durumluluk anksiyete ve sürekli anksiyete şeklinde ayıran görüşler vardır.

#### **1.4.3.1.Durumluk (Akut) Anksiyete**

Durumluluk Anksiyetesi, insanın içinde bulunduğu durumu, tehdit eden veya tehlike yaratan durum biçiminde algılamasından, yorumlamasından kaynaklanır. Bireyin gerilim ve huzursuzluğunun belirtisi olarak otonom sinir sisteminin uyarılmasına bağlı olarak, terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi fiziksel değişimler görülebilir. Stresin yoğunluğuna paralel olarak durumluluk anksiyete seviyesi yükselir, stres nedeni ortadan kalktığında ise düşer (Öner, 1983).

#### **1.4.3.2.Sürekli Anksiyete**

Kişi içinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılar ve yorumlar. Objektif olarak herhangi bir tehlike veya tehdit hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusuna sürekli anksiyete hali denir. Kaygı seviyesi yüksek kişiler oldukları için çok hassastırlar ve kolaylıkla karamsarlığa bürünebilirler. Bu kişiler, durumluluk kaygısını da diğerlerinden daha sık ve yoğun yaşarlar (Taparlı, 2004).

Levitt, akut anksiyetenin çok yoğun ve nispeten kısa süreli olduğunu, kronik anksiyetenin ise daha az yoğunlukta fakat süresi belirsiz bir anksiyete olduğunu belirtir (Sadock BJ, Kaplan, IH, Sadock V., 2007). Spielberg, sürekli ve durumluluk anksiyetenin özelliklerini şu şekilde tanımlamaktadır: Sürekli anksiyete, durumluluk anksiyetesine oranla durağan bir süreçtir. Bu tip anksiyetenin şiddeti ve süresi, kişilik yapısına göre değişir. Kişilik yapısının anksiyeteye yatkın olması, sürekli anksiyete düzeyini etkiler. İnsanların sürekli anksiyete düzeylerinin birbirinden farklı olması, tehdit eden, tehlikeli durumun algılanmasını, anlaşılmasını, yorumlanmasını, tek sözcükle değerlendirilmesini değiştirir (Öner ve arkadaşları, 1983).



#### 1.4.4. Anksiyete Nedenleri

Anksiyete, her insan tarafından bazı durumlarda yaşanan bir duygudur. Anksiyetenin işlevi, kişinin yaşamı uyumlu ve dengeli sürdürmesini sağlamak, tehlikeli algılanan, bilinmeyen, yeni uyaranlardan organizmayı sakınmak, onlarla başa çıkmak, onlara karşı koymak ya da o uyarıdan kaçmaktır. İnsanın, gerek bireysel gerekse toplumsal uyumu için belli bir düzeyde anksiyete yaşaması gereklidir. Anksiyete, ya içsel (intrapsişik) ya da dış çevreden kaynaklanan bir tehlike, tehlike ihtimali veya kişi tarafından tehlikeli olarak algılanan, yorumlanan herhangi bir durum karşısında yaşanan bir duygu durumudur. Kişi, kendini bir çeşit alarm durumunda ve sanki kötü bir şey olacakmış gibi bir duygu içinde hisseder. Anksiyete, birbiriyle uyumlu bir ilişki içinde ve bir bütün halinde çalışan bir çok alt sistemi etkilerken, yaklaşan tehlikeleri haber vererek, sinir sisteminin tüm birimlerini (santral, otonom, periferik sinir sistemlerini ve endokrin sistemi) en üst düzeyde uyarır, harekete geçirir ve böylece kişiye kendisini koruma fırsatı verir. Bir yere kadar işlevsel olan anksiyete, bir yerden sonra kişinin, aile ve sosyal aktivitelerini, kişiler arası ilişkilerini olumsuz etkilemeye başlar. Kişide ruhsal problemler doğuran bir duygu olarak karşımıza çıkar. (Sadock BJ, Kaplan, IH, Sadock V., 2007).

Anksiyetenin temelinde biyolojik ve psikolojik nedenler vardır. Zorlayıcı durumlarda beyinden salgılanan bazı maddeler ve bu maddelerin salgılandıkları bölgelerdeki reseptörlerinde değişiklikler olmaktadır. Anksiyete, kalıtsal, biyokimyasal, çevresel, kişisel etmenlerle ortaya çıkabildiği gibi, çeşitli hastalıklar ve kullanılan bazı ilaçlara bağlı olarak da oluşabilir. Hastalıklara ya da ilaçlara bağlı ortaya çıkan anksiyete “ikincil anksiyete”dir. Hafif ve orta düzeydeki anksiyetede öğrenme vardır. Hafiften panik düzeyine kadar giden anksiyete de ruhsal belirtiler, kişinin uyumunu bozabilir (Tokucçu, 2005).

#### 1.4.5. Klinik Özellikler

Genel anlamda anksiyetenin 4 temel klinik özelliği vardır:

(1) **Bilişsel belirtiler:** Gerçeklik duygusunda değişme, çevrenin değişiyor gibi algılanması, dikkat dağınıklığı, konsantrasyon güçlüğü, kontrolünü yitirme kaygısı, fiziksel zarar göreceği endişesi.

(2) **Affektif (duygusal) belirtiler:** Korku, huzursuzluk, endişe, çaresizlik, tehditte olma duygusu, panik.

(3) **Davranışsal belirtiler:** Anksiyete yaratan durumlardan kaçınma davranışı, dona kalma.

(4) **Fizyolojik belirtiler:**

Kardiovasküler sistem: Çarpıntı, kan basıncı değişiklikleri, soluk renk ya da yüzde kızarma

Solunum sistemi: Nefes darlığı, hava açlığı, boğazda düğümlenme, boğulma hissi

Gastrointestinal sistem: Yutma güçlüğü, bulantı, kusma, ishal, karın ağrısı

Genitoüriner sistem: Sık idrara çıkma, empotans, cinsel isteksizlik

Cilt belirtileri: Terleme, kızarma, sıcak basması

Nörolojik: Tremor, parestezi, anestezi, başdönmesi, bayılma hissi veya bayılmalar, kas gerginliği, motor huzursuzluk

**Şekil 1. Anksiyete Düzeyine Göre Gösterilen Tepkiler**

Anksiyete Düzeyi	Fizyolojik	Bilişsel-Algısal	Duygusal-Davranışsal
<b>İlmlı (hafif)</b>	Hayati bulgular normal, Minimal kas gerginliği, Pupiller normal	Algı alanı geniş, bir çok çevresel ve içsel uyaranların farkında olma, düşünceler gelişi güzel olabilir; ama kontrol altındadır.	Rahatlamış sakin görünüm ve ses tonu, kendiliğinden eyleme geçme, alışkanlığa bağlı davranışlar görülür.
<b>Orta</b>	Hayati bulgular normal veya hafif yüksek, gerilim var, rahatsız veya istenmeyen durumda olabilir (gergin veya heyecanlı	Alarm; algı daralmış, odaklanmış. Problem çözme ve öğrenme için elverişli durum , dikkatli.	Hazır olma, karşı koyabilme hissi, enerji dolu. Rekabet eden davranışlar ve yeni yetenekler öğrenmeye istekli. Ses ve yüz ifadesi ilgili veya düşünen.

	olarak tanımlanır).		
<b>Ağır</b>	Kavga veya kaçma cevabı, otonom sinir sistemi aşırı derecede stimüle (hayati bulgular artmış, aşırı terleme, üriner urgency ve sık idrara çıkma, diyare, kuru ağız, pupiller dilate), Kaslar gergin, duyular etkilenmiş, duyma azalmış, ağrıya duyarlılık azalmış.	Algısal alan çok daralmış, problem çözmede zorluk, seçici dikkatsizlik (tehdit edici uyarıyı bloke eden), zaman distorsiyonu, disosiyatif eğilimler, vigilanbulizm (otomatik davranışlar)	Kendilerini tehdit edilmiş hissedebilirler. Aşırı yüklenmiş görünürler, aktivite artabilir (devamlı dolaşma, kaçma, elleri ovuşturma, titreme). Deprese hissedilebilir veya görünebilir. Ağrı sızdan şikayet edilebilir. Ajite veya irrite olabilir. Daha fazla boş alana ihtiyaç duyar. Gözleri odayı tarar veya sabir bir noktaya bakar. Çevreden kopmak için gözlerini kapayabilir.
<b>Panik</b>	Sempatik sistem rahatlayana dek yukarıdaki semptomlar artar. Kişi soluk alabilir. Kan basıncı düşer. Kas koordinasyonu bozulur. Ağrı duyma hissi azalır.	Algı tamamen dağılmış veya kapanmıştır. Problem çözme ve mantıklı düşünme düzensizleşir. Disosiasyon oluşabilir.	Kontrolünü tamamen kaybeder ve kendini umutsuz hissedebilir. Sınırlı ve korkmuş olabilir, ağlayabilir. Tamamen disorganize (düzensiz) olur. Davranış aktif veya inaktiftir.

(Fortinash, Holaday-Worred:1995).

### **Anksiyete ve Kişilik Özellikleri Arasındaki Bağntı**

Anksiyete ve kişilik özellikleri arasındaki etkileşim üzerine yapılan çalışmalarda, ne tür kişilik yapısının anksiyete düzeyini etkilediğine dair çeşitli görüşler ileri sürülmüştür. Anksiyeteyi engelleyecek savunma düzeneklerinin ve başa çıkma yöntemlerinin şekli ve türünü belirlediklerinden, kişilik özellikleri anksiyete'nin belirti kümesinin oluşumunda etkilidir (Kırlı, 2000).

Freud'un kişilik kuramında, anksiyete'nin ortaya çıkmasındaki temel etken, kişiliğin temel birimi olan id, ego ve süperego arasındaki çatışma olarak belirtilmiştir.

Jung ise, içedönük ve dışa dönük kişilik özelliği kavramlarını kullanmıştır. İçe dönük kimsenin düşünceleri ve ilgileri iç dünyalarına doğru yönelmiştir. Diğer kişilerle az bir birlikte olurlar. Dışa dönük kişiler ise, sürekli başkalarıyla beraber olmak isterler ve hiç yalnız kalmak istemezler. Jung, bir kimsenin etkin bir yaşam sürebilmesi için, bu iki yönünü denge içinde tutması gerektiğini savunmuştur. Ona göre kişilik sorunları, içe dönüklük ve dışa dönüklük arasındaki dengesizlikten doğmaktadır (Cüceloğlu,1992).

Sullivan, anksiyete ile ilgili kuramında kişilerarası ilişkilerin önemine dikkat çekmiştir. Ona göre, kişiliğin oluşmasında temel nokta olan, kişiler arası ilişkilerdeki bozukluklar, anksiyetenin oluşmasına neden olmaktadır (Öktem 1981). Sullivan'a göre, çocuğun ailesi veya eğitiminde sorumlu olan kişilerce içinde yaşadığı kültürel değerleri kazandırmak amacıyla çocuğun bazı davranışlarını onaylamama, memnuniyetsizlik gösterme, yasaklar koyma, engellemelerde bulunma, cezalandırma gibi çocuğu rahatsız edecek davranışlar sonucu anksiyete oluşmaktadır. Çocuk yetişkin olduğunda da kendisi için önemli olan kişilerce onaylanmayacağını, değerini kaybedeceğini tahmin ettiği durumlarda kaygı duyar (Tokuçcu, 2006).

Spielberg, anksiyeteyi şiddetine göre değişebilen bir durum ya da karmaşık bir yanıt olarak ele almış ve bireysel farklılıkların bulunduğu bir kişilik özelliği olarak tanımlamıştır (Sertbaş, 1998).

Eysenck, belirli niteliklerin bir araya gelmesi ile oluşan daha genel bir niteliğin kişiliğe ait tipi oluşturduğunu ileri sürer Eysenck'e göre, anksiyete nevrotik bireylerde görülen bir nitelik olarak ortaya çıkmaktadır. Anksiyeteli kişiler, yolunda gitmeyen bir şeyler yüzünden kolayca alt üst olurlar. Olabilecek ya da olamayacak şeyler konusunda yersiz biçimde endişelenme gereği duyarlar. Eysenck, duygusal yönden dengesiz (nevrotik) olan içe dönük kişilerin, nevrotik dışa dönük kişilere oranla daha fazla koşullu anksiyete tepkisi gösterme riski taşıdığını belirtmektedir (Tokuçcu, 2006).

Araştırmalara göre iş'te rol çatışması, içe dönük insanları dışa dönüklerden daha çok etkilemektedir. İçe dönük bireyler dışa dönük bireylere göre daha çok iş gerilimi yaşamaktadırlar. İçe dönükler, genelde daha az sosyal ve daha bağımsızdırlar; çatışmayı daha güç çözmektedirler. Çünkü çatışmalar sosyal ortamlarda olur ve onların bağımsızlığını tehdit ederler. Aynı şekilde esnek kimseler rol çatışmasının sonunda katı bireylere oranla daha çok stres yaşarlar. Çünkü esnek kişiler, işler ters giderse daha ziyade kendilerini suçlarlar, oysa katı tutumlu kişiler başkalarını suçlarlar (Balci, 2000).

## 1.5.MOTİVASYON (GÜDÜLENME)

Güdü (motive) kavramı, psikolojinin keşfetmiş olduğu en önemli kavramlardan biridir. İnsanların ve hayvanların davranışlarının temelinde güdüler yatar. Güdüler bu gün bilinen ve anlaşılabilen, ya da henüz pek açık seçik anlaşılmayan türden olabilirler. Nerede olunursa olsun ve ne yapılırsa yapılsın, her davranışın altında bir güdü ya da güdüler zincirinin yattığı bilinmektedir (Cüceloğlu, 1987). Arslanoğluna (2005) göre güdü, kişiyi bir harekette bulunmaya veya birçok hareket seçeneğinden birini tercih etmeye iten ve görece bir süreklilik gösteren faktörlere denir.

Motivasyon (güdülenme) ise, temel bir psikolojik süreç olup istekleri, arzuları, ihtiyaçları ve ilgileri kapsayan geniş bir kavramdır (Cüceloğlu, 1991). Genel anlamda motivasyon, insan organizmasını davranışa iten, bu davranışların şiddet ve enerji düzeyini tayin eden, davranışlara belirli bir yön veren ve bunun devamını sağlayan çeşitli iç ve dış sebeplerle birlikte bunların işleyişini kapsayan (Arık, 1991) hem biyolojik ve fizyolojik hem de kültürel içerikli bir durum olarak tanımlanabilir (Yavilioğlu, 2000).

Motivasyon, bireylere karşı nasıl davranıldığıyla ve bireylerin yaptıkları iş hakkında neler hissettikleriyle ilgili bir şeydir. İnsanları motive etmek ve motivasyonlarının sürmesini sağlamak da düşünüldüğü kadar kolay bir durum değildir (Demir, 2007; Keen, 1996).

Arkonaç'a (1998) göre motivasyon, genel anlamda, insan organizmasını davranışa iten, bu davranışların şiddet ve enerji düzeyini tayin etmeyi, davranışlara belirli bir yön vermeyi ve bunun devamını sağlayan çeşitli iç ve dış sebepleri ve bunların işleyiş mekanizmalarını kapsar.

Bir motivasyon süreci içerisinde, hem zihinsel, hem de duygusal faktörler etkili olur. Açlık, susuzluk, uyku gibi temel ihtiyaçlar veya sosyal ilişki kurma, saygınlık gibi ihtiyaçların öznel yansıması olarak değerlendirilen güdüler, eylemin nesnel koşullarıyla olan bağlantıları sayesinde onlara somut bir içerik kazandırır (İkizler,1997).

Sage'e göre motivasyon, kişinin çabasının (eforunun) yönünü ve yoğunluğunu anlatır. Çabanın yönü; her hangi bir duruma yaklaşmayı veya kaçınmayı ifade ederken, çabanın yoğunluğu ve bir durumda ne kadarlık eforun harcandığını ifade eder (Tiryaki, 2000).

Birey, birbirinden farklı ancak birbirinden ayrılmaz, birbirlerini tamamlayan iki ortam içinde yaşamaktadır; biyolojik ve sosyal ortam. Bu iki ortamın bireyden istedikleri ve bireyde neden oldukları stres birbirinden farklıdır. Hatta çoğu zaman birbirleri ile çelişirler. Örneğin; karnı aç olan bir insan, her ne pahasına olursa olsun karnını doyurmak ister, çünkü varlığı tehlikeye girmiştir. Ancak sosyal ortam bireyin hırsızlık yaparak karnını doyurmasına izin vermez. Buna karşılık, birey toplum ile olan ilişkilerini kendi organizma ve yaşamı için rahatsızlık vermeyecek, sürtüşmelere yol açmayacak bir biçimde sürdürmek zorundadır. Bu amaçla yaptığı davranışlarda sosyal güdüler hakimdir (Başer, 1995). Başka bir deyişle, güdülenmeye bireyin ihtiyaçları, ilgileri, merakları gibi içsel süreçler ya da ödül, baskı, ceza gibi dışsal ve çevresel etkenler neden olabilir. Bazı kişiler içsel nedenlerle, bazıları ise dışsal nedenlerle daha kolay güdülenirler. Bu farklılık içten ve dıştan güdülenme kavramlarının ortaya çıkmasına neden olmuştur (Erden ve Akman, 2002).

#### **1.5.1.İçsel Motivasyon (İntrinsic Motivation):**

Açlık dürtüsü ve susuzluk dürtüsü sıklıkla bireyi hedefe yönelik davranışlarda bulunmaya zorlar. Açlık ve susuzluk dürtülerinin yol açtığı güdüsel davranışların yanı sıra, beden fizyolojik dengesini korumak amacıyla, zaman zaman yapılan bir çok davranış vardır. Daha çok bu tür fizyolojik ihtiyaçların yol açtığı dürtülerin kaynaklarına içsel motivasyon denir (Özkalp, 1997). Kişinin kendi kendisini güdülemesidir. İçsel olarak güdülenmiş bireyler, başarılı olmak için içsel motivasyona sahip bulunmaktadır. Bu bireyler başarılı olmak için kendilerini yönetebilme özelliğini taşımaktadırlar (Nicholls ve Robert, 1992).

#### **1.5.2.Dışsal Motivasyon (Extrinsic Motivation),**

Dışsal Motivasyon diğer insanlar aracılığıyla gelen olumsuz ve olumlu etkilerde bulunabilen, davranışın tekrarlama olasılığını artırıp azaltabilen maddi, manevi değerler taşıyabilen güçlendirme veya pekiştirmelerdir. Dışsal ödüller (para, madalya, kupa vb.) maddi materyaller olduğu gibi, maddi olmayan (takdir edilme, övülme vb) kaynaklardan da gelebilir (Türkmen, 2005).

### **1.5.3.Motivasyon Çeşitleri:**

#### **1.5.3.1.A-Yetersiz Motivasyon**

Yetersiz motivasyon, sporcunun motivasyon düzeyinin çok düşük olmasıdır. Yetersiz motivasyona yol açan etkenler şöyle sıralanabilir:

- Takım ya da sporcunun başarıya doymuş olması,
- Yarışmanın önemsiz oluşu,
- Rakibin çok güçlü olması nedeniyle takım ya da sporcunun yenilgiyi baştan kabullenmesi,
- Rakibin çok zayıf olması nedeniyle küçümsenmesi.

Bu etkenler veya benzer diğer etkenler, sporcu ya da takım motivasyon düzeyini düşürürler. Bunun sonucu ise “ başlama (start) tembelliği” denilen durumdur. Yetersiz motivasyonda sporcunun motivasyon düzeyi düşüktür. Bu durum kendini hem antrenmanlarda, hem de yarışmada gösterir. Sporcunun spor ile olan ilişkilerinde bir gevşeklik, istemsizlik, vurdumduymazlık hakim olur (Başer,1998).

#### **1.5.3.2.B-Aşırı Motivasyon**

Aşırı motivasyon durumu, sportif başarısızlıkların nedeni olarak, yetersiz motivasyon durumundan daha sık görülmektedir. Özellikle performans sporunda ve profesyonel sporda her yarışma, toplumsal ve ekonomik açıdan büyük önem taşımaktadır. Bu yarışmalar sporcuya genelde tek bir duygu egemen olmaktadır. “Ya kazanamazsam” korkusu.Bu korku artmış bir kaygı ve güvensizlik şekline dönüşmektedir. Bu nedenle de, sporcunun motivasyon düzeyi çok yüksek olup, yarışma öncesi “ başlama telaşı ( start anxiety)” durumuyla kendini belli etmektedir. Bu durum aynı zamanda genel spor motivasyonu düzeyinin çok yüksek olduğunu gösterir (Başer, 1998).

#### **1.5.3.3.C-Yeterli Motivasyon**

Yeterli motivasyon, bireyin fizyolojik ve psikolojik açıdan yarışmaya hazır olması durumudur. Mücadele için gerekli enerjisi vardır ve stresini yönetebilir (Başer,1998).

#### 1.5.4.Sporla Motivasyon

Spor, biyolojik (fizyolojik), psikolojik ve toplumsal boyutu, kendine özgü içeriği bulunan bir gerçektir. Güdülenme kavramı, spor eylemleri içinde yer alan tüm kesimlerin istek ve beklentilerini yansıtılmaktadır (Koç, 1994). Motivasyon gücü ve başarı arasındaki ilişki özellikle sporda çok önemlidir. Motive edici etkisi düşük olan bir durumun, düşük bir başarı ile sonuçlanması muhakkaktır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997

Günümüzde spor, büyük halk kitlelerinin yakından ilgilendiği, beğeni gören önemli bir uğraşı durumuna gelmiştir (Koç, 1994). Bu nedenle sporcular, antrenörler, antrenman bilimcileri, spor psikologları ve sporla yakından ilgisi olan diğer kişi ve kuruluŐlar, sporda başarıyı artırmak için çaba harcamaktadırlar. Sık sık sporcuların yüksek performanslarını ortaya koyduğu yarışmalar, karŐılaŐmalar organize edilmektedir. Sporun uluslararası propaganda aracı olarak görülmeye baŐlaması, sporda rekabeti artırmıŐ ve sporcuları başarılı olmak için daha çok çaba göstermeye yönlendirmiŐtir (Türkmen, 2005).

Sportif etkinlikler içerisinde yer alan insanların davranışlarının açıklanması, güdülenme kavramı içerisinde ele alınmaktadır. Her Şeyden önce, spor yapan kişi, ‘‘hareket etme’’ gereksinimini karŐılamaktadır (Koç, 1994). Spor yapmak için gelişmiş bir kas ve iskelet yapısı, hareketleri yapabilmek için yüksek koordinasyon, çeşitli ruhsal, fiziksel ve bedensel engellemelere rağmen başarabilme ve başarısızlık halinde de uĐraŐtan kopmamak için gerekli kişilik özellikleri ve antrenman için yeterli motivasyona gereksinim vardır (Horst,1976). Belirli kurallar çerçevesinde düzenli biçimde ve uzun süre yapılan spor etkinlikleri organizmada olumlu değişme ve gelişmeler sağlar. İskelet, kas, solunum, dolaŐım sistemleri daha verimli çalışır.

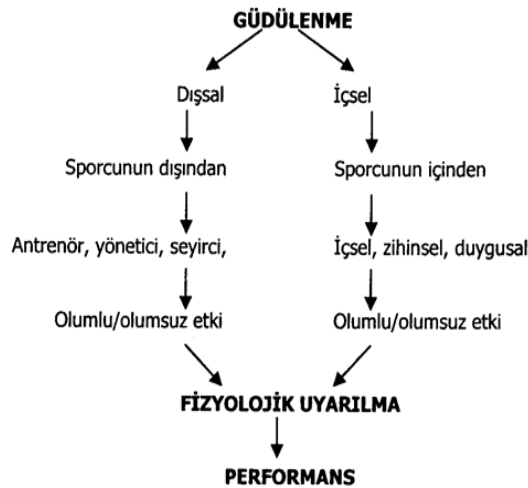
Başarılı olmak isteyen her sporcu, kendisi için bir yeterlilik leği geliştirmektedir. Sporcu kendisine koyduğu üstün başarı sınırlarını aştığında ya da bu sınırlara ulaştığında, artık başarmak için fazla gayret sarf etmeyebilir. Sporcu, başarı umudu ile başarısızlık korkusu arasında kendine göre bir denge kurar. Her hangi bir spor branşında veya bir karşılaşmada düşük başarı, bir sporcu için yeterli olduğu halde, başka alanda, başka bir karşılaşmada normal bir başarı onun için başarısızlık manasına gelebilir. Yani sporcu duruma göre kendi başarı sınırlarını kendisi tayin etmektedir (Mungan, 1995). Bu durumda içsel ve dışsal motivasyon önem kazanmaktadır.



Sporda İçsel motivasyon, sporcunun kendisinden kaynaklanır. İçsel güdülenme düzeyi yüksek olan sporcular daha çok bilgi ve beceri öğrenmek, daha başarılı olmak, daha çok doyum sağlamak için büyük bir açlık duyarlar Çalışmaları için özel olarak güdülenmeleri ya da zorlanmaları gerekmez (Doğan, 2005). Çünkü içsel olarak güdülenmiş insanlar oyuna ve onurlarına düşkünlüdürler. Bu içsel motivasyon, onları en iyisini ortaya koymaya güdüler. Etrafında bir çok insanın olması onlar için önemli değildir (Konter, 1995) İçten güdülenen kişi, hedefini belirler ve ona ulaşmak için harekete geçer. Bu hedefleri gerçekleştirmek için kişinin geçmesi gereken aşamalardan bazıları şunlardır; kendine inanmak, gizli yeteneklerini keşfetmek, yaşamı coşku ile kucaklamak, başarılı ilişkiler kurmanın yollarını aramak, gerginliği denetlemek, başarısızlığı yenebilmek, zamanı akıllıca kullanmak (George, 1997).

Dışsal motivasyon ise, sporcunun kendisi ile direkt olan bir durum değildir. Dış ortamda oluşan çeşitli durumların sporcu üzerinde oluşturduğu olumlu veya olumsuz etkilerdir (Luc ve ark., 1995.). Sporda motivasyon denilince akla önce antrenör, seyirci vb. unsurlar gelmektedir. Antrenör sporcuya övmek veya cezalandırmak suretiyle ona istediğini yaptırabilir. Övgü ile sporcu, antrenöre, müsabakaya veya kendisine daha olumlu yaklaşacaktır. Övgü, sporcuya neyin doğru olduğu hakkında bilgi verecektir. Ceza onun haksız olduğunu bildirir ve olumlu hislerin oluşmasına hiçbir katkısı olmaz. Yerinde ödül sporcuya güven kazandırır ve onun daha başarılı olmasını sağlar. Ceza ise şüphe ve karmaşıklık yaratır (Türkmen, 2005).

Şekil 2. Güdülenme, uyarılmışlık ve performans arasındaki ilişki



(Doğan, 2005).

Güdülenme ile ilgili olarak pek çok kuram ortaya atılmıştır. İç Güdü Kuramı, Dürtü Azaltma Kuramı, Optimum Uyarılmışlık Kuramı, Özendirici Uyarıcı Kuramı, Test Kaygısı Yaklaşımı Kuramı, Pekiştirme Beklentisi Kuramı, Sosyal Bilişsel Yaklaşımlar vb. Sportif ortamda ise daha çok “Başarı Güdülenmesi Kuramı” üzerinde durulmaktadır (Tiryaki, 2000). Bu nedenle bu çalışmada daha çok bu kuram üzerinde durulacaktır.

#### **1.5.5.Başarı Motivasyonu Kuramı:**

Başarı güdülenmesi, Murray tarafından bir işi ustaca yapma, mükemmel olarak başarma, engellerin üstesinden gelme, diğerlerinden daha iyi yapma olarak tanımlanmıştır. Gill ise, başarı güdülenmesini başarısızlığa direnme, bir görevi başarmak için uğraşma, belirsiz durumlar aramak olarak tanımlamıştır (Tiryaki, 2000). Sporunun başarılı olması için yalnızca spor yapma motivasyonu yetmez, motivasyonun daha ileri bir düzeyi olan “başarı motivasyonu” ‘nun da yüksek düzeyde olması gerekir (Arslanoğlu, 2005) .

Başarı Motivasyonu Kuramı, kişilerin bir etkinliğe neden katıldığını, zor olanı başarmak için neden bu kadar çok çaba sarf ettiğini ve bunu neden uzun süre devam ettirdiğini açıklamaya çalışmaktadır (Hayashi, 1994). Motivasyon farklılıklarının kişiden kişiye neden farklı olduğu anlaşılabilirse, kişilerin olumlu yöne yönlendirilmesi daha kolay olabilir. Başarı motivasyonu, kişilerin düşünceleri, davranışları ve duyguları üzerinde farklı farklı boyutlarda etki ederler;

–Etkinliklerin seçilmesi (örn., yarışmak için aynı yetenekteki bir rakibi aramak ya da oynamak için daha yüksek ya da daha düşük yetenek seviyesindeki rakipleri seçmek),

–Hedefe ulaşmak için harcanan çabanın belirlenmesinde (ne kadar sıklıkla antrenman yaptığı gibi),

–Hedefe ulaşmak için harcanacak çabanın şiddetinin belirlenmesi (antrenmanda ne kadar istekli olduğu gibi),

–Güçlüklere ya da başarısızlığa göğüs germe (örn., her şey kötü gittiğinde daha çok çalışma ya da bırakma gibi) ( Aktop, 2002).

Hayashi ve Weiss (1994), sporcuların başarı motivasyonunu etkileyen nedenlerden birisinin kültürel faktörler olduğunu ve spor motivasyonu araştırmalarında göz önüne alınması gerektiğini belirtmiştir.

Sporda başarı motivasyonu, sporcunun ileriye, geleceğe dönük beklentilerinin artışı sonucu ortaya çıkar. Bir işi başarmaktan dolayı duyulan zevk ve doyum, gelecekteki başarılar için sporcuda yeni istekler, yeni beklentiler doğurur. Bu güdüye, “sporda başarı güdüsü” veya “başarı motivasyonu” denir. Ancak başarı motivasyonunun gelişme sürecinin sınırları da vardır. Her sporcu yüksek bir başarı motivasyonu geliştiremez. Aynı zeka seviyesine sahip, aynı çevrede yetişen sporcuların başarı motivasyonları aynı seviyede değildir. Sporcunun beklentileri ile yaşadığı olaylar arasında çok büyük farklılıkların, zıtlıkların görülmesi, hissedilmesi başarı motivasyonunu olumsuz yönde etkiler. Örneğin, bir sporcu bazı hareketleri kolayca yaptığı için benzer hareketleri de aynı şekilde başarıyla yapabileceğine dair beklentiler geliştirebilir. Ancak, bu hareketlerini gerçekleştiremez, doğrulayamaz ya da çok az doğrularsa ümitsizliğe düşebilir. Sporcu sık sık başarısızlık yaşarsa öğrenilmiş çaresizlik denilen yılgınlık ortaya çıkar (Aktop, 2002).

Sporda başarı motivasyonu, başkaları ile yarışmayı içerebilir. Sporcunun kendi belirlediği standardı ve ileriye dönük umut ve beklenti seviyesi ile bunlara ulaşmak isterken önüne çıkması muhtemel engelleri kendi gayreti ile aşmayı düşünebilir. Böyle bir durumda sporcunun başarı motivasyonu hırsı ile ilişkilidir. Ancak belirlenen standartlar bir dereceye kadar başkalarının elde ettiği başarılarla da bağlı olabilir. Bunlar sporcuya sosyo-kültürel çevre tarafından aktarılmış olabilir. Genellikle sporcunun yakın çevresi onun beklenti seviyesinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Kendisine örnek veya rakip gösterilen sporcuların önüne geçebilen sporcu, başarısı için standartlarını kendisi seçmemiş ve koyamamış ise bundan memnun olamaz, zevk alamaz. Çünkü, çevresi istediği için yapmış olmaktan öte bir duygu geliştiremez (Mungan, 1995).

Başarı güdülenmesi kuramı, davranışın önemli belirleyicisi olarak hem kişisel hem de durumsal faktörleri göz önünde tutan etkileşimsel bir görüştür. Bu kuramı oluşturan beş unsur; kişilik faktörleri ya da güdüler, durumsal faktörler, davranışsal eğilimler, duygusal tepkiler, başarıya ilişkin davranışlardır (Engür, 2002).

Başarı güdülenmesinin en kapsamlı modeli, Mc Clelland-Atkinson tarafından sunulan modeldir. Başarı güdülenmesindeki en önemli kavram başarı gereksinimidir.

Bir kişinin başarı gereksiniminin bilinmesi, o kişinin başarı güdülenmesinin bilinmesine yardımcı olur. McClelland-Atkinson modeline göre, bireyin ilginç ve heyecan verici bir aktiviteye katılma isteği, başarıya ulaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü olarak isimlendirilen iki yapının relatif kuvvetinin bir fonksiyonu olarak düşünülmektedir (Cox, 1998).

Başarı motivasyonu yaklaşımı, sportif davranımın temeli olarak güdü durumlarını görür. Bu güdü durumları, “başarıya ulaşma güdüsü” ve “başarısızlıktan kaçınma güdüsü” olarak isimlendirilmektedir (Arık, 1996). Başarıya ulaşma güdüsü, “başarı durumlarında gurur yaşama ya da doyum için kapasite”, başarısızlıktan kaçınma güdüsü ise, “başarısızlığın bir sonucu olarak utanç yaşama ya da küçük düşme kapasitesi” olarak ifade edilmektedir. Başarıya ulaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü farklı yapılardır. Bu sebeple bireylerin başarıya ulaşma güdülleri ile başarısızlıktan kaçınma güdülleri bir birinden bağımsız olarak yüksek ya da düşük olabilirler. Bireyin başarısızlıktan kaçınma güdüsü bireyi yarışmadan uzaklaştırırken, başarıya ulaşma güdülleri ise bireyi yarışmaya çekmektedir. Thomassen ve Halvari'nin (1996), başarı güdülenmesi üzerine yaptıkları çalışmada da başarısızlıktan kaçınma güdüsü ile spora katılım arasında negatif ilişki, buna karşın spor ortamlarında pozitif ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Atkinson'un kuramına göre, kişilik faktörü, başarıya ulaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü arasındaki farktır (başarıya ulaşma güdüsü - başarısızlıktan kaçınma güdüsü) (Aktop,2002).

Davranışsal eğilimler, kişilik faktörüne bağlı olarak pozitif (yaklaşma) ya da negatiftir (kaçınma). Eğer başarıya ulaşma güdüsü, başarısızlıktan kaçınma güdüsünden fazla ise, o zaman davranışsal eğilim, her zaman pozitif olacak ve birey başarı durumlarına yaklaşacaktır. Eğer başarıya ulaşma güdüsü, başarısızlıktan kaçınma güdüsünden küçük düşük ise, o zaman davranışsal eğilim, negatif olacak ve birey her zaman başarı durumlarından kaçınma eğiliminde olacaktır. Buna bağlı olarak, başarı gereksinimi yüksek olan bireyler, başarı durumlarına yaklaşma, başarı gereksinimi düşük bireyler ise, başarı durumlarından kaçınma eğilimi göstermektedirler. Davranışsal eğilimler, başarının özendirici değeri ve başarı olasılığı düzeyleri de göz önünde tutularak elde edilmektedir (Engür, 2002).

Başarı güdülenmesi ile kuramlar üçe ayrılmaktadır. Bunlar: Başarı gereksinimleri kuramı, Hedefi gerçekleştirme kuramı, Yükleme kuramıdır (Tiryaki, 2000).

#### **1.5.1.A- Başarı Gereksinmesi Kuramı (Need Achivement Theory)**

Motivasyonun gücü ve başarı arasındaki ilişki sporda çok önemlidir. Mc Clelland'a göre başarı güdüsü, ilgili başarı hedefindeki belli bir dereceye ulaşma veya onu aşma çabasıdır. Eğer yapılan eylem sonucunda bir başarıya ulaşılmışsa sevinç, mutluluk, gurur duyma gibi olumlu duygular ortaya çıkar. Bir başarısızlık halinde ise, kişi utanma, öfke ve memnuniyetsizlik gibi olumsuz duygular gösterir. Başarıya yönelik eylemin hedefi, olumlu duygulara ulaşma veya olumsuz duygulardan kaçmadır (İkizler ve Karagözoğlu:1997).

Başarı gereksinmesinde ayrıca iki durumsal faktörden söz edilmektedir. Bunlar başarı olasılığı ve başarının özendirici değeridir. Başarı gereksinmesi yüksek olan kişilerin, başarı durumlarını, mücadele-uğraş gerektiren durumları aradıkları bilinmektedir. Tersine başarı gereksinmesi düşük olan kişilerin de başarı durumlarından, özellikle başarma /başaramama olasılığının %50 –%50 olduğu durumlarda kaçındıkları bilinmektedir. Başarı gereksinmesi düşük olan bireylerin kendilerine ya çok kolay ya da çok zor olan görevleri seçtikleri ifade edilmektedir (Tiryaki, 2000).

Başarıya yönelmiş bireylerin ortak özellikleri şu şekilde sıralanabilir:

a) Bireyi başarılı olmaya yönelten, başarı sonucunda elde edeceği içsel ödül, yani başarının ona verdiği kişisel doyumdan doğmaktadır.

b) Başarılı olmak için faaliyette bulunan birey, kişisel güven, sorumluluk yüklenerek bir sorunu çözmekten hoşlanır.

c) Başarılı olmak için faaliyette bulunan birey, başarısızlığın gerektirebileceği tehlikeleri de dikkate alarak, kendisi için üst derecede ve güç sayılabilecek amaçlar yerine orta ağırlıkta amaçlar belirler.

d) Birey başarısının değerlemesini çevresinden, ilgili olduğu kişi ve kurumlardan elde edeceği geribildirimden sağlamaktadır. Bireyi burada etkileyen şey, maddi ödüller değildir, ancak, ödülün büyüklüğü onun başarı derecesinin göstergesi veya ölçüsü olmaktadır (Eren, 1996) .

Bu kuramın odak noktası, bazı bireylerin başarıya dayalı etkinliklerden başarılı çıkmaktan çok üst düzeyde doyum aldıklarıdır. Ancak burada dikkat edilmesi gereken nokta, “başarı” algısının bireyden bireye değişeceğidir. Yani her birey kendi başarı davranışını belirlemekle yükümlüdür (Tiryaki ve Gödelek, 1997).

### **1.5.2.B- Hedefi Gerçekleştirme Kuramı (Achievement Goal Theory)**

Bu kuram, sporcunun başarısını değerlendirmek için onun temel başarı hedeflerinin belirlenmesinin önemini vurgular (Doğan, 2004). Bu kuramı ilk kez ortaya atan ve kullanan Nicholls’dır (1984). Başarı hedefi ego yönelimli (ego involvement) ve görev yönelimli (task involvement) olmak üzere ikiye ayrılır (Tiryaki, 2000).

Ego yönelimli başarı hedefinde, sporcu yarışmayla ilgili olarak kendi yeteneğini rakiplerinin yeteneğiyle karşılaştırır. Başarı durumunda kendini “yetenekli”, başarısızlık durumunda ise kendini “yeteneksiz” olarak değerlendirir. Ancak kazanmanın doğrudan ve yalnızca yetenekle mi, yoksa çalışmayla mı ilgili olduğu açık değildir (Doğan, 2004). Yanlış genelgeçer anlayış, yenmişseniz başarılı, yenilmişseniz başarısız olarak değerlendirilmede bulunulmasıdır (Tiryaki, 2000).

Görev yönelimli başarı hedefinde, sporcu hedeflerini kendi performansına göre belirler. Bu yönelimdeki bir sporcu kendisini başka sporcularla karşılaştırmaz. Önemli olan kendi performans düzeyidir; sporcu daha önceki yarışmalardaki performans düzeyi ile şimdiki performans düzeyini karşılaştırır. Şimdiki performansı daha iyiye bunu başarılı olarak değerlendirir. Rakibin kim olduğu ya da rakibin derecesi önemli değildir (Doğan, 2004). Dolayısıyla da rakibin kimliği baskı yaratan bir etken olarak ortaya çıkmaz (Tiryaki, 2000).

### **1.5.3.C-Yüklem Kuramı (Attribution Theory)**

Yüklem kuramının kurucusu F. Heider olmakla birlikte, kuramı geliştiren B. Weiner olmuştur. Weiner’e göre başarı ve başarısızlıkla ilgili yüklemeler üç boyutta sınıflandırılmaktadır. Bunlar, içsel-dışsal; tutarlı-tutarsız; kontrol edilebilir-kontrol edilemez yüklemelerdir (Tiryaki, 2000).

Bu kurama göre, sporcular başarı ya da başarısızlıklarını çeşitli nedenlere bağlarlar. Bu nedenler kazanan ve kaybedenlere göre farklılıklar gösterebilir. Kazanan bir sporcu kazanma nedenini çok çalışmasına ya da şansının olmasına; kaybeden bir

sporcu da kaybetme nedenlerini daha çok şansının olmamasına bağlama eğilimindedir (Doğan, 2004).

## 1.6. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışma ile, profesyonel futbolcuların müsabakadaki motivasyonlarında etkili olabilecek psikolojik faktörlerden depresyon düzeyi, anksiyete düzeyi ile kişilik özelliklerinin ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Günümüzde, dünyanın ve ülkemizin en popüler spor branşlarından birisinin futbol olması, tüm spor dallarında olduğu gibi futbolda da başarılı olmak için yeterli düzeyde motivasyonun gerekli olması araştırma konusunun seçilmesinde etken olmuştur.

Bu amaca yönelik olarak şu hipotezler araştırılmıştır:

(1) Depresyon puanları, başarı motivasyonu ile negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkilidir. Futbolcuların depresyon puanları arttıkça başarı motivasyonları düşmektedir.

(2) Anksiyete (kaygı) puanları, başarı motivasyonu ile negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkilidir. Futbolcuların anksiyete puanları arttıkça başarı motivasyonları düşmektedir.

(3) Yenilik Arayışı eğilimi gösteren kişilik özelliğine sahip olan futbolcuların, bu özelliğe sahip olmayan futbolculara göre başarı motivasyonları daha yüksektir.

(4) Zarardan Kaçınma eğilimi gösteren kişilik özelliğine sahip olan futbolcuların, bu özelliğe sahip olmayan futbolculara göre başarı motivasyonları daha düşüktür.

(5) Ödül bağımlılığı kişilik özelliği puanları yüksek çıkan futbolcularla, başarı motivasyonları arasında pozitif yönde ilişki vardır.

(6) Sebat etme kişilik özelliği puanları yüksek çıkan futbolcularla, başarı motivasyonları arasında pozitif yönde ilişki vardır.

(7) Kendine yetme kişilik özelliği puanları yüksek çıkan futbolcularla, başarı motivasyonları arasında pozitif yönde ilişki vardır.

(8) İşbirliğinde bulunma kişilik özelliği puanları yüksek çıkan futbolcularla, başarı motivasyonları arasında pozitif yönde ilişki vardır.

## 1.7.ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Günümüzde dünya genelinde spor dalları içerisinde hem seyirci hem de sporcu açısından en çok ilgiyi gören dal olarak, futbol kabul edilmektedir. Bilindiği gibi sporun temeli oyundur. Oyun öğrenme, keyif alma, eğlenme, paylaşma, enerjiyi kabul edilebilir biçimde harcama, kendini anlatma gibi çeşitli amaçlar ve nitelikler taşır. Futbol, günümüzde eğlence amacı taşıyan bir oyun olmaktan çıkıp, meslek haline gelmiş bir spor dalı olmuştur. Son dönemlerde Avrupa ve Amerika’da spor psikolojisine olan ilgi ve bu alandaki araştırmalar giderek artmaktadır. Ülkemizde ise çok sınırlı sayıda çalışma yapılmıştır. Spor yapanlar arasında farklı kişilik özelliklerinin olduğu bilinmektedir. Kişilik özellikleri ile sportif başarı ve motivasyon arasında ilişkinin olduğu söylenebilir.

Bu araştırma ile; dünyada ve ülkemizde ciddi bir sektör haline gelmiş olan, futbol spor dalında başarı motivasyonunun depresyon, anksiyete ve kişilik özellikleri ile ilişkisi araştırılarak, spor psikolojisinin futbol alanına bilimsel anlamda katkıda bulunmak ve bu alanda yapılacak olan diğer çalışmalara ışık tutmak amaçlanmıştır.

## 1.8.VARSAYIMLAR

Araştırmanın temel aldığı varsayımlar şunlardır:

- Örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
- Beck Depresyon Ölçeğinin bireyde depresyonun var olup olmadığı, eğer varsa ne düzeyde olduğunu geçerli ve güvenilir olarak ölçtüğü,
- Beck Anksiyete Ölçeğinin bireyde anksiyetenin var olup olmadığı, eğer varsa ne düzeyde olduğunu geçerli ve güvenilir olarak ölçtüğü,
- Cloninger’in Mizaç ve Karakter Envanterinin, araştırmanın amacına uygun olarak sporcuların kişilik özelliklerini geçerli ve güvenilir olarak ölçtüğü,
- Willis Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeğinin, araştırmanın amacına uygun olarak sporcuların başarı motivasyonlarını geçerli ve güvenilir olarak ölçtüğü kabul edilmiştir.
- Araştırmaya katılanların ölçme araçlarındaki soruları içten ve doğru yanıtladıkları varsayılmıştır.



## 1.9.SINIRLILIKLAR

- Araştırma evreni, Türkiye 1. 2.ve 3. futbol liginde ve 20 yaş altı Milli Futbol Takımında futbol oynayan profesyonel futbolcular ile sınırlıdır.
- Araştırma örnekleme 2008-2009 yıllarında Türkcell Süper Liginden Trabzonspor, TFF 2. Liginden Beylerbeyispor, Arsinspor, Trabzon Karadenizspor, Ankara Demirspor ve Avrupanın çeşitli liglerinde futbol oynayan Türkiye Ümit Milli Futbol Takımı futbolcuları ile birlikte, toplam 74 profesyonel erkek futbolcudan oluşmaktadır.
- Araştırma verileri ölçekleri dolduran gruplar ile sınırlıdır.
- Araştırma bulguları, spor yapan bireylerin motivasyonlarını ölçmeye yarayan “Willis Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği” puanları ile sınırlıdır.
- Araştırma bulguları, futbolcularda depresyon olup olmadığını ve eğer varsa ne düzeyde olduğunu ölçmeye yarayan “Beck Depresyon Ölçeği” puanları ile sınırlıdır.
- Araştırma bulguları futbolcularda anksiyete olup olmadığını ve eğer varsa ne düzeyde olduğunu ölçmeye yarayan “Beck Anksiyete Ölçeği” puanları ile sınırlıdır.
- Araştırma bulguları, kişilik özelliklerini ölçmek için uygulanan, “Cloninger’in Mizaç ve Karakter Envanteri (TCI)” puanları ile sınırlıdır.
- Türkiye Futbol Federasyonu kurallarına göre, profesyonel futbolcu olma yaşı alt sınırı 18’dir.

## 1.10.TANIMLAR VE KISALTMALAR

### 1.10.1.Tanımlar

#### 1.10.1.1.Güdü

Güdü, davranışa enerji ve yön veren güçtür; bu güç organizmayı etkileyerek bir amaç için harekete geçmeye sevkeder (Selçuk, 1996). İnsan ve davranışların temelinde güdüler yatar. Güdüler bilinen ve rahatlıkla anlaşılabilen veya henüz açık seçik anlaşılabilen türden olabilir. Nerede olunursa olsun, ne yapılsa yapılsın her davranışın altında bir güdü ya da güdüler zincirinin yattığı unutulmamalıdır (Cüceloğlu,

1987). Latince olarak hareket ettirmek anlamındaki “movere” kelimesinden gelen motiv, İngilizce ve Fransızca “motive” kelimesinden türemiştir. Motiv, insanı davranışa götüren neden olarak tanımlanabilir (Arık, 1996).

#### **1.10.1.2.Motivasyon**

İstekleri, arzuları, gereksinimleri, dürtüleri (açlık, susuzluk, cinsellik gibi) ve ilgileri içeren bir kavramdır. Motivasyon, insanları belirli durumlarda belirli davranışa yönlüten etkenlerin tümüdür (Güney, 2000). Motivasyon insanların başarılı olmalarına, kişisel tatmine ulaşmalarına yardımcı olmaktır (Coleman ve Barries, 2000). Motivasyon (güdüleme), genel anlamda, insan organizmasını davranışa iten, bu davranışların şiddet ve enerji düzeyini tayin etmeyi, davranışlara belirli bir yön vermeyi ve bunun devamını sağlayan çeşitli iç ve dış sebepleri ve bunların işleyiş mekanizmalarını kapsar (Arkonaç, 1998).

#### **1.10.1.3.Dürtü**

Fizyolojik bir ihtiyacın neden olduğu genel rahatsızlık ve gerginlik durumuna dürtü (drive) adı verilir. Dürtü, fizyolojik bir ihtiyacın psikolojik sonucudur (Özalp,1997). Canlı varlıkların yaşamlarını sürdürebilmeleri bakımından eksikliği duyulan maddelerin giderilmesi için organizmadaki enerji yoğunlaşmasıdır (Koç, 1994). Kısaca fizyolojik ihtiyaçların organizmayı harekete geçirmesidir (Güney, 2000).

#### **1.10.1.4.Başarı Güdüsü**

Güçlükleri yenme, ilerleme ve geliştirme arzusuna başarı güdüsü denir (Güney, 2000). Başarı güdüsünü yaratan başarı gereksinimini, üstün düzeyli performans gösterme veya rekabet durumlarında başarılı olma isteği olarak tanımlayabiliriz (Baysal ve Tekerarslan, 1996; Özerkan, 2004). Başarma arzusunun büyüklüğü insanların eylemlerini, bunu takiben de bir dizi koşula bağlı olarak başarısını etkiler. Elbette, genç insanların çoğu başarılı olmak ister ve bunun için çaba gösterir. Ancak bireylerin başarı güdülerinin gücü bir hayli farklıdır. Bu farklılıklar kalıcı olabilir; örneğin başarmak için çok çalışan çocuklar, genellikle buna motive olmuş yetişkinler haline gelirler (Michael ve Howe, 2001). Başarılı olmanın yolu bir bireyden diğerine değişmekle birlikte hepimizde başarılı olma isteği vardır. Bazılarımızda kuvvetli, bazılarımızda görece olarak zayıf olan bu istek, başarılı olmak için bizi güdülemektedir (Özkalp, 1997).

#### **1.10.1.5.Güç Güdüsü**

Başka insanların davranışlarını denetleyebilme, buna karşılık kendi davranışlarını istediği gibi ve denetimsiz yapabilme isteği güç güdüsünü ifade eder (Güney, 2000). Bireyin öznel ve nesnel çevresi ile olan ilişkilerinde her türlü etkilenme araçlarını ellerinde bulundurma ve bunların aracılığıyla çevrelerine egemen olma isteklerini belirtir (Eroğlu, 2000).

#### **1.10.1.6.Performans**

Kendiliğinden gelen ya da bir takım hareketlere yöneltilerek ve çalışılarak elde edilen, etkileyici yada etkileyici yönde olmayan bir davranıştır. Performans ile davranış arasında benzerlikler bulunmaktadır. Performans, seçkin ve üstün bir davranıştır. Bu çatı altında performans çalışmaları, yarışmalarda ve oyunlarda atletlerin verimliliklerini ve niteliklerini etkileyen faktörlerin analizlerini kapsamaktadır. Spor ve fiziksel aktivitede, performansın etkileyici olduğu alanlar genellikle iyi tanımlanmıştır. Çaba harcanarak ve hareketler yönetilerek elde edilen performans geliştirilebilir ya da daha da kötüleşebilir. Bireyler, daha başarılı ya da daha az başarılı olabilirler. Bunun yanında sosyal faktörlerin performansa ne gibi iyi ya da kötü etkiler yaptığı çok önemlidir. Diğer yandan, bu olayların olabilecek etkilerini kabullenmekle birlikte değer belirleyen eleştiriler ve kararlar davranış için uygun değildir. Spora katılan bireylerin en önemli sorumluluğu davranışlarıdır (Kale ve Erşen, 2000).

#### **1.10.1.7.Başarı Motivasyonu**

Murry (1938) tarafından bir işi ustaca yapma, mükemmel olarak başarma, engellerin üstesinden gelme, diğerlerinden daha iyi yapma olarak tanımlanmıştır (Craig, 1982). Başarı motivasyonu kuramı, kişilerin bir aktiviteye neden katıldığını, zor olanı başarmak için neden bu kadar çok efor sarf ettiğini ve bunu neden uzun süre devam ettirdiğini açıklamaya çalışmaktadır (Hayashi,1994).

Başarılı olmak isteyen her sporcu, kendisi için bir yeterlilik ölçeği geliştirmektedir. Sporcu kendisine koyduğu üstün başarı sınırlarını aştığında ya da bu sınırlara ulaştığında, artık başarmak için fazla gayret sarf etmeyebilir. Alt sınırlarda kaldığında ise başarı arzusu anlamını kaybedebilir. Sporcu başarı umudu ile başarısızlık korkusu arasında kendine göre bir denge kurar. Her hangi bir spor branşında veya bir karşılaşmada düşük başarı, sporcu için yeterli olduğu halde, başka bir alanda, başka bir

karşılaşmada normal bir başarı onun için başarısızlık manasına gelebilir. Yani sporcu duruma göre kendi başarı sınırlarını kendisi tayin etmektedir (Mungan,1995)

#### **1.10.1.8.Kişilik**

Bireyin doğuştan sahip olduğu ve sonradan kazandığı bedensel, zihinsel, duygusal ve toplumsal davranışlarındaki benzerlik ve ayrılıkları oluşturan tüm özellikleridir. Kişilik yavaş oluşan, aniden değişmeyen bir davranışsal özellikler bütünüdür. Kişiliğin yavaş da olsa değişebilmesi davranışlara bağlıdır. Çünkü kişilik davranışları etkiler ve onların da zaman içinde değişmesine neden olur. Yani kişilik, kendi yapısındaki özellikleri ve değişiklikleri ile kişinin davranışlarına yansır. Bu yüzden davranış ve kişilik birbirinden bağımsız olarak düşünülemez aralarında bir bütünlük vardır.

#### **1.10.1.9.Depresyon**

Çevresel koşullara paralel olarak, insanın ruhsal yapısının değişiklik göstermesi normal kabul edilen bir özelliktir. Duygusal yapının çökkün olduğu, mutsuzluk, keder gibi duyguların egemen olduğu bir dizi sendrom depresyon başlığı altında toplanmaktadır (Cansever, 2009).

#### **1.10.1.10.Anksiyete**

Anksiyete terimi iç sıkıntısı, endişe, korku veya kuruntunun yarattığı psişik gerilimle belirgin huzursuzluk hali olarak tanımlanmıştır. Anksiyete (anxiety) Latince 'boğulma', 'tıkanma', 'sıkışma' anlamına gelen 'angere' kökünden türetilmiştir. Türkçe'de can sıkıntısı, bunaltı veya hoş olmayan heyecansal bir endişe hali olarak da tanımlanabilir. Anksiyete gündelik yaşamın normal ve kaçınılmaz bir parçasıdır. Anksiyetenin ruhsal ve bedensel belirtileri vardır. Ruhsal belirtiler endişe, konsantrasyonda bozulma, heyecan, çabuk irkilme, kötü bir haber alacağı beklentisi, çıldırma hissi, ölüm korkusu gibi belirtilerden oluşurken, fiziksel belirtileri çarpıntı, tansiyon değişiklikleri, titreme, sarsılma, ağız kuruluğu, bulantı, yüzde kızarma, bas dönmesi, yerinde duramama, yutma güçlüğü ve uyku bozukluğudur (Sürmeli, 1997; Berksun, 2003).

### **1.10.2.Kısaltmalar**

**GGG:** Güç Gösterme Güdüsü

**GGG:** Başarıya Yaklaşma Güdüsü

**BKG:** Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü

**HA** (Harm Avoidance): Zarardan Kaçınma

**NS** (Novelty Seeking):Yenilik Arayışı

**RD** (Reward Dependence): Ödül Bağımlılığı

**P** (Persistence): Sebat Etme

**SD** (Self-directedness): Kendini Yönetme

**C** (Cooperativeness): İşbirliği Yapma

**ST** (Self-transcendence): Kendini Aşma

## BÖLÜM II

### 2.1.İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1.1.Türkiye de Yapılan İlgili Çalışmalar

Kuru ve Baştuğ, 2008 yılında futbolcuların kişilik özellikleri ve bedenlerini algılama düzeylerinin incelenmesini amaçlayan bir çalışma yapmışlardır. Çalışmanın, ilk aşamasında sporculara kişilik kavramlarını değerlendirmek ve bireyin kendisi hakkındaki düşüncelerini öğrenmek amacıyla Giessen Testi- Ben Formu uygulanmış, daha sonra sporcuların Beden imgesi yapısının self-tutumsal yönlerini değerlendirmek için geliştirilen Çok Yönlü Beden- Self İlişkileri Ölçeği (MBSRQ) kendini değerlendirme formu kullanılmıştır. Araştırmaya yaşları 18 ile 26 arasında değişen Türkiye Bayanlar Futbol Liginde oynayan toplam 80 kadın ve 1. Amatör Ligde futbol oynayan toplam 40 erkek profesyonel futbolcu katılmıştır. İstatistik analizler sonucu da bayan ve erkek futbolcuların 1. ölçekte anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Erkek futbolcuların çekici olmayan, sevimsiz, çalışırken kritiği seven, kendi istediğini yapamayan, güzel görünmeye dikkat etmeyen bir yapıya sahip oldukları, bayan futbolcuların ise bunun tam tersi bir durumda çekici, sevimli, istediğini yapabilen, güzel görünmeye dikkat eden yapıya sahip oldukları belirlenmiştir.

Kuru ve Baştuğ'un 2006'da yayınlanan "Bayan ve Erkek Futbolcuların Psikolojik İhtiyaçlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi" başlıklı çalışmasında; Edwards Kişilik Envanteri kullanılarak kadın ve erkek futbolcularda (n=120), başatlık, şefkat gösterme, değişiklik, karşı cinsle ilişki ve saldırganlık özellikleri açısından anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Kadın futbolcuların karşı cinsle ilişki ve saldırganlık özelliklerinin, erkek futbolcuların ortalama değerlerinden daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bayan sporcularda duyguları anlama ve şefkat gösterme özelliklerinin erkek sporculara göre daha yüksek değerde olduğu belirlenmiştir (Kuru ve Baştuğ, 2008).

Coşkuntürk, 1989'da yaptığı milli olmuş ve olmamış atletler üzerindeki çalışmasında; kendine güven, kararlılık ve başarı gibi kişilik özelliklerinin, sporcuların performansları üzerinde etkili olduğunu tespit etmiştir (Coşkuntürk,1988).

Koruç ve Bayar, 1989'da yapmış oldukları çalışmalarında, ayrı spor dallarından (atletizm, basketbol, okçuluk, jimnastik, hentbol, boks, güreş, halter, judo, taekwondo, atıcılık) ve milli takım düzeyinde ve milli olmamış sporculardan oluşan toplam 435 sporcuya Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanterini (MMPI) uygulamışlar ve spor yapan kadın ve erkeklerin, spor yapmayanlara göre bireysel sorumluluklarının daha fazla bilincinde olduklarını, daha duyarlı ve dikkat toparlamada daha iyi ve daha sosyal kişiler olduklarını belirtmişlerdir (Koruç ve Bayar, 1989 )

Aktaş ve arkadaşları, 2006'da "Profesyonel Basketbolcularda Spora Özgü Başarı Motivasyon Düzeyinin Cinsiyetler Açısından Karşılaştırılması"nı amaçlayan bir çalışma yapmışlardır. Amaçları basketbol sporu ile profesyonel olarak uğraşan sporcuların, spora özgü başarı motivasyonu düzeylerinde cinsiyetler açısından farklılık olup olmadığını araştırmışlardır. Araştırmaya, İzmir ilinde 2002-2003 yılı Türkiye basketbol 1.ve 2. liginde yer alan takımlarda oynayan, 39 kadın, 44 erkek toplam 83 sporcu katılmış, katılımcılara Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği (Willis, 1982) uygulanmıştır. Ölçek, katılanlara yarışmalar için kampta buldukları kamp merkezleri ile antrenmanları öncesi grup halinde uygulanmıştır. Değerlendirme sonucunda, erkekler ve kadınlar arasında güç gösterme güdüsü (POW) ve başarıya yaklaşma güdüsü (MAS) açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuş ( $p<0.05$ ), başarısızlıktan kaçınma güdüsü (MAF) açısından ise istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Altungül tarafından 2006'da "Futbol Aktivitelerine Katılanların Kişilik Özellikleri Işığında Stres Düzeylerinin Belirlenmesi" başlıklı bir araştırma yapılmıştır. Araştırma grubu Elazığ il merkezinde bulunan rastgele metodu ile seçilmiş 1. ve 2. Amatör Lig'de faaliyet gösteren 150 Amatör futbolcu ve halı sahalara abone olarak futbol faaliyetlerine katılan 150 katılımcıdan oluşmuştur. Anketler bu alanda yapılmış olan çalışmalarda, araştırmacılarca geliştirilen ve doğruluğu, geçerliliği test edilmiş olan sorulardan oluşturulmuş demografik değişkenler ışığında, "Kişilik Özelliklerini Tanıma Ttesti, Stres Düzeyi Testi, Stres Testi" ölçekleri kullanılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin faaliyet alanlarına göre stres testi sonuçlarına göre; halı sahada spor yapanların amatör sporculara oranla daha stresli oldukları görülmüştür. Stres düzeyi testi sonuçlarına göre ise halı sahada spor yapanların "strese yakın" düzeyinde stres

oldukları görülürken; amatör sporcuların “strese daha uzak” düzeyinde oldukları görülmüştür. Ayrıca, Futbol faaliyetlerine katılan bireylerin stres düzeylerinde yapılan t testi sonucunda yaptıkları futbol faaliyet alanına göre anlamlı bir farkın olmadığı kişilik tiplerine göre ise anlamlı fark bulunmuştur.

Bilge (1990), değişik spor dallarındaki, erkek sporcuların psikolojik gereksinimlerini ortaya koymak amacıyla 18-25 yaşları arasında 95 milli sporcu ile 104 sporcu olmayan toplam 199 üniversite öğrencisine Edwards Kişisel Tercih Envanteri (EPPS) uygulanmış, milli sporcular ile sporcu olmayanlar, psikolojik gereksinimler yönünden karşılaştırıldıklarında milli sporcuların karşı cinsle ilişkiler gereksiniminin sporcu olmayanlardan yüksek olduğu, yine sporcu olmayanların düzen ve kendini suçlama gereksinimlerinin milli sporculardan daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Türkmen tarafından 2005’de “Profesyonel ve Amatör Erkek Futbolcuların Sporda Başarı Motivasyonu ve Başarı Gereksinimi Düzeylerini Belirlemek” konulu bir çalışma yapılmıştır. Araştırmada, İzmir ve Manisa ilindeki profesyonel ve amatör erkek futbolcular ve bağımsız değişkenler arasındaki güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü alt ölçekleri arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Tecrübeli futbolcuların güç gösterme güdüsü yüksek bulunmuştur. Evli futbolcuların güç gösterme güdüsü, üniversite öğrenimi görmüş futbolcuların güç gösterme güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü yüksek bulunmuştur. Kulübünden elde ettiği gelir yüksek olan futbolcuların güç gösterme güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü, aylık geliri fazla futbolcuların ise güç gösterme güdüsü ve başarıya yaklaşma güdüsü yüksek bulunmuştur. Başarı gereksinimi puanlarına bakıldığında ise, profesyonel erkek futbolcuların başarı gereksinimi 1.749, amatör erkek futbolcuların başarı gereksinimi 1.559 bulunmuştur. Manisa ilindeki profesyonel futbolcuların başarı gereksinimi 0.986, amatör futbolcuların başarı gereksinimi 0.864, amatör futbolcuların başarı gereksinimi 0.702 bulunmuştur.

Engür tarafından 2002’de “elit sporcularda başarı motivasyonunun, durumluk kaygı düzeylerine etkisi” konulu bir araştırma yapılmıştır. Cinsiyete göre durumluk kaygı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Araştırmaya katılan kadın sporcuların başarı güdülenmesinin “başarısızlıktan kaçınma güdüsü” alt ölçeğine ilişkin ortalama puanları erkeklerin ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuş. Erkek ve kadın sporcuların millilik durumlarına



göre, “durumluk kaygı” ve başarı güdülenmesinin, “güç gösterme güdüsü” alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Takım sporu ile ilgilenen sporcular ile bireysel sporlar ile ilgilenen sporcuların “durumluk kaygı” ve “başarı güdülenmesi”, “başarısızlıktan kaçınma güdüsü” ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir.

Yaman ve arkadaşları (2001), kadın hentbolcular, futbolcular ve voleybolcular üzerinde yapmış oldukları çalışmada, güç gösterme güdüsü ve başarıya yaklaşma güdüsünün kadın hentbolcularda yüksek olduğu ve başarısızlıktan kaçınma güdüsünün de kadın voleybolcular ile kadın futbolcularda yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Tiryaki ve arkadaşlarının 1992’de yapmış oldukları bir araştırmada, içsel nedenlerle sportif bir aktiviteye katılan gençlerin içsel motivasyonlarının dışsal bir ödülle değişip değişmediğini araştırılmış ve deneklerin sportif aktiviteye katılmalarındaki temel nedenlerinin içsel olduğu ve ödül almayanlara oranla ödül alanların performansları bakımından anlamlı farklar olduğu tespit edilmiştir. Ödül almayanlar zamanla konsantrasyonlarını kaybederken, ödül vaat edilenler çalışmalarına istikrarlı olarak devam etmişlerdir.

Aslan’ın 2000’de “Türkiye profesyonel 1., 2., 3. Ligi amatör takımların başarı motivasyonu farklılıkları ve sportif tecrübe dağılımları” üzerine yaptığı çalışmanın sonucunda, 1. Lig futbolcularının 2. ve 3. Lig futbolcularından daha yüksek güç gösterme güdüsüne sahip oldukları, 2. ve 3. Lig futbolcularının güç gösterme güdülerinde farklılıklar bulunmadığı ve profesyonel futbolcuların, amatör futbolculardan daha yüksek güç gösterme güdüsüne sahip olduklarını bulmuştur. Yine aynı çalışmada 1. Lig futbolcularının 2. ve 3. Lig futbolcularından daha yüksek başarıya yaklaşma güdüsüne sahip oldukları, 2. ve 3. Lig futbolcularının başarıya yaklaşma güdülerinde farklılık olmadığı, profesyonel futbolcuların ise amatör futbolculardan daha yüksek başarıya yaklaşma güdüsüne sahip oldukları belirtilmiştir. Başarısızlıktan kaçınma güdüsünün ise profesyonel futbolcularda, amatörler oranla daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Aktop 2002’de “başarı motivasyonu ile benlik saygısı, sürekli kaygı ve yapısal özellikleri arasındaki ilişkinin ve bu değişkenlerin spor yapma düzeyi ve spor türünden (takım ve bireysel sporlar) etkilenip etkilenmediğinin belirlenmesine yönelik bir

araştırma yapmıştır. Araştırma Akdeniz üniversitesinde öğrenim gören ve değişik spor dallarında öğrenim gören yaşları 18-25 arasında olan 200 erkek öğrenci örneklemini ile yapılmıştır. Tüm parametrelerde spor yapma düzeyi yüksek olanlar lehine anlamlı fark bulunmuştur. Ayrıca, başarısızlıktan kaçınma güdüsü ile sürekli kaygı arasında pozitif ilişki olduğu, başarısızlıktan kaçınma güdüsü değerlerinde spor yapma düzeyi ve spor türüne göre fark olmadığı belirlenmiştir. Benlik saygısı ile sürekli kaygı arasında negatif ilişki olduğu, benlik saygısının spor yapma düzeyinden etkilendiği, yüksek spor yapma düzeyine sahip deneklerin daha yüksek benlik saygısı değerleri elde ettiğini tespit etmiştir. Bu sonuçlara göre benlik saygısının sporda başarıya ulaşmada etkili bir özellik olduğunu belirtmiştir. Deneklerin özellikleri ile başarı motivasyonu, benlik saygısı ve sürekli kaygı arasında anlamlı ilişki olmadığı belirlenmiştir. Başarı motivasyonu, benlik saygısı ve sürekli kaygının bireyin yapısal özelliklerinden etkilenmediğini belirtmiştir.

Aktop ve Erman 2002’de yaptıkları çalışmalarında, takım ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların nispeten süreklilik gösteren ve kişilik özelliği olarak görülen spora özgü başarı motivasyonunun, güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma düzeyleri açısından aralarında fark olmadığını belirtmişlerdir.

Çam ve arkadaşları 2003’de sportif performans motivasyonunun elit sporcularda ve takımlarda, diğer oyuncu ve takımlara göre daha yüksek olacağı varsayımını araştırmaları sonucunda; Sportif performans motivasyonunun elit sporcularda ve takımlarda, diğer oyuncu ve takımlara göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bunun sonucunda da performans motivasyonu yüksek olan sporcuların performansı da yüksek olacaktır demişlerdir.

Çam 1990’da yaptığı bir araştırmasında, motivasyonun performansı etkileyen bir olgu olduğunu ve performans ile motivasyonun bir birleri ile doğru orantılı olarak azalıp çoğaldığını belirtmiştir.

Er ve arkadaşlarının 2003’de cinsiyetler arsında yaptıkları başarı motivasyonu çalışmasında; bayanların ve erkeklerin güç gösterme güdüsünün bir birlerinden çok farklı olduğunu, başarıya yaklaşma güdüsünün her iki cinste de aynı olduğunu, başarısızlıktan kaçınma güdüsünün ise yine her iki cinste de aynı olduğunu tespit etmişlerdir.

Küçük, 2003’de yapmış olduğu bir araştırmasında; amatör ve profesyonel futbolcuların bazı kişilik özelliklerini karşılaştırmıştır. Araştırma sonucunda,

profesyonel futbolcuların amatör futbolculara ve kontrol grubuna göre daha yüksek düzeyde aşşğılık duygusuna, daha yüksek düzeyde heyecana sahip olduklarını belirtmiştir. Bunun yanında amatör ve profesyonel futbolcuların suçluluk duygusu açısından da fark bulunmadığını belirtmiştir.

Yazıcı, 1998'de "performans sporlarında başarı ve başarısızlığı etkileyen psikolojik faktörler" adlı bir çalışma yapmıştır. Araştırma da bireysel başarı ve başarısızlığın açıklanmasında yetenek seviyesinin tespiti, sarf edilen eforun miktarı, uygulamadaki zorluğun derecesi ve şansın rolü üzerinde durulmuştur. Bu araştırma Türkiye profesyonel futbol 1. ve 2. Ligleri'nde top oynayan futbolcu örneklemini üzerinde yapılmıştır. Yetenek, efor, başarıya ulaşmadaki zorluk ve şans, 1'den 9'a kadar sıralanan "Likert" tipi ölçekle değerlendirmeye tabi tutulmuş. Her iki grup takım oyuncularının bireysel değerlendirmelerinde, "Efor"u karşılaşmanın sonucunu etkileyen başlıca faktör olarak tanımladıklarını belirtmiştir. Ayrıca, başarı ve başarısızlık durumlarının keşfedilmesinde, doğal özelliklerin de anlamlı bulunduğunu belirtmiştir.

### **2.1.2.Yurtdışında Yapılan İlgili Çalışmalar**

Thomassen ve Halvari (1996)'nin, başarı güdülenmesi üzerine yaptıkları çalışmada da başarısızlıktan kaçınma güdüsü ile spora katılım arasında negatif ilişki, buna karşın spor ortamlarında pozitif ilişki olduğunu belirlemişlerdir.

Dunleavy ve Deas 1992'de yaptıkları bir çalışmada; tecrübeli futbolcuların başarı motivlerinin tecrübesiz veya daha az tecrübelilere oranla daha yüksek olduğunu ve başarı güdüsü düşük sporculara oranla daha fazla yarışma ortamlarında bulunmaya eğilimli olduklarını tespit etmiştir.

Piaget, futbolcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada başarılı futbolcuların kendilerini kontrol edebilme yeteneklerinin daha fazla olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, çalışmasında galip durumdaki futbolcuların, yenik durumdaki futbolculara nazaran daha az sportmence davrandıklarını tespit etmiştir.

Edward Wance ve ark. 1989'da yaptıkları bir çalışmada; subjektif ve objektif yarış sonuçlarının iç motivasyona etkisini incelemişlerdir. Elde ettikleri sonuçlar başarılı sporcuların iç motivasyonlarının kaybedenlere oranla daha yüksek olduğunu

göstermektedir. Ayrıca yarış durumunda kazananların iç motivasyonlarında artış görülürken, kaybedenlerin iç motivasyonlarında ise düşüş olduğunu gözlemlemişlerdir.

Martin ve arkadaşları 1996'da yaptıkları bir araştırmalarında; zihinsel antrenmanın iç motivasyon üzerine etkisini incelemişler. Zihinsel antrenman yöntemleri uygulayan deneklerin daha fazla antrenman yapma eğiliminde olduklarını, daha yüksek ve uygun hedefler belirlediklerini saptamışlar.

Craig ve arkadaşları; başarılı ve başarısız iki takımın grup içi etkileşimlerini incelemişler ve başarılı takımın sporcularının antrenörleri ile ilişkilerinin daha yoğun ve iyi olduğunu tespit etmişlerdir.

Oirlick ve Partington yaptıkları araştırmalarında; tecrübeli sporcuların seyircilerin varlığından memnun olduklarını ve bunu motivasyonlarını artırmak için kullanabildiklerini, tecrübesiz sporcuların ise seyircilerin varlığından olumsuz etkilendiklerini ortaya koymuşlardır. Ancak sporcunun yapacağı hareket kolay, iyi öğrenilmiş ve yarışma koşullarında tecrübe edilmiş ise, seyircinin varlığının tecrübeli ve tecrübesiz sporcuların motivasyonlarını artırıcı etkisinin olabileceğini söylemişlerdir.

Buruce da 1986 da yapmış olduğu araştırmasında; Dunleavy ve Dees'in bulgularını destekler biçimde, sporcunun tecrübeli olmasının motivasyonlarını olumlu etkileyeceğini gözlemlemiştir.

Fodera 1990 yılında yapmış olduğu bir araştırmasında; egzersiz yapma sıklığı ile başarı motivasyonu arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sonuçta daha fazla çalışanların daha güçlü başarı güdüsüne sahip olduklarını belirtmiştir.

Kane (1964), profesyonel 100 genç futbolcuya 16 PF (Kişilik faktörü) uygulamış, sporcuların sportif etkinlikte bulunmayanlara göre daha saldırgan, başat, daha güvenli ve duygusal olarak daha dengeli olduklarını saptadığını belirtmektedir.

Fletcher ve Dowell (1971), tarafından atletler ve atlet olmayanlar arasındaki kişilik özellikleri farkını ölçmek üzere lise birinci sınıfta okuyan toplam 950 erkek öğrenciye Edwards Kişisel Tercih Envanteri (EPPS) uygulanmıştır. Sportif etkinlikte bulunanlar (atletler), sporcu olmayanlara göre başatlık, düzen ve saldırganlık gereksinimlerine ilişkin puan ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Wendt ve Patterson (1974), 21 takım sporcusu bayana ve 21 bireysel spor yapan bayana Edwards Kişisel Tercih Envanteri (EPPS) kişilik özellikleri farkını ölçmek üzere uygulanmıştır. Ancak onbeş gereksinim açısından önemli bir fark bulamamışlardır.

Ellison ve Freischlag (1975), basketbol, beyzbol, futbol oyuncularını, atlet (kısa-uzun ve kros koşucuları) ve sporcu olmayanlardan oluşan 84 öğrenci seçilmiştir. Bernreuter Kişilik Envanteri (BPI) uygulanmıştır. Ancak canlılık, nörotik eğilimler, kendine yeterlik, içe-dışa dönüklük, başatlık, güven ve hoşsohbetlilik değişkenleri açısından sporcu ve sporcu olmayanlar arasında önemli bir fark bulamamışlardır.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

#### 3.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu araştırma, kesitsel bir çalışma olarak planlanmış ve bu doğrultuda yürütülmüştür. Çalışmaya dahil edilme ve dışlama kriteri olarak profesyonel futbolcu lisanslı olma özelliği dışında bir özellik belirlenmemiştir. Çalışma için gerekli izinler Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri ve Kulüp idarelerinden alınmıştır. Katılımcılar, çalışma hakkında bilgilendirilmiş ve onam kabulleri yazılı olarak alınmıştır.

#### 3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evreni 2008-2009 yıllarında Türkiye ve Avrupa futbol liglerinde top oynayan profesyonel futbolculardan oluşmaktadır.

Araştırma örneklemini 2008-2009 yıllarında Türkcell Süper Liginden Trabzonspor, TFF 2. Liginden Beylerbeyispor, Arsinspor, Trabzon Karadenizspor, Ankara Demirspor ve Avrupanın çeşitli liglerinde futbol oynayan 20 yaş altı Türkiye Ümit Milli Futbol Takımı futbolcuları ile birlikte, toplam 74 profesyonel erkek futbolcudan oluşmaktadır.

#### 3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu araştırmada, veri toplama amacıyla araştırmacı tarafından düzenlenen anket formu ile dört tane envanter kullanılmıştır. Bunlar, Beck Depresyon Envanteri (BDE), Beck Anksiyete Envanteri (BAE), Cloninger'in Mizaç ve Karakter Envanteri (TCI), Willis Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği'dir.

##### 3.3.1. Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Türkçe Formu: Beck Depresyon Envanteri (BDE). Uyarlayan: Nesrin Hisli (1988) Ölçeğin özgün formu Beck ve arkadaşları tarafından hazırlanmıştır (Beck ve ark. 1961, Beck ve ark. 1988). Beck Depresyon Envanteri'nin 1961 ve 1978 tarihlerine ait iki versiyonu vardır. Her iki versiyon da Türkçe'ye çevrilmiş ve geçerlik güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Bu çalışmada Hisli (1988, 1989) tarafından uyarlanan 1978 versiyonu kullanılmıştır. Beck Depresyon Envanteri formunda 21 belirti kategorisinin her

biri için dört seçenek vardır. Hastadan uygulama günü de dahil son bir hafta içinde kişinin kendini nasıl hissettiğini en iyi ifade eden cümleyi seçerek işaretlemesi istenir. Her madde 0 ile 3 arasında puan alır. Alınabilecek en yüksek puan 63'tür. Toplam puanın yüksek oluşu depresyon düzeyinin ya da şiddetinin yüksek oluşunu gösterir. On beş yaş üzerindeki kişilere uygulanabilir. Depresyon tanısının konulmasında verilen puan dağılımı şöyledir: 1- Hafif düzeyde depresyon (11-17 puan); 2- Orta düzeyde depresyon (18-29 puan); 3- Ciddi düzeyde depresyon (30-63 puan). Türkiye'de birbirinden bağımsız iki uyarılma çalışması yapılmıştır (Teğin 1980, Hisli 1988, 1989). Hisli'nin (1989) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada ortalama puan kızlar için 9.33, erkekler için 10.27, toplam BDE puan ortalaması 9.58 olarak saptanmıştır.

Beck tıbbi sorunları olan hastalarda depresyonun taranması amacıyla çeşitli çalışmalarda kullanılmıştır (Craven 1988, Littlefield 1990). Serebrovasküler hastalarla yapılan bir çalışmada BDE depresyon hastalarını tedavi ekibinden daha iyi tespit etmiştir (Daniel 1992). BDE'nin Türkçe versiyonu geliştirilirken kesme noktaları incelenmiş, 17 ve üzerindeki puanların tedavi gerektirebilecek depresyonu %90 üzerinde bir doğrulukla ayırt edebildiği görülmüştür (Hisli, 1988). Bu çalışmada depresyon grubuna giren hastaların saptanması için BDE tarama amaçlı olarak kullanılmış ve 10 puanın üzerinde alan hastalarla anket görüşmesi ve SCID görüşmesi yapılmıştır. Tarama amaçlı olarak 10 puanın seçilmesinin gerekçesi 10 puanın en azından hafif depresyonu gösterdiğinin bildirilmesidir (Beck ve ark., 1961).

Çeviri: Beck Depression Inventory (BDI) 1978 tarihli versiyonu çevrilmiştir. Araştırmacı Envanteri Türkçe'ye kendisi çevirmiştir. Envanterin Türkçe ve İngilizce formları, her iki dili de iyi bilen 58 kız öğrenciye uygulamıştır. 28 kişilik bir gruba testin önce Türkçe, bir hafta sonra da İngilizce formu verilmiş; diğer 30 kişilik gruba bu işlemin tersi yapılmıştır. İki form arasındaki korelasyon katsayıları .81 ve .73 olarak bulunmuş, Türkçe formun, İngilizce formu ile iyi bir uyuma içinde olduğuna karar verilmiştir. Güvenirlik: Yarıya bölme güvenirliliği, Envanter tek ve çift sayılı maddelerden oluşmuştur. İki yarım test güvenirlilik katsayısı 259 üniversite öğrencisi ile yapılan bir araştırmada 74 bulunmuştur.

Geçerlik: Ölçüt Bağıntılı Geçerlik, Hisli (1988), Beck Depresyon Envanteri'nin güvenirliliği ve geçerliği üzerine yaptığı bir çalışmada, psikiyatrik bir örneklemede MMPI-D Skalası ile envanter puanları arasındaki Pearson momentler çarpımı

korelasyon katsayısını .63 olarak hesaplamıştır. Üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme ise MMPI-D Skalası ile envanter puanları arasındaki Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı .50 çıkmıştır. Hisli'nin (1988) poliklinik hastalarıyla yaptığı geçerlik güvenirlik çalışmasında Beck Depresyon Envanteri'nin kesme noktaları da incelenmiş, 17 ve üstündeki BDE puanlarının tedavi gerektirebilecek depresyonu %90 üzerinde bir doğrulukla ayırtedebildiği görülmüştür (Şahin ve Hisli, 1997: 29-30).

### **3.3.2. Beck Anksiyete Envanteri (BAE)**

Türkçe Formu: Beck Anksiyete Envanteri (BDE). Uyarlayan: Mustafa Ulusoy, Nesrin Şahin ve Hüsni Ekmen (1997). 21 maddeden oluşan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Her maddeden 0 ile 3 arası puan alınmaktadır, en yüksek puan 63'tür. Güvenirlik: İç Tutarlılık: Toplam 177 psikiyatrik hastadan oluşan bir örneklem üzerinde yapılan çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık kat sayısı.93 olarak bulunmuştur. Madde-toplam puan korelasyon katsayıları ise.45 ile.72 arasında değişmektedir. Test-tekrar test güvenirliği: Ölçeğin test tekrar test güvenirlik katsayısı  $r=.57$  olarak bildirilmektedir. Geçerlik: Yapı Geçerliği: Yapılan analizler sonucunda ölçeğin anksiyeteli grubu, diğer tanı gruplarından (depresyon, karışık ve kontrol gruplarından) anlamlı olarak ayırtedebildiği belirtilmektedir. Uygulanan faktör analizi sonucunda ölçeğin "Sübjektif Anksiyete" (1, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 16, 17 ve 19. maddeler) ve "Somatik Belirtiler" (2, 3, 6, 12, 13, 18, 20 ve 21. maddeler) olmak üzere iki faktörden oluştuğu bildirilmektedir (Şahin ve Hisli, 1997: 68-70).

### **3.3.3. Cloninger'in Mizaç ve Karakter Envanteri (TCI)**

Bu ölçek kişinin bazı mizaç ve karakter özelliklerini ölçmek amacıyla, Cloninger tarafından geliştirilmiş, bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Cloninger 1993'de kişiliğin iki temel bileşeni olan mizaç ve karakterdeki normal ve anormal varyasyonları açıklayan boyutsal, psikobiyolojik bir kişilik modeli geliştirmiş ve tanımlamıştır. 240 soruluk bir ölçektir ve sorular kişi tarafından "Doğru", "Yanlış" şeklinde cevaplandırılır.



Bu envanterin 4 mizaç boyutu ve bunların alt birimleri şunlardır:

**-Yenilik Arayışı**

- Keşfetmekten heyecan duyma- kayıtsız bir katılık
- Dürtüsellik- İyice düşünme
- Savurganlık- Tutumluluk
- Düzensizlik- Düzenlilik

**-Zarardan Kaçınma**

- Beklenti endişesi ve karamsarlık- sınırsız iyimserlik
- Belirsizlik korkusu
- Yabancılardan çekinme
- Çabuk yorulma ve dermansızlık

**-Ödül Bağımlılığı**

- Duygusallık
- Bağlanma
- Bağımlılık

**-Sebat Etme**

MKE'deki 3 karakter boyutu ve bunların alt birimleri ise şöyledir:

**-Kendi Kendini Yönetme**

- Sorumluluk alma- kınama
- Amaçlılık- amaçsızlık
- Beceriklilik
- Kendini kabullenme- kendisiyle çekişme
- Aydınlanmış ikinci mizaç

**-İşbirliği Yapma**

- Sosyal kabullenme- sosyal hoşgörüsüzlük
- Empati duyma- sosyal ilgisizlik
- Yardımseverlik- yardım sevmezlik

- Acıma- intikamcılık
- Temiz kalplilik/ vicdanlılık- kendine yarar sağlama

### **-Kendini Aşma**

- Kendini kaybetme- kendilik bilincinde yaşantı
- Kişiler arası özdeşim- kendi kendine ayırışma
- Manevi kabullenme- akılcı maddecilik

Ülkemizde Türkçe TCI geçerlik ve güvenilirlik çalışması Köse ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (Köse ve ark., 2004). Bu çalışmada Türkçe TCI'nin sağlıklı bir Türk popülasyonunda geçerlik ve güvenilirliği, ölçeğin psikometrik özellikleri ve yapı geçerliğinin anlaşılması amaçlanmıştır. Çalışma KTÜ Tıp Fakültesi ile Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesinde TCI kullanılarak yapılan çalışmalara paralel olarak yürütülmüş olup, 689 denek çalışmaya alınmıştır (366 erkek, 323 kadın, yaş ortalaması  $26.32 \pm 10.69$  (yaş dağılımı 18-75). Trabzon çalışma grubu olarak bu çalışmaya 349 denekle katkıda bulunulmuştur (165 erkek, 184 kadın, yaş ortalaması  $20.76 \pm 2.54$  (yaş dağılımı 18-55). Erzurum çalışma grubu ise 340 denekten oluşmuştur (201 erkek, 139 kadın, yaş ortalaması  $32.03 \pm 12.67$  (yaş dağılımı 19-75). TCI'nin Türkçe uyarlaması (Mizaç ve Karakter Envanteri), Samet Köse ve Kemal Sayar tarafından gerçekleştirilmiştir. TCI'nin İngilizce formu Samet Köse tarafından Türkçe'ye çevrilmiş, tersine çevirme ("back-translation") işlemi ölçeği daha önce görmemiş olan ("blind") Kemal Sayar tarafından yapılmıştır. Bu tersine çevirim işlemi, asıl ölçekle karşılaştırıldıktan sonra, tersine çevrilen formda yer alan maddeler, Samet Köse tarafından gözden geçirilip yeniden düzeltilmiş, anlaşılmasında zorluk olan bazı maddeler sadeleştirilerek değiştirilmiştir. TCI'nin Türkçe uyarlamasının kültürel geçerliliğini sağlamak için, kültürel açıdan anlaşılması zor maddelerin varlığı dikkatle incelenmiş, Türk toplumu normlarına uymayan bir maddeye rastlanmamıştır.

Ölçeğin son şekli Cloninger tarafından geçerlik-güvenirlik çalışmasında kullanılmak üzere onaylanmıştır. Majör depresif bozukluk, psikoz, anksiyete bozukluğu, OCD, PTSD, mental retardasyon, intihar girişimi, halen madde kötüye kullanımı olan, nörolojik hastalık öyküsü olan ya da psikotrop ilaç kullanan denekler çalışmaya alınmamıştır.

Örneklem grubunda ortalama Yenilik Arayışı (NS) (Keşfetme/Heyecanlanma ile Dürtüsellik alt ölçekleri dışında), Ödül Bağımlılığı (RD) ile Sebat Etme (P) puanları Amerikan toplumu ortalamalarından anlamlı olarak düşük bulunmuştur. Zarardan Kaçınma (HA) (Utangaçlık alt ölçeği dışında,  $p=0.049$ ) puanları Amerikan toplumu ortalama değerlerinden anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ( $p<0.01$ ). Kendi Kendini Yönetme (SD) (Amaçlılık alt ölçeği dışında), İş Birliği Yapma (Vicdanlılık alt ölçeği dışında,  $p=0.038$ ) ve Kendi Kendini Aşma puanları (Kendini unutma alt ölçeği dışında) Amerikan toplumu ortalamalarından anlamlı olarak düşük bulunmuştur ( $p<0.01$ ). Pearson momentler çarpımı korelasyonları, Sebat Etme (P) ile Zarardan Kaçınma (HA) ( $-0.84$ ,  $p<0.05$ ), Kendi Kendini Yönetme (SD) ile Sebat Etme (P) ( $-0.700$ ,  $p<0.01$ ), İşbirliği Yapma (C) ile Kendi Kendini Yönetme (SD) ( $0.680$ ,  $p<0.01$ ), Kendi Kendini Aşma (ST) ile İşbirliği Yapma (C) ( $0.762$ ,  $p<0.01$ ) arasında tümünde  $0.50$ 'ten yüksek bulunmuştur. Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı tüm ölçek için  $0.71$  bulunup, Ödül Bağımlılığı (RD) ile Sebat Etme (P) dışında tüm ölçeklerde yüksek olarak bulunmuştur. Türkçe TCI ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği, ölçek puanlarının dağılımı, yüksek iç tutarlık katsayısı ve yapı geçerliği tarafından desteklenmiştir. Bu çalışmanın ön verileri, Türkçe TCI ölçeğinin Türk toplumunda Cloninger'in yedi-faktörlü kişilik modelini başarıyla ölçebileceğini göstermektedir (Köse ve ark., 2004).

### **3.3.4. Willis Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği**

Willis tarafından 1982 yılında geliştirilen Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği (SÖBMÖ) iki alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlardan ilki Güç Gösterme Güdüsü (power motive, POW), ikincisi başarıya ilişkin güdülerdir. Başarıya ilişkin güdüler; başarıya yaklaşma güdüsü (Motive to approach success, MAS) ve başarısızlıktan kaçınma güdüsüdür (Motive to avoid failure, MAF). Başarıya Yaklaşma Güdüsü, Atkinson'un kuramı içerisinde yer alan Başarılı Olma Güdüsü ile aynı anlama gelmektedir ve literatürde genellikle Başarılı Olma Güdüsü olarak kullanılmaktadır.

SÖBMÖ, yarışmacılıkla ilgili kişilik faktörlerini ele almakta ama durumsal faktörleri ele almamaktadır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları, 996 üniversite ve lise öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Üç alt ölçek için alfa güvenilirlik katsayısı  $r:0,76$  ile  $0,78$  arasında, test-tekrar güvenilirlik katsayısı ise  $r:0,69$  ile  $0,75$  arasında bulunmuştur. Türk sporcularına uyarlaması Tiryaki ve Gödelek tarafından

yapılmıştır. Tiryaki ve Gödelek yaptıkları güvenirlik analizleri sonucunda alfa güvenirlik kat sayıları Güç Gösterme Güdüsüalt ölçeği için r:0.81, Başarıya Yaklaşma Güdüsü alt ölçeği için r:0.82 ve Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü alt ölçeği için r:0.80 olarak bulunmuştur. Elde edilen güvenirlik ve geçerlilik değerleri sonucunda Tiryaki ve Gödelek ölçeğin Türk toplumunda uygulanabilirliğini ortaya koymuşlardır. Spora Özgü Başarı Motivasyon Ölçeği toplam 40 maddeden oluşan ve maddeleri “hiçbir zaman, çok az, bazen, oldukça fazla, her zaman” şeklinde ifade edilen beşli likert tipindedir. Ölçekte Güç gösterme güdüsü 12, Başarılı Olma Güdüsü 17 ve Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü 11 madde ile ölçülmeye çalışılmıştır. Willis’ in beklentisi Güç Gösterme Güdüsü ile Başarılı Olma Güdüsü arasında güçlü ve pozitif yönlü bir ilişkinin, buna karşı Güç Gösterme Güdüsü ile Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü ve Başarılı Olma Güdüsü ile Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü arasında ise anlamlı olmayan ilişkinin olması gerektiği yönündedir.

Ayrıca Başarılı Olma Güdüsü ve Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü alt ölçeklerinden elde edilen puanlar, Atkinson ve Mc Clelland’ın Başarı Gereksinimi puanını hesaplamak için kullanılmıştır.

$$NAch = BOG-BKG$$

Başarılı olma güdüsü ile Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsünü ölçen maddelere bakıldığında bu maddelerin eşit sayıda olmadığı görülmektedir. Başarıya Yaklaşma Güdüsünde 17 madde varken, Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsünde 11 madde bulunmaktadır. Dolayısıyla araştırmaya katılanların bu ilk alt ölçekten almış oldukları toplam puanı her bir alt ölçekteki madde sayısına bölerek ortalama puanları elde etmiştir. Elde edilen ortalama puanlar yukarıdaki formüle yerleştirilerek deneklerin Başarı Gereksinimleri hesaplanmıştır.

### **3.3.5. Anket Formu**

Araştırmacı tarafından bu form; araştırmaya katılan futbolcuların ve ailelerinin eğitim durumlarını, sosyo-ekonomik düzeylerini, futbola nasıl başladıklarını vb konuları içermektedir. Ek-1

### **3.4. VERİLERİN TOPLANMASI**

Araştırma verileri 2008-2009 yıllarında Türkcell Süper Liginden Trabzonspor, TFF 2. Liginden Beylerbeyispor, Arsinspor, Trabzon Karadenizspor, Ankara Demirspor ve Avrupanın çeşitli liglerinde futbol oynayan 20 yaş altı Türkiye Ümit Milli Futbol Takımı futbolcuları ile birlikte, toplam 74 profesyonel erkek futbolcudan oluşmaktadır.

Hazırlanan anket ve diğer ölçeklerin uygulanması için, her futbol takımı yönetici ve teknik direktöründen izin alınmıştır. Bir kısım futbol takımında futbolcuların tamamına araştırmanın amacı ve testlerin nasıl cevaplandırılacağı ayrıntılı olarak anlatılarak, testleri cevaplandırmaları istenmiş ve toplanmıştır. Bir kısım futbol takımında ise, teknik direktörlere araştırmanın amacı ve testlerin nasıl cevaplandırılacağı ayrıntılı olarak anlatılarak, futbolcularına izin saatlerinde testleri cevaplandırmaları istenmiş ve cevaplandırılan testler başka bir gün teknik direktörden alınmıştır.

### **3.5. VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ**

Çalışmamızda profesyonel futbolcuların depresyon düzeyleri, anksiyete düzeyleri ve kişilik özelliklerinin müsabaka motivasyonu ile etkileşimini ölçmek amacıyla Beck Depresyon Envanteri (BDE), Beck Anksiyete Envanteri (BAE), Cloninger'in Mizaç ve Karakter Envanteri (TCI) ile Willis Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonunda toplanan veriler SPSS (Statistical Package for Social Science) programı ile analiz edilerek değerlendirme yapılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler ortalama  $\pm$  standart sapma olarak belirtilmiştir. Ortalamaların karşılaştırılması için bağımlı t-testi kullanılmıştır Depresyon düzeyi, anksiyete düzeyi ve kişilik özellikleri ile başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesinde normal dağılıma uyan değişkenler için Pearson korelasyon analizi, uymayanlar için ise Spearman korelasyon analizi yapılmıştır.  $p < 0.05$  düzeyinde olan farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

## BÖLÜM IV

### 4.1.BULGULAR

Bu bölümde, çalışmada incelenen değişkenler ve hipotezlerle ilgili olarak toplanan verilerin, istatistiksel analizleri sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmektedir.

Tablo 1 ve 2’de çalışma popülasyonunun başarı motivasyonu, anksiyete ve depresyon puanlarına ait minimum, ortalama ve maksimum değerler gösterilmiştir.

**Tablo 1. Profesyonel futbolcularda anksiyete ve başarı motivasyonu değerleri**

ölçek	minimum	maksimum	Ortalama $\pm$ SS
BAE	1	27	7.6 $\pm$ 5.9
güc gösterme	22	57	37.7 $\pm$ 6.2
başarılı olma	40	72	61.4 $\pm$ 7.1
başarısızlıktan kaçma	17	44	29.7 $\pm$ 5.8

BAE : Beck anksiyete envanteri puanı

**Tablo 2 . Çalışma grubunun depresyon puanları**

ölçek	minimum	maksimum	Ortalama $\pm$ SS
BDE	0	23	8.3 $\pm$ 5.1
güc gösterme	22	57	37.7 $\pm$ 6.2
başarılı olma	40	72	61.4 $\pm$ 7.1
başarısızlıktan kaçma	17	44	29.7 $\pm$ 5.8

BDE : Beck depresyon envanteri puanı

**Tablo 3.** Çalışma deneklerinin TCI ölçek ve alt ölçeklerinin ortalaması ve Türk toplumu denekleri ile karşılaştırılması

Ölçek	Türk toplumu ortalaması	Çalışma grubu ortalaması	t değeri	p
<b>Yenilik aravısı</b>	18.5 ± 5	18.1 ± 3.8	- 0.088	0.513
<i>Keşfetmekten heyecan duyma</i>	6.3±1.9	5.9 ± 1.8	- 1.928	0.058
<i>Acıma</i>				
<i>Dürtüsellik</i>	3.6±1.9	3.7 ± 1.7	0.321	0.74
<i>Savurganlık</i>	4.6±2.1	4.2 ± 1.6	- 1.661	.101
<i>Düzensizlik</i>	3.9±1.8	4.2 ± 1.7	1.734	0.087
<b>Zarardan kaçınma</b>	16.8±6.4	13.6 ± 4.3	- 6.390	<0.001
<i>Beklenti endişesi</i>	5.6±2.3	4.6 ± 1.9	-4.431	<0.001
<i>Belirsizlik korkusu</i>	4.1±1.9	3.6 ± 1.4	-2.836	0.119
<i>Yabancılardan çekinme</i>	3.4±2.2	2.4 ± 1.6	-5.150	<0.001
<i>Yorgunluk- çabuk yorulma</i>	3.6±2.3	2.9 ± 1.6	-3.418	0.001*
<b>Ödül bağımlılığı</b>	14.1±3.2	13.6 ± 2.7	- 1.577	0.119
<i>Duygusalılık</i>	6.9±1.9	6.9 ± 1.8	0.151	0.284
<i>Bağlanma</i>	4.5±1.9	4.3±1.4	- 0.884	0.773
<i>Bağımlılık</i>	2.7±1.4	2.2±1.3	- 2.498	0.015*
<b>Sebat etmek</b>	4.8±1.9	5.8±1.5	5.452	<0.001
<b>Kendi kendini yönetme</b>	29.1±6.2	27.5±6.4	-2.154	0.198
<i>Sorumluluk alma</i>	5.1±1.9	4.7±1.9	-1.692	0.095
<i>Amaçlılık</i>	6.0±1.6	5.7±1.5	-1.907	0.06
<i>Beceriklilik</i>	3.4**±1.3	3.3±1.3	-0.320	0.75
<i>Kendini kabullenme</i>	5.7±2.6	5.3±2.1	-1.460	0.149
<i>Uyumlu ikinci huylar</i>	8.9±2.0	8.4±1.9	-2.258	0.027*
<b>İşbirliği yapma</b>	29.4±5.9	28.1±6.1	-1.753	0.684
<i>Sosyal onaylama</i>	6.3±1.7	5.7±1.9	-2.476	0.016*
<i>Empati duyma</i>	4.3±1.5	4.3±1.3	-.188	0.527
<i>Yardım severlik</i>	4.8±1.4	4.5±1.2	-2.080	0.041*
<i>Acıma</i>	7.1±2.7	7.3±2.6	.595	0.554
<i>Erdemlilik-vicdanlılık</i>	6.9±1.4	6.3±1.7	-2.764	0.007*
<b>Kendini aşma</b>	18.6±5.4	19.0±4.6	0.829	0.168
<i>Kendilik kaybı</i>	5.9±2.2	5.9±2.2	0.443	0.659
<i>Kişiler ötesi özdeşim</i>	4.9±2.1	5.4±1.9	2.423	0.018*
<i>Manevi kabullenme</i>	7.8±2.8	7.7±2.3	0.376	0.708

Tablo 3’de çalışma popülasyonunun mizaç ve karakter envanteri ortalamalarının Türk toplumu ortalamaları ile karşılaştırılması gösterilmektedir. Bu tabloda gösterildiği gibi, zarardan kaçınma ( $p<0.001$ ), beklenti endişesi ( $p<0.001$ ), yabancılardan çekinme ( $p<0.001$ ), yorgunluk-çabuk yorulma ( $p<0.001$ ), ödül bağımlılığının bağımlılık alt ölçeğinde, ( $p:0.015$ ), sebat etme ( $p<0.001$ ), uyumlu ikinci huylar ( $p:0.027$ ), sosyal onaylama ( $p:0.016$ ) ve kendini aşma ana ölçeğinin kişiler arası özdeşim alt ölçeğinde ( $p:0.018$ ) puanlarında anlamlı farklılık saptandı. Diğer ölçek puanlarında Türk toplumu ortalamasına göre anlamlı farklılık saptanmadı.

**Tablo 4. Çalışma popülasyonunun çocuk sayısına göre dağılımı**

Çocuk sayısı	Kişi sayısı
0	69 (%93.2)
1	2 (%2.7)
2	1 (%1.4)
3	1 (%1.4)

**Tablo-4** de çalışma grubunun çocuk sayısı dağılımı görülmektedir. Tabloda gösterildiği gibi deneklerin %93.2 ‘lik kısmı çocuk sahibi değildir, öte yandan, çalışma popülasyonunda en fazla çocuk sayısı üç olup, bir katılımcıda belirlenmiştir.



**Tablo 5. Profesyonel futbolculuk süresi**

Yıl	kişi sayısı
0-5	51 (%68.9)
6-10	19 (%25.6)
≥ 11	4 (%5.4)

**Tablo-5** de çalışma popülasyonunun beş yıllık sürelerle kategorize edilmiş şekilde profesyonel futbol oynama süresi gösterilmiştir. Katılımcıların büyük kısmı (%68.9) 5 yıldan daha az profesyonel futbol yaşantısına sahiptir. Bununla birlikte, sadece dört (%5.4) katılımcı 11 yıl ve üzerinde profesyonel futbol oynama süresine sahiptir.

**Tablo 6.** Depresyon ve Anksiyete puanları ile başarı motivasyonu arasındaki ilişki

	Depresyon (n=74)		Anksiyete (n=74)	
	r	p	r	p
Güç gösterme güdüsü	0.75	0.523	0.084	0.479
Başarıya yaklaşma güdüsü	-0.514	<0.001	-0.232	0.46
Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	0.192	0.102	0.38	0.001

Tablo 6’da gösterildiği gibi, profesyonel futbolcuların depresyon düzeyi ile başarı motivasyonunun alt ölçeklerinden biri olan GGG (Güç gösterme güdüsü) (r:0.75, p:0.523) ile başarı motivasyonunun diğer bir alt ölçeği olan BKG (başarısızlıktan kaçınma güdüsü) arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (r: 0.192, p:0.102).

Depresyonla, başarı motivasyonunun diğer bir alt ölçeği olan BYG (başarıya yaklaşma güdüsü) arasında istatistiksel olarak güçlü, negatif ilişkinin mevcut olduğu ( $r: -0.514, p < 0.001$ ) belirlenmiştir.

Bu değerlere göre; profesyonel futbolcularda depresyonun puan değeri arttıkça başarıya yaklaşma güdüsü belirgin derecede azalmakta, depresyon puan değerinin artması ya da azalmasının güç gösterme güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsünü etkilemediği görülmektedir.

Profesyonel futbolcuların, Anksiyete ölçeği puan değerleri ile BKG (başarısızlıktan kaçınma güdüsü) arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü bir ilişkinin ( $r: 0.38, p < 0.001$ ) olduğu belirlenmiştir.

Anksiyete ölçeği puan değerleri ile başarı motivasyonunun diğer alt ölçeklerinden olan BYG (başarıya yaklaşma güdüsü) ve GGG (güç gösterme güdüsü) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ( $r: 0.084, p < 0.479$ ).

Bu değerlere göre; profesyonel futbolcularda anksiyete puanı artışı başarısızlıktan kaçınma güdüsünü (BKG) artırmakta, ancak başarıya yaklaşma güdüsü (BYG) ve güç gösterme güdüsü (GGG) üzerinde anlamlı etki etmemektedir.

**Tablo –7.** Mizaç ve Karakter Envanterinin Mizaç boyutunun alt ölçeklerinden “yenilik arayışı, zarardan kaçınma, ödül bağımlılığı ve sebat etme” ile başarı motivasyonu arasındaki ilişki

	Yenilik Arayışı		Zarardan Kaçınma		Ödül Bağımlılığı		Sebat Etme	
	r	p	R	p	r	p	r	p
Güç gösterme güdüsü	0.134	0.254	-0.247	0.034*	0.087	0.459	0.151	0.198
Başarıya yaklaşma güdüsü	-0.271	0.02*	-0.310	0.007*	0.072	0.542	0.161	0.171
Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	0.247	0.034*	0.248	0.033*	0.038	0.746	-0.165	0.159

Tablo 7’de profesyonel futbolcuların, Mizaç ve Karakter Envanteri alt ölçeklerinden olan “Yenilik Arayışı” ile GGG (güç gösterme güdüsü) ( $r: 0.134, p: 0.254$ ), BYG (başarıya yaklaşma güdüsü) ( $r: -0.271, p: 0.2$ ) ve BKG (başarısızlıktan

kaçınma güdüsü) (r:0.247, p:0.34) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Profesyonel futbolcuların, Mizaç ve Karakter Envanteri alt ölçeklerinden olan “Zarardan Kaçınma” ile GGG (güç göstereme güdüsü ) arasında istatistiksel olarak negatif yönlü bir ilişki (r:- 0.247, p:0.34), BKG (başarısızlıktan kaçınma güdüsü) ile arasında ise, istatistiksel olarak pozitif yönlü, zayıf bir ilişkinin (korelasyon) olduğu (r:0.248, p:0.033), Zarardan kaçınma ile BYG (başarıya yaklaşma güdüsü) ile arasında ise, istatistiksel olarak negatif yönlü, ileri derece anlamlı bir ilişkinin (r:-0.310, p=:0.007) olduğu bulunmuştur.

Profesyonel futbolcuların, Mizaç ve Karakter Envanteri alt ölçeklerinden olan “Ödül Bağımlılığı” ile GGG (güç göstereme güdüsü) (r:0.087, p:0.459), BYG (başarıya yaklaşma güdüsü) (r:0.072, p:0.542) ve BKG (başarısızlıktan kaçınma güdüsü) (r:0.038, p:0.746) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Profesyonel futbolcuların, Mizaç ve Karakter Envanteri alt ölçeklerinden olan “Sebat Etme” ile GGG (güç göstereme güdüsü) (r:0,151, p:0,198), BYG (başarıya yaklaşma güdüsü) (r:0.161, p:0.171) ve BKG (başarısızlıktan kaçınma güdüsü) (r:- 0.165, p:0.159) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

**Tablo –8** Mizaç ve Karakter Envanterinin Mizaç boyutunun alt ölçeklerinden “kendini yönetme, işbirliği yapma ve kendini aşma” ile başarı motivasyonu arasındaki ilişki

	Kendini Yönetme		İşbirliği Yapma		Kendini Aşma	
	r	P	R	p	r	p
Güç gösterme güdüsü	0.091	0.44	0.188	0.110	0.151	0.198
Başarıya yaklaşma güdüsü	0.264	0.023*	0.182	0.120	0.023	0.843
Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	-0.232	0.047*	-0.47	0.690	-0.314	0.006**

Tablo 8’de yapılan korelasyon analizi sonucuna göre profesyonel futbolcuların, Mizaç ve Karakter Envanteri alt ölçeklerinden olan “Kendini Yönetme ” ile GGG (güç

gösterme güdüsü ) (r:0.091, p:0.44), BYG (başarıya yaklaşma güdüsü) (r:0.264, p:0.23) ve BKG (başarısızlıktan kaçınma güdüsü) (r:-0.232, p:0.47) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Profesyonel futbolcuların, Mizaç ve Karakter Envanteri alt ölçeklerinden olan “İşbirliği Yapma” ile GGG (güç gösterme güdüsü ) (r:0.188, p:0.110), BYG (başarıya yaklaşma güdüsü) (r:0.182, p:0.120) ve BKG (başarısızlıktan kaçınma güdüsü) (r:-0.47, p:0.690) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Profesyonel futbolcuların, Mizaç ve Karakter Envanteri alt ölçeklerinden olan “Kendini Aşma” ile BKG (başarısızlıktan kaçınma güdüsü) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin (r:-0.314, p:0.006) olduğu, GGG (güç gösterme güdüsü) (r:0.151, p:0.198) ve BYG (başarıya yaklaşma güdüsü) (r:0.023, p:0.843) ile arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

**Tablo 9.** Profesyonel Futbolcuların Yaşa Göre Başarı Motivasyonu (GGG – BYG - BKG ) puanlarının karşılaştırılması

	Yaş (ortalama±SD)		t	P
	18-23 yaş (n:38 )	≥ 24 yaş (n:36 )		
Güç gösterme güdüsü	39.4±5.6	35.8±6.4	- 2.493	0.015*
Başarıya yaklaşma güdüsü	64.5±6.8	64.2±8.3	- 0.178	0.85
Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	29.9±6.4	29.3±5.3	- 0.444	0.658

Tablo 9’da, 18-23 yaş arası ile 24 yaş ve üstü 74 profesyonel futbolcunun (18-23 yaş arası 38, 24 yaş ve üstü 36 futbolcu) güç gösterme güdüsü, başarıya yaklaşma güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü puanlarının karşılaştırılmasını göstermektedir.

Güç gösterme güdüsü, 24 yaş ve üzeri 36 profesyonel futbolcuda, 18-23 yaş arası gruba göre anlamlı olarak daha düşüktür (p :0.015). Bununla birlikte her iki yaş grubu arasında BYG (başarıya yaklaşma güdüsü) ve BKG (başarısızlıktan kaçınma güdüsü) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık izlenmemiştir.

**Tablo 10.** Profesyonel Futbolcuların Futbol Oynama Süresine Göre Başarı Motivasyonu (GGG – BYG - BKG ) Puanlarının Karşılaştırılması

	Futbol oynama süresi (ort ± SD)		t	P
	5 yıl ve üzeri (n:35)	5 yıldan az (n:39)		
Güç gösterme güdüsü	39.1±6.6	36.3±5.7	2.015	0.04*
Başarıya yaklaşma güdüsü	64.8±8.1	63.9±7.2	0.541	0.59
Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	29.7±6.2	29.5±5.6	0.176	0.86

Tablo 10’da profesyonel futbolcuların futbol oynama sürelerine göre (5 yıl üzeri ve altı) başarı motivasyonu puanlarının karşılaştırılması gösterilmiştir. Futbol oynama süresi 5 yıldan az olan futbolcularda güç gösterme güdüsü puanı anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur (39.1±6.6’ya karşılık 36.3±5.7, p: 0,04) . Başarıya yaklaşma güdüsü (64.8±8.1’ye karşılık 63.9±7.2, p: 0.59) ve başarısızlıktan kaçınma güdüsü (29.7±6.2’ye karşılık 29.5±5.6, p: 0,86) arasında her iki grup arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır.

**Tablo 11.** Antrenörden Sıkça Uyarı Alan ve Uyarı Almayan Profesyonel Futbolcuların Başarı Motivasyonu (GGG – BYG – BKG ) puanlarının karşılaştırılması

	Talimat alma (ort ± SD)		t	P
	Alan (n: 28)	Almayan (n: 46)		
Güç gösterme güdüsü	36.7±5.8	38.2±6.6	-1.011	0.31
Başarıya yaklaşma güdüsü	63.9±8.2	64.7±7.2	- 0.402	0.68
Başarısızlıktan kaçınma güdüsü	30.4±6.4	29.1±5.5	0.933	0.35

Tablo 11’de antrenörden sık talimat alan ve almayan profesyonel futbolcuların başarı motivasyonu puanlarının karşılaştırılması gösterilmiştir. Her iki grup arasında başarı motivasyonu puanları açısından anlamlı farklılık saptanmamıştır. Elde edilen sonuçlara göre profesyonel futbolcuların antrenörden talimat alması ve almaması başarı motivasyonu puanını etkilememektedir.

## BÖLÜM V

### 5.1.TARTIŞMA

Çalışmamızda, profesyonel futbolcularda depresyon düzeyi, anksiyete düzeyi ve kişilik özellikleri ile sporda başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma örneklemini, Türkiye 1. ve 2. futbol liglerinde ve 20 yaş altı Türk milli futbol takımında oynayan 74 profesyonel futbolcudan oluşmuştur. Veri toplama amacıyla araştırmacı tarafından düzenlenen anket formu ile Beck Depresyon Envanteri (BDE), Beck Anksiyete Envanteri (BAE), Cloninger'in Mizaç ve Karakter Envanteri (TCI), Willis Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği kullanılmıştır.

Sportif verim; koordinatif ve kondisyonel motorik yeteneklerin, psikolojik (kişilik özellikleri, motivasyon, konsantrasyon vb) özelliklerin ürünüdür. Sportif verim düzeyi, bilişsel yeteneklerin gelişmesine bağlıdır. Spor faaliyetinde bulunan herkes, hem fiziksel hem de psikolojik yüklenmeler ile karşı karşıyadır. Yapılan yüklenmeler organizmada olumlu yönde değişim oluşturabilecek düzey ve nitelikte olmalıdır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Motivasyon, temel bir psikolojik süreç olup istekleri, arzuları, ihtiyaçları ve ilgileri kapsayan geniş bir kavramdır (Cüceloğlu, 1991). Başarı motivasyonu, kişinin bir konuda başarılı olmak için çabası, yenilgiyle yüz yüze gelmesine rağmen ısrar etmesi ve başarıdan elde ettiği gurura doğru yönelmesidir (Aktop, 2002). Başarı motivasyonu kuramı, kişilerin bir aktiviteye neden katıldığını, zor olanı başarmak için neden bu kadar çok efor sarf ettiğini ve bunu neden uzun süre devam ettirdiğini açıklamaya çalışmaktadır (Hayashi, 1994). Motivasyon farklılıklarının nedeni anlaşılabilirse, kişilerin olumlu yöne sevk edilmesi daha kolay olabilir. Sporda başarı motivasyonu, sporcunun ileriye, geleceğe dönük beklentilerinin artışı sonucu ortaya çıkar. Bir işi başarmaktan dolayı duyulan zevk ve tatmin, gelecekteki başarılar için sporcuda yeni istekler, yeni beklentiler doğurur. Bu güdüye, sporda başarı güdüsü veya başarı motivasyonu denir.

Sporda başarı motivasyonu, “Başarı Güdülenmesi” kuramına göre, başarıya yaklaşma güdüsü, güç gösterme güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsünden oluşmaktadır. Başarıya yaklaşma güdüsünün, sporcunun yarışma durumuna yaklaşımdaki içsel motivasyonunu ifade ettiği düşünülmektedir. Bu da yaklaşık olarak kendine güven, yetkinlik ya da güçlülük, kişisel kompetanlık terimleri ile eş anlama

gelmektedir. Bu özellikleri yüksek olan kişilerin, düşük olan kişilere göre, başkaları tarafından değerlendirilmenin yapıldığı, başarı elde edebilecekleri ortamlara katılımı daha yüksektir (Cox, 1990).

Sporcunun yarışma ortamlarına katılmasını belirleyen bir başka faktör başarısızlıktan kaçınma güdüsüdür. Bu faktör kişilerin kaygılı bir yaradılışı olması ile ilgilidir. Yüksek seviyede kaygılı kişiler, kaygı seviyesi düşük olan kişilere göre, yarışma durumlarından daha çok kaçınma eğilimi göstermektedirler (Cox, 1990).

Performans sporcusu için her yarış önemlidir. Antrenmanlardaki yoğun çalışmanın karşılığının alınması ya da çabaların boşa gitmesi yarışın sonucuna bağlıdır. Böyle bir durumda her şey sporcu için baskı ve kaygı sebebi olabilir. Kaygının fiziksel mi yoksa zihinsel mi olduğu önemlidir. Sporcular için bu genelde zihinseldir. Zihinsel kaygının başlıca sebebi, sonuç odaklı olma eğilimidir. Sürekli sonuç ve kazanımlar hakkında düşünen bir sporcu, sonuçlar hakkında kaygı duymaya başlar. Başarı için bir miktar anksiyete (kaygı) gerekli görülmektedir. Ancak aşırı kaygı motivasyon için olumsuz etki göstermektedir. Bu nedenle aşırı müsabaka öncesinde yoğun anksiyetesi olan sporcu belirlendiğinde yeterli düzeyde motive olabilmesi için anksiyetesinin düşürülmesi gerekmektedir.

### **5.1.1. Depresyon Düzeyi ile Başarı Motivasyonu (GGG – BYG - BKG ) Arasındaki İlişkinin Tartışması:**

Depresyon puanı ile başarı motivasyonunun alt ölçeği olan BYG (başarıya yaklaşma güdüsü) arasında istatistiksel olarak negatif yönlü, güçlü bir ilişkinin mevcut olduğu ( $r=-0.514$ ,  $p<0.01$ ) belirlenmiştir (Tablo 6). Bu değerlere göre; profesyonel futbolcularda depresyon puan değeri arttıkça başarıya yaklaşma güdüsü belirgin derecede azalmakta, başarı motivasyonunun diğer alt ölçekleri olan güç gösterme güdüsü ve başarısızlıktan kaçınma güdüsünü ise etkilemediği görülmektedir.

Çalışmamızda, sporcuların depresyon düzeyleri arttıkça, başarıya yaklaşma güdülerinin azaldığının gözlenmesi, depresif bireylerde beklenebileceği gibi, başarıyı umut etme ya da başarmayı istememe güdülerinin azaldığını ortaya koymaktadır.

Başarıya yaklaşma güdüsünün, sporcunun yarışma durumuna yaklaşımdaki içsel motivasyonunu ifade ettiği düşünülmektedir. Bu da yaklaşık olarak kendine güven, yetkinlik ya da güçlülük, kişisel kompetanlık terimleri ile eş anlama gelmektedir. Bu



özellikleri yüksek olan kişilerin, düşük olan kişilere göre başarı elde edebilecekleri ortamlara katılımı daha yüksektir (Cox, 1990).

Bu sonuç, araştırmamızın amaçlarından olan “depresyon düzeyi, başarı motivasyonu ile negatif yönde ilişkilidir, futbolcuların depresyon düzeyi arttıkça başarı motivasyonları düşmektedir” hipotezini doğrular niteliktedir.

### **5.1.2. Anksiyete Düzeyi ile Başarı Motivasyonu (GGG – BYG - BKG ) Arasındaki İlişkinin Tartışması**

Anksiyete, kişi farkına varmadan düşünce ve sinir yapısını bozmaya başlayan bir niteliktedir. Kişiyi bilinçli düşünmekten uzaklaştırır, motivasyonunu bozar, amaçları doğrultusunda faaliyet göstermekten alıkoyar, mutlu olmasını engeller, fiziksel rahatsızlıklara sebep olur, çevresindeki insanları uzaklaştırır. Olumsuz bütün duyguları üzerinde toplar (Afacan, 2007).

Müsabakalar sporcularda kaygının yükselmesine neden olmaktadır. Sportif müsabakalarda başarılı olmak için, belli bir düzeyde kaygının gerekli olduğu da düşünülmektedir. Fakat bu kaygının spor disiplininin türüne bağlı olarak farklı düzeyde bulunması gerektiği vurgulanmaktadır (Afacan, 2007).

Çalışmamızda, Anksiyete düzeyi ile BKG (başarısızlıktan kaçınma güdüsü) arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü bir ilişkinin ( $r=0.38$ ,  $p<0.01$ ) olduğu, başarı motivasyonunun diğer alt ölçeklerinden olan BYG (başarıya yaklaşma güdüsü) ve GGG (güç gösterme güdüsü) ile aralarında anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır (Tablo 6). Bu değerlere göre; profesyonel futbolcularda anksiyete düzeyi artışı başarısızlıktan kaçınma güdüsünü (BKG) artırmakta, ancak başarıya yaklaşma güdüsü (BYG) ve güç gösterme güdüsü (GGG) üzerinde anlamlı etki oluşturmamaktadır. Araştırmamızda, sporculardaki anksiyete düzeyleri ile başarısızlıktan kaçınma güdüsü arasındaki bu anlamlı pozitif korelasyon, kognitif kuramları destekler niteliktedir. Bir başka deyişle anksiyete, kaçınma davranışını tetiklemekte, böylelikle kaçınmalar olumsuz pekiştirecek görevini sürdürmektedir.

Bu bulgu, Engür’ün 2002 yılında yaptığı “elit sporcularda başarı motivasyonunun, durumluluk kaygı düzeylerine etkisi” adlı çalışmasında elde ettiği “yüksek kaygı düzeyine sahip sporcuların, düşük kaygı düzeyine sahip sporcularla karşılaştırıldığında, başarısızlıktan kaçınma güdüsü ortalama puanlarının, istatistiksel

olarak anlamlı bir biçimde yüksek olduğu ( $t= -31$   $p<0.01$ ) belirlenmiştir” bulgusuyla benzerlik göstermektedir.

Elde edilen bulgu, araştırmamızdaki “anksiyete düzeyi, başarı motivasyonu ile negatif yönde ilişkidir, futbolcuların anksiyete düzeyleri arttıkça başarı motivasyonları düşmektedir” hipotezini kısmen desteklemektedir. Araştırmamıza konu olan sporda başarı motivasyonu üç alt başlıktan oluşmaktadır. Bunlardan başarısızlıktan kaçınma güdüsü yüksek olan bireyler; yüksek seviyede kaygılı kişilerdir ve kaygı seviyesi düşük olan kişilere göre, yarışma durumlarından daha çok kaçınma eğilimi göstermektedirler (Cox, 1990). Anksiyete düzeyleri ile başarısızlıktan kaçınma güdüsü arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü bir ilişkinin ( $r= 0.38$ ,  $p<0.01$ ) olduğu bulgusu, başarı motivasyonunun davranış içeriği açısından incelendiğinde; futbolcularda anksiyete düzeyinin artması, onların başarısızlıktan kaçınma güdüsünü artırmaktadır denilebilir. Başarıya yaklaşma güdüsü veya güç gösterme güdüsü üzerinde herhangi bir etki etmemesi ise futbolcuların başarı motivasyonunu olumsuz etkilediğini düşündürmektedir. Aşçı ve Gökmen (1995) bayan hentbolcular üzerine yaptıkları çalışmada, kaygı puanları ile başarı arasında negatif korelasyon bulmuşlardır. Yani kaygı düzeyi arttıkça başarının düştüğünü ifade etmişlerdir. Bu bulgu bizim çalışmamızdaki bulgu ile benzerlik göstermektedir.

### **5.1.3. Kişilik Özellikleri ile Başarı Motivasyonu (GGG – BYG - BKG ) Arasındaki İlişkinin Tartışması:**

Çalışmamızın bir kısmını oluşturan “kişilik özellikleri ile başarı motivasyonu arasındaki ilişkiyi” bir psikobiyolojik kişilik modelinin uzantısı olan Türkçe Mizaç ve Karakter Envanteri (Türkçe TCI) ile incelemeye çalıştık. Yaptığımız literatür araştırmasında, profesyonel futbolcuların (sporcuların) motivasyon faktörlerinin incelenmesinde mizaç ve karakter bileşenlerini değerlendiren ölçeğin kullanılmamış olduğunu gördük. Çalışmamızın kesitsel olmasının bulguları genelleştirmeyi kısıtlayacağından sözedilebilir. Bulguların anlamlılığının önemini daha iyi değerlendirebilmek için, profesyonel futbolculara ek olarak amatör futbolcular veya hiç futbol oynamamış olan bir bağımsız değişken grubunun oluşturularak daha kapsamlı düzeyde bir araştırma yapılması faydalı olabilir.

Zarardan Kaçınma (HA) ile GGG (güç gösterme güdüsü) ve BYG (başarıya yaklaşma güdüsü) arasında istatistiksel olarak negatif yönlü bir ilişkinin olduğu, BKG (başarısızlıktan kaçınma güdüsü) ile arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü, zayıf bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Zarardan kaçınma eğilimi olan bireyler, belirsiz bir korku, utangaçlık ve sosyal engellenmişlik, sorunlarından ve engellerinden pasif kaçınma, çabuk yorulma ve hatta başka insanları endişelendirmeyen durumlarda sorun beklentisi içindeki karamsarlık kaygısı olarak gözlemlenmektedir (Soyuçok, 2007). Keyifsiz, karamsar ve genelde olayların negatif tarafını gören, endişeli insanlar olmaları, zarar görme olasılığı olmadığı zamanlarda da zarar beklentisi içinde olmaları uyum bozukluğuna ve kaygıya (anksiyetenin yoğunlaşmasına) neden olmaktadır. Bu nedenle yüksek Zarardan Kaçınma eğilimine sahip olan profesyonel futbolcular motive olmakta zorlanacaklardır. Zarardan kaçınma eğilimi düşük olan bireyler (profesyonel futbolcular) ise tehlike ve belirsizlikle karşılaştıklarında kendilerine güven ve iyimser bakış açısına sahip olduklarından motive olmaları daha kolay olacaktır. Araştırmamızda elde ettiğimiz Zarardan Kaçınma ile Başarı Motivasyonu arasındaki bulgular, “Zarardan Kaçınma eğilimi gösteren kişilik özelliğine sahip futbolcuların, olmayanlara göre başarı motivasyonları daha düşüktür” hipotezini desteklemektedir.

Yenilik Arayışı (NS) ile yapılan karşılaştırma bulguları incelendiğinde; profesyonel futbolcuların, GGG (güç gösterme güdüsü) ile anlamlı bir ilişki görülmezken, BYG (başarıya yaklaşma güdüsü) ile negatif ve BKG (başarısızlıktan kaçınma güdüsü) ile pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlılık düzeyinde zayıf bir ilişki bulunmuştur.

Yenilik Arayışı yüksek olan bireyler çabuk kızan, meraklı, kolayca sıkılan, dürtüsel, abartılı ve intizamsızdırlar. Özgürlük, keşif ve ödül potansiyeli taşıyan alışılmadık ve yeni olanı araştırma şevki yenilik arayışının uyuma dönük faydalarıdır. Dürtüsellik, öfke patlamaları, ilişkilerde potansiyel olarak maymun iştahlı ve çalışmalarda izleyici olma özellikleri ise olumsuz yanlarıdır. Düşüncelilik, esneklik, sistemli çalışma ve titiz yaklaşım gibi özellikleri bunların gerekli olduğu ortamlarda açık bir avantajdır. Potansiyel olarak etkinlikleri sıkıcı hale getiren tekdüzeliğe toleranslı olma ve şevksizlik ise olumsuz yanlarını oluşturur (Soyuçok, 2007).

Yeterli düzeyde motive olmuş, başarılı futbolcuların özelliklerinden biri belli bir düzeyde heyecana, istekliliğe, arzulu ancak dürtülerini kontrol altında tutabilmeye, amaca yönelik planlı davranışlar gösterebilmeleridir. Yüksek düzeyde Yenilik Arayışında olan bireyler, düşük düzeyde Yenilik Arayışı olanlara göre spora daha çok yönelebilirler. Maceraya, sportif faaliyetlere daha eğilimlidirler. Ancak, dürtüsel, çabuk tepki veren, kızan, kolayca sıkılan bireyler olduklarından hem dışarıdan motive edilebilmeleri zor olabilir hem de motivasyonları çok çabuk bozulabilir. Ayrıca yarışma için gerekli olandan çok daha yüksek düzeyde - aşırı motivasyona kolay girebilirler. Aşırı motivasyonla yarışma için zarar verici bir durum oluşturur. Düşük düzeyde yenilik arayışı sahip olan bireyler düşüncelilik, esneklik, sistemli çalışma ve titiz yaklaşım gibi özelliklere sahip olduklarından, Yenilik Arayışı düşük olan profesyonel futbolcuların yeterli düzeyde motive olmaları ve motivasyonlarını sürdürebilmeleri daha kolay olabilir. Yenilik Arayışı özelliğine düşük düzeyde sahip olmak yeterli düzeyde motive olabilmek için gerekli olabilir ancak yüksek düzeyde Yenilik Arayışı özelliğine sahip ya da hiçbir Yenilik Arayışı özelliğinin olmaması sporcunun motivasyonunu olumsuz etkileyebilir. Dolayısıyla araştırmamızda elde ettiğimiz Yenilik Arayışı ile Başarı Motivasyonu arasındaki bulgular, "Yenilik Arayışı eğilimi gösteren kişilik özelliğine sahip futbolcuların, olmayanlara oranla başarı motivasyonları daha yüksektir" hipotezini doğrulamaktadır.

Ödül Bağımlılığı (RD) ile başarı motivasyonu tüm alt bileşenlerinin hepsinde; GGG (güç gösterme güdüsü), BYG (başarıya yaklaşma güdüsü) ve BKG (başarısızlıktan kaçınma güdüsü) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Ödül Bağımlılığı yüksek olan bireyler merhametli, adanmış, bağımlı ve gergin kişilerdir. Ödül Bağımlılığı yüksek olan bireyler merhametli, adanmış, bağımlı ve gergin, telkine yatkın, sıklıkla karşılaşılan insanlara aşırı sosyal bağlanan kişilerdir. Bu nedenle Ödül Bağımlılığı yüksek olan profesyonel futbolcular (sporcular) daha kolay motive edilebilirler.

Benzer biçimde Sebat Etme (P) ile başarı motivasyonu tüm alt bileşenlerinin hepsinde; GGG (güç gösterme güdüsü), BYG (başarıya yaklaşma güdüsü) ve BKG (başarısızlıktan kaçınma güdüsü) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Sebat etme puanları hem Türk hem de Amerikan toplumundan anlamlı

olarak farklı bulunmuştur. Düşük sebat etme özelliği olan bireyler tembel, hareketsiz, kararsız ve düzensiz olma eğilimindedirler. Yüksek sebat etme özelliği olan bireylerde amaca ulaşmak için her ne engel olursa olsun onu aşarak amaca ulaşma arzusu ve çabası vardır.

Çalışmamıza konu olan “Ödül bağımlılığı puanları yüksek çıkan futbolcuların, başarı motivasyonları pozitif yönde ilişkilidir.” ve “Sebat etme puanları, başarı motivasyonları ile pozitif yönde ilişkilidir” hipotezlerimize ait bulgular beklediğimiz doğrultuda çıkmamıştır.

Ödül Bağımlılığı puanları Türk toplumu normatif değerlerine yakın bulundu. Altölçeklere bakıldığında Bağlanma (Attachment) altölçeğinin Güç Gösterme Güdüsü ile istatistiksel olarak anlamlı korelasyon gösterdiği bulundu ( $r=0.304$ ,  $p=0.008$ ). Bu da Başarı motivasyonu ile toplam puanda olmasa da altölçek bazında bir bağlantı olduğunu gösteriyor. Eğer 1000 civarında sporcuyla çalışmaya katmış olsaydık, toplam puanlarla da ilişkili çıkacağını ileri sürebiliriz. Örneklem grubumuzun ( $n=74$ ) çok düşük oluşu çalışmanın verilerini değerlendirmede kısıtlılık yaratıyor. Sebat Etme (P) puanlarına gelince; TCI içinde altölçeği olmayan tek ölçeğin bu oluşu, bu ölçeği belirleyen item sayısının çok düşük oluşu (8 maddeden oluşuyor), bu sonucu doğurmuş olabilir. Aynı şekilde örneklem grubu 1000 civarında olsaydı daha derli toplu bir yorum yapma şansımız olabilirdi. Bunun yanında, bu durum örneklem grubunun bir karakteristiği de olabilir. Çalışmamıza örneklem olan futbolcular genç yaşta milli olmuş ya da profesyonel olarak maddi açıdan doyuma ulaşmış olabilirler. Örneklem grubumuz milli ya da profesyonel olmamış futbolculardan seçilmiş olsaydı belki de hipotezlerimiz doğrultusunda sonuçlar çıkabilirdi. Yapmış olduğumuz literatür araştırmamızda da bu doğrultuda bulgulara rastlanmıştır.

Yerlisu (1993), elit taekwandocu, güreşçi ve atletler üzerinde yapmış olduğu çalışmada sporculara verilen ödüller arttıkça sporcuların motivasyonlarının ve performanslarının arttığı sonucuna varmıştır.

Yapılan bir başka çalışmada da manevi, sözlü ve maddi özendiricilerden hangisinin daha etkili olduğu araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre somut ve hemen verilen maddi özendiricilerin, soyut özendiricilerden daha etkili olduğu ancak bu özendiricilerin yoğun bir şekilde kullanılması yerine, aralıklı olarak kullanılmasının sporcuyla daha fazla tatmin ettiği tespit edilmiştir (Arslan, 2000).

Kendini Yönetme (SD) ile GGG (güç gösterme güdüsü) arasında anlamlı bir ilişki görülmezken, BYG (başarıya yaklaşma güdüsü) ile pozitif ve BKG (başarısızlıktan kaçınma güdüsü) ile negatif istatistiksel olarak anlamlı bir zayıf ilişki bulunmuştur.

Kendini oldukça iyi yöneten bir kişi kendine güvenen, sorumluluk sahibi, güvenilir, becerikli, hedefleri olan ve kendi ile barışıktır. Kendini yönetme özelliği düşük olan bireyler ise suçlayıcı, yardım arayıcı, sorumsuz, güvensiz, tepkisel ve anlamlı içsel hedefler tanımlayamamakta, kuramamakta ve bunları takip edememektedir (Soyuçok, 2007:28). Yenilik Arayışı (SD) puanlarının düşüklüğü, kişilik bozuklukları varlığının göstergesi olarak kabul edilir. Kendini yöneten bireyler başarılı olmaya karşı gösterdikleri motivasyonlarının yanı sıra başarısızlığı da kabul edip motivasyonlarından vazgeçiyorlar şeklinde görülmektedir. Araştırmamızda elde ettiğimiz Kendini Yönetme ile Başarı Motivasyonu arasındaki bulgular “Kendine yetme puanları, başarı motivasyonları ile pozitif yönde ilişkilidir” hipotezimizi destekler niteliktedir.

İşbirliği Yapma (C) ile başarı motivasyonu tüm alt bileşenlerin hepsinde; GGG (güç gösterme güdüsü), BYG (başarıya yaklaşma güdüsü) ve BKG (başarısızlıktan kaçınma güdüsü) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu özelliği olan bireyler empatik, sosyal hoşgörülü, diğer kişilere karşı ilgili, yardımsever, vicdanlı ve prensipli bireylerdir. Sporda başarı elde etmek için işbirliği önemli olarak değer görülse bile bizim bulgularımız üst düzeyde olan bu sporcularda böyle bir ilişkinin olmadığını yönündedir.

Kendini Aşma (ST) ile BKG (başarısızlıktan kaçınma güdüsü) hariç başarı motivasyonu tüm alt bileşenlerin hepsinde; GGG (güç gösterme güdüsü), BYG (başarıya yaklaşma güdüsü) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Olaylardan olumsuz etkilenmemek için tedbirli olan, daha fazla kaçınma davranışı gösteren bireylerde başarma isteğinin olduğu, ancak temkinli davranmaya eğilimli oldukları, risk almakta zorlanabilecekleri düşünülebilir. Kendini aşma özelliği olan bireyler, manevi değerlere bağlılık ve kabullenme hali içinde olan bireylerdir. Başarısızlıktan kaçınmada negatif ilişki beklenen bir özellik gibi durmaktadır. Bu aynı zamanda Kendini Yönetme (SD) değerleri ile olan ilişkiyi de destekler durumdadır.

18-23 yaş arası ile 24 yaş ve üstü üstü 74 profesyonel futbolcunun, GGG (güç gösterme güdüsü), BYG (başarıya yaklaşma güdüsü) ve BKG (başarısızlıktan kaçınma

güdüsü) puanlarının karşılaştırılması Tablo 9’da görülmektedir. Güç gösterme güdüsü, 24 yaş ve üzeri 36 profesyonel futbolcuda, 18-23 yaş arası gruba göre anlamlı olarak daha düşüktür (p:0.013). Bununla birlikte her iki yaş grubu arasında BYG (başarıya yaklaşma güdüsü) ve BKG (başarısızlıktan kaçınma güdüsü) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Profesyonel futbolcuların futbol oynama sürelerine göre (5 yıl üzeri ve altı) başarı motivasyonu düzeylerinin karşılaştırılması Tablo 10’da gösterilmiştir. Futbol oynama süresi 5 yıldan az olan futbolcularda GGG (güç gösterme güdüsü) anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur. BYG (başarıya yaklaşma güdüsü) ve BKG (başarısızlıktan kaçınma güdüsü) arasında her iki grup arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Futbol oynama süresi arttıkça güç gösterme güdüsü de artmaktadır. Oynama süresinin uzaması futbolcuda bıkkınlık yapmanın aksine, becerilerin artması onu daha da hırslandırmakta ve güç göstermeye sevk etmektedir. İleriye dönük beklentileri fazla olan genç futbolcularda isteklilik daha fazladır.

Antrenörden sık talimat alan ve almayan profesyonel futbolcuların başarı motivasyonu puanlarının karşılaştırılması Tablo 11’de gösterilmiştir. Her iki grup arasında başarı motivasyonu puanları açısından anlamlı farklılık saptanmamıştır. Elde edilen sonuçlara göre profesyonel futbolcuların antrenörden talimat alması veya almaması başarı motivasyonunu etkilememektedir.

Afacan (2007), “elit yüzücülerde yarışma öncesi anksiyetenin başarı düzeyine olan etkisi” konulu araştırmasında; kişilerin antrenörle iletişim düzeylerine göre oluşturulan grupların toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Müsabaka kaygısını azaltmak için antrenörün sporcusunu motive etmesi ve stres yaratan faktörlerle başa çıkmayı öğretmesi çok önemlidir. Yapılan ankette sporcuların çoğunun antrenörüyle ilişkisi ‘iyi’ çıkmıştır. Bu nedenle kaygıyı tetikleyen bir durum tespit edilmemiştir”. Bu bulgu bizim çalışma bulgumuzla benzerlik göstermektedir.

## 5.2.SONUÇ

Profesyonel futbolcularda depresyon düzeyi, anksiyete düzeyi ve kişilik özellikleri ile sporda başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlayan ve örneklem grubu milli olmuş veya Türkiye Futbol liglerinde halen top oynayan profesyonel futbolculardan oluşan bu çalışmada aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

Profesyonel futbolcuların depresyon düzeylerinin veya anksiyete düzeylerinin artmasının sporda başarı motivasyonlarını olumsuz yönde etkilediği belirlenmiştir.

Zarardan kaçınma eğilimi (keyifsiz, karamsar, genelde olayların negatif tarafını gören, endişeli, sorumluluklarından ve engellerinden pasif kaçınma gibi mizaç özellikleri) mizaç özellikleri olan profesyonel futbolcuların, zarardan kaçınma eğilimi olmayan profesyonel futbolculara göre sporda başarı motivasyonlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Yenilik Arayışı eğilimi (düşüncelilik, esneklik, sistemli çalışma ve titiz yaklaşım gibi) mizaç özellikleri gösteren profesyonel futbolcuların, yüksek düzeyde yenilik arayışı ya da hiç yenilik arayışı eğiliminde olmayan futbolculara göre başarı motivasyonlarının daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Yüksek düzeyde ödül bağımlılığı ve sebat etme mizaç özellikleri gösteren profesyonel futbolcuların başarı motivasyonları üzerinde olumlu ya da olumsuz herhangi bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir.

Kendini yönetme (kendine güvenen, sorumluluk sahibi, güvenilir, becerikli, hedefleri olan ve kendi ile barışık) karakter eğilimi olan profesyonel, futbolculara kendini yönetme karakter eğilimi göstermeyen profesyonel futbolculara göre başarı motivasyonlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

İşbirliği yapma (empatik, sosyal hoşgörülü, diğer kişilere karşı ilgili, yardımsever, vicdanlı ve prensipli) karakter özelliklerine sahip olmanın profesyonel futbolcuların başarı motivasyonları üzerinde olumlu ya da olumsuz herhangi bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir.

Kendini aşma (manevi değerlere bağlılık ve kabullenme hali içinde olan) karakter özellikleri gösteren profesyonel futbolcular ile kendini aşma karakter özellikleri göstermeyen futbolcular arasında sporda başarı motivasyonları yönünden herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir.



Futbol oynama yılının artmasının profesyonel futbolcularda bıkkınlık veya isteksizliğe yol açmadığı, becerilerinin de artması ile daha da hırslandıkları ve başarılarını gösterme güdülerinin daha fazla arttığı belirlenmiştir. Ayrıca ileriye dönük beklentileri fazla olan genç profesyonel futbolcuların beklentileri az olan profesyonel futbolculara oranla daha istekli ve azimli oldukları da belirlenmiştir.

Elde edilen bulgulara göre profesyonel futbolcuların antrenörlerinden sıkça talimat almaları veya almamaları durumu, onların müsabaka ile ilgili başarı motivasyonları veya kaygıları üzerinde olumlu veya olumsuz yönde her hangi bir etkisinin bulunmadığı belirlenmiştir.

### 5.3.ÖNERİLER

Futbol, takım oyunu özelliği taşımasının yanında her oyuncunun kişiliği ve becerisi doğrultusunda yeteneklerini sergileme ve kendini gösterme, kendini kanıtlama imkanına sahip olduğu, bunu yaparken de takım arkadaşları ile uyum içinde, ortak etkileşimle başarıya ulaştığı bir spor dalıdır. Futbol, günümüzde milyonlarca insanın ilgi odağı haline gelmiş en önemli spor dallarından biridir. Hem dünya çapında popüler olması hem de ciddi maddi yatırımların yapılması nedeniyle, futbolda başarıda devamlılığın sağlanması önem taşımaktadır. Bunun içinde futbolcuların başarı performanslarını olumsuz etkileyen faktörlerin belirlenerek bunlarla başa çıkma stratejilerinin öğrenilmesi hem futbolcular hem de antrenörler için önemlidir.

Futbolcularda depresyon oluşması veya anksiyete (kaygı) düzeylerindeki artış motivasyonlarını, dolayısıyla da performanslarını olumsuz etkilemektedir. Ayrıca takım içi ilişkileri de olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle futbolcuların başarılı olabilmeleri ve başarı grafiklerini devam ettirebilmeleri için futbolcularda depresyon ve anksiyeteye yol açabilecek faktörlerin belirlenerek kontrol altında tutulması gerektiği önerilebilir.

Spor dalına uygun kişilik özelliklerine sahip futbolcu veya sporcu seçmeye çalışmak yerine, futbolcu veya sporcunun kişilik özelliklerini tanıyarak ona uygun motivasyon modellerinin geliştirilmesi, başarının sağlanması ve devam ettirilebilmesi için daha yararlı olabilir.

Milli takımlarda ve spor kulüplerinde görevli, antrenör, idareci, doktor ve masörlerin spor psikolojisi konularında bilgilendirilmeleri, sporcuların ruhsal durumunu bilen ve onların sıkıntılarını, sevinçlerini anlayabilecek spor psikologlarının bulunması önerilebilir.

Antrenörlerin sporcular ile ilgili kişisel dosya tutmaları, hem kendileri hem de sporcular için yararlı olabilir. Sporcuların performans değişimlerini gözlemlemeleri gerektiğinde erken önlem almaları için yararlı olabilir.

Sporcuların kişilik özelliklerinin bilinmesi çatışmaya düşen sporculara, psikologlar veya spor psikologları tarafından gereken desteğin verilmesini sağlayacaktır.

Futbol gibi takım sporlarında oyunculara görev ve sorumlulukların eşit dağıtılmasına, “BİZ” duygusu kazandırılarak başarı veya başarısızlığın takımın bütününe mal edilmesine dikkat edilmesi başarı motivasyonu için yararlı olabilir.

Sporda başarı elde edebilmek ve bunu sürekli kılabilmek için bireyin psikolojik özellikleri önemlidir. Kişilik özellikleri, anksiyete ve depresyon düzeyleri ile birlikte işlev kazanan başka parametrelerinde performansı etkileyebileceği dikkate alınarak, daha kapsamlı ve geniş örneklem grubu üzerinde yeni çalışmaların yapılması yararlı olabilir.

## KAYNAKLAR

- ALLPORT, G. W. (1937). *Personality: A Psychological Interpretation*. New York, NY: Holt Rinehart ve Winston; 12-15.
- AKTAŞ, Z, ÇOBANOĞLU, G, YAZICILAR, İ, ER, N. (2006). Profesyonel basketbolcularda spora özgü başarı motivasyon düzeyinin cinsiyetler açısından karşılaştırılması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*; IV (2): 55-59.
- AKTOP, A. (2002). *Spora Özgü Başarı Motivasyonu İle Psikolojik Ve yapısal Özellikler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Antalya.
- ANDREASEN, N.C. ve WINOKUR, G. Secondary depression - familial, clinical and research perspectives. *Am J Psychiatry*, 136:62-66.
- ARIK, İ. A. (1996). *Motivasyon ve Heyecana Giriş*, Çantay Yayınevi, İstanbul, s: 91.
- ARKONAÇ, S. A. (1998). *Psikoloji Zihin Süreçleri Bilimi*, Alfa, İstanbul.
- ARMAĞAN, İ. (1982). *Sporun Toplum Bilimsel Temelleri*, Ege Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yayınları, İzmir, s: 36.
- ARKONAÇ, S. A. (1998). *Psikoloji Zihin Süreçleri Bilimi*, Alfa, İstanbul, s: 510.
- ARSLANOĞLU, K. (2005). *Futbolun Psikiyatrisi*, İthaki yayınları. İstanbul
- ASLAN, A. (2000). *Türkiye Profesyonel 1., 2., 3. Ligi ve Amatör Takımların Başarı Motivasyonu Farklılıkları ve Sportif Tecrübe Dağılımları Üzerine Bir Araştırma*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara , s: 16-27.
- AYDIN, A. (2001). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*, Alfa Yayınları, İstanbul.
- BACANLI, H. (1997). *Eğitim Psikolojisi*, İstanbul.
- BALCIOĞLU, İ. (2002). *Anadolu Psikiyatri Dergisi*; 3(1):45-51.
- BALCI, A. (2000). *İş Stresi*, Ankara.
- BALTAŞ, Z. ve BALTAŞ, A. (1992). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, Altıncı Basım, Remzi Kitabevi.
- BAŞER, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*, Bağırın Yayınevi, 3. Basım. Ankara, s: 186-187-188.

- BAŞER, E. (1985). Uygulamalı Spor Psikolojisi Performans Sporunda Psikolojinin Rolü, T.C. Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları Yayın No: 31, Ankara.
- BATTAL, S. B. (2007). *Futbol Liglerinde Rekabet ve Türkiye 1. Futbol Liginde Rekabetçi Denge*, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi İktisat Anabilim Dalı Genel İktisat Bilim Dalı.
- BAUMANN, S. (1994). *Uygulamalı spor psikolojisi*. Çev.: İkizler, H. C, Özcan, A. O., AlfaYayınevi. İstanbul
- BAYMUR, F, (1994). *Genel Psikoloji*, İnkilap ve Aka Kitabevi, Ankara.
- BAYSAL. A.C. ve TEKERARSLAN, E. (1996). *İşletmeler İçin Davranış Bilimleri*, Avcıol Basım-Yayın, İstanbul, 364s.
- BERKSUN, O. E. (2003). *Anksiyete ve Anksiyete Bozuklukları* (2. baskı) Turgut Yayıncılık, İstanbul.
- BOYD, J. H. ve WEISSMAN, M. M, (1981). Epidemiology of affective disorder: a reexamination and future directions. *Arch Gen Psychiatry* , 38:1039-1046.
- BRANDSTROM, S., SCHLETTE, P., PRZYBECK, T. R., LUNDBERG, M., FORSGREN, T., SİGVARDSSON, S., NYLANDER, P., NILSSON, L. G., CLONİNGER, C. R., ADOLFSSON, R. (1998). Swedish normative data on personality using the Temperament and Character Inventory. *Compr Psychiatry*, 39 (3): 122-128.
- COLEMAN, R. ve BARRİES, G. (2000). *Yöneticinin Kılavuzu*, Çev: Harmancı, M. Remzi Kitabevi, İstanbul, s: 206.
- CLONİNGER, C. R. (1987). Neurogenetic adaptive mechanisms in alcoholism, *Science*, 236: 410-416.
- CLONİNGER, C. R. (1987). A Systematic method for clinical description and classification of personality variants. *Arch Gen Psychiatry*, 44: 573-588.
- CLONİNGER, C. R., SVRAKİC, D. M., PRZYBECK, T. R. (1993). A Psychobiological model of temperament and character. *Arch Gen Psychiatry*, 50: 975-990.
- CLONİNGER, C. R., PRZYBECK, T. R., SVRAKİC, D. M., WETZEL, R. D. (1994). *The temperament and character inventory (TCI): a guide to its development and use*. 1.baskı, St. Louis, MO: Center for Psychobiology of Personality, Washington University, 67-81.

- COŞKUNTÜRK, S. O. (1998). *Kişilik Özelliklerinden Kendine Güven, Kararlılık, Başarı Dürtüsünün Performans Gelişimine Etkisi*, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- COX, R. H. (1990). *Sport Psychology, Concepts and Applications*. 2nd Edition, 194-199.
- COX, R. H. (1998). *Sport Psychology: Concepts and Applications*. 4.th ed. The Mc Graw-Hill.
- CÜCELOĞLU , D. (1987). *İnsan davranışı*, Psikolojinin Temel Kavramları, Remzi Kitabevi, İstanbul, s: 230.
- CÜCELOĞLU, D. (1991). *İnsan ve Davranışı*, Remzi Kitabevi. İstanbul.
- CÜCELOĞLU, D. (1992). *İnsan ve Davranışı*, Üçüncü Basım, Remzi Kitabevi. İstanbul.
- DOĞAN, O. (2000). Depresyonun Epidemiyolojisi. *Duygudurum Bozuklukları*, 1:29-38.
- DOĞAN , O. (2005). *Spor Psikolojisi*, Nobel Kitabevi, Adana, s:162.
- DSM-IV (1998). *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*, 4. Baskı, Hekimler Yayın Birliği.
- DUBOVSKY, S. L. (1990). Understanding and Treating Depression in Anxious Patients, *Journal of Clinical Psychiatry*, 3-8.
- EMİN, K. ve GÜLSÜM, B. (2008). Futbolcuların Kişilik Özellikleri Ve Bedenlerini Algılama Düzeylerinin İncelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VI (2) 95-101.
- ENGÜR, M. (2002). *Elit sporcularda başarı motivasyonunun, durumluluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Sporda Psikososyal Alanlar, İzmir.
- ER, N. ve ARK. (2003). Sporda Başarı Motivasyonunun Cinsiyetler Açısından Analizi, *Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi Bildiriler Kitabı*, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu ,Ankara, s: 459-460
- ERDEN, M. (2000). *Eğitim Psikolojisi: Gelişim, Öğrenme, Öğretme*. Arkadaş Yayınevi. Ankara.

- ERDEN, M . ve AKMAN, Y. ( 2002 ). *Gelişim ve Öğrenme*, Arkadaş Yayınevi, Ankara.
- EREN, E. (1996).*Yönetim ve Organizasyon*, Beta Basım Yayım Dağıtım, İstanbul, s: 503.
- ERKAL M.E (1986). *Sosyolojik Açıdan Spor*, Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı, Milli Eğitim Basımevi, Ankara, s: 68-87.
- EROĞLU, F. (1996). *Davranış Bilimleri*, Beta Basım Yayın Dağıtım, İstanbul, s: 308.
- EYSENK, H. J. ve WILSON, G. (1996). *Kişiliğinizi Tanıyınız*, Çev: Yıldırım, H. 2. Baskı, Remzi Kitabevi. İstanbul.
- FAVA, M. ve ROSENBAUM, J. F. (1999). Anger attacks in patients with depression. *J. Clin Psychiatry*, 60 Suppl. 15: 21–24.
- FİŞEK, K. (1985). *100 Soruda Türkiye Spor Tarihi*, Gerçek Yayınevi, İstanbul.
- FORTINASH, K. M. ve HOLODAY-WORRET, P. A. (1995). *Psychiatric Nursing Care Plans*, Mosby Year Book, 20, 27-30.
- GENÇTAN, E. (1992). *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*, Remzi Kitabevi, İstanbul
- GENÇTAN, E. (1996). *Psikanaliz ve Sonrası*, Remzi Kitapevi. İstanbul
- GEORGE, S. (1997). *Motivasyon Mucizesi*, Çev: Ulaş Kaplan, Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- GILL, D. L. (1986). *Psychological dynamics of sport*, Champaign: IL, Human Kinetics Publishers.
- GÖKA, E., YÜKSEL, F.V., GÖRAL, S. (2006). İnsan İlişkilerinde Yansıtımlı Özdeşim. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(1):46-54.
- GRAIG, F. ve ARK. (1982). Coach-athlete Interactions and Team Climate, *Journal of Sport Psychology* , s: 4,88
- GÜNEY, S. (1998). *Davranış Bilimleri ve Yönetim Psikolojisi Terimler Sözlüğü*, 35, Ankara.
- GÜNAY, M., YÜCE. A, (2001). *Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri*, 2. Baskı. Gazi Kitapevi, Ankara.
- GÜNEY, S. ( 2000). *Davranış Bilimlerine*, Nobel, Ankara, s: 568.

- GÜLEÇ ve KÖROĞLU (1997). *Psikiyatri Temel Kitabı* 1. cilt. İçinde: Sürmeli, A. *Anksiyete Kavramı ve Anksiyete Bozukluklarına Genel Bir Bakış*. Hekimler Yayın Birliği, Ankara, s: 449-459.
- GÜLTEKİN, O. (2002). *Türkiye’de Slalom ve Kayaklı Koşu Yapan Genç Erkek ve Bayan Kayakçıların Kendini Fiziksel Algılama ve Beden İmgelerinden Hoşnut Olma Profilleri*, Uludağ Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Bursa.
- HAYASHİ, C. T. (1996). Achievement Motivation Among Anglo-American and Hawaiian Physical Participants: Individual Differences and Social Contextual Factors, *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 18, 194-215.
- HAYASHİ C.T., WEİSS, M. R. A Cross-cultural Analysis of Achievement Motivation in Anglo-American and Japanese Marathon Runners, *Journal of Sport & Exercise Psychology* 25, 187-202.
- HORST, D. E. M. (1976). *Sportphysiologie*, Tropon Werke Köln- München.
- İKİZLER, C. ve KARAGÖZOĞLU, C. (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*, Alfa Basım yayım Dağıtım, İstanbul.
- İNAL, A. (1998). *Futbolda Eğitim ve Öğretim*, Nobel Yayınları Dağıtım, Alemdar Ofset, Ankara, s: 79.
- KALELİOĞLU, Ü. (2003). *Depresyon Ve Anksiyete Belirleyicisi Olarak Mizaç Ve Karakter Envanteri (TCI)’nin Kullanımı*, Tıpta Uzmanlık Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- KALE, R. ve ERŞEN, E. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, s: 267.
- KAPLAN, I. H., SADOCK, J. B. *Pocket handbook of clinical psychiatry*, 2nd Ed.
- KARAGÖZOĞLU, C. (2005). *Sporda Psikolojik Destek*, Morpa Yayınevi, İstanbul.
- KEENAN, K. (1996). *Yöneticinin Kılavuzu Motivasyon*, Çev: Koparan, Z. Remzi Kitabevi, İstanbul, s: 61.
- KOÇ, Ş. (1994). *Spor Psikolojisine Giriş*, Saray Medikal Yayıncılık, İzmir, s: 286.
- KOPTAGEL, İ. G. (1982). *Tıpsal Psikoloji*, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Yayını No: 110, İstanbul.



- KORUÇ, Z. (2002). *Sporda Self-Determinasyon Kuramı*, 7. Uluslar Arası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, s: 279-285.
- KORUÇ, Z. ve BAYAR, P. (1989). *Sporun Kişilik Üzerine Etkileri Araştırma Raporu*, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, SESAM, Ankara.
- KÖKNEL, Ö. (1995). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. 13. Baskı, Altın Kitaplar. İstanbul.
- KÖKNEL, Ö. ve ÖZUĞURLU, K. (1980). *Tıpta Ruh Bilim*. Bozak Matbaası, İstanbul.
- KÖSE, S. (2003). Psychobiological Model Of Temperament And Character: TCI, *Yeni Symposium*, 41; 86-97.
- KOSE, S., SAYAR, K., KALELİOĞLU, U., AYDİN, N., AK, I., KİRPİNAR, I., REEVES, R. A., PRZYBECK, T. R., CLONİNGER, C. R. (2004). The Turkish version of the TCI: reliability, validity, and factorial structure. *Bull Clin Psychopharmacol*; 14:107-131.
- KURU, E. (2000). *Sporda Psikoloji*, Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi, Ankara, s: 82-83.
- KURU, E. ve BAŞTUĞ, G. (2006). *Bayan ve Erkek Futbolcuların Psikolojik İhtiyaçlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi*, Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 4, Sayı 3.
- KÜÇÜK, V. (1990). *Amatör ve Profesyonel Sporcuların Bazı Kişilik Özellikleri*, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- MICHAEL, J. ve HOWE, A. (2001). *Öğrenme Psikolojisi*, Çev: Kılıç E. Alfa Yayınevi, İstanbul, s: 155.
- MUNGAN, S. (1995). *Sporda Motivasyon Faktörü Olarak Ödül ve Ceza*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- NICHOLLS, J. G. ve ROBERT, G. C. (Editör). (1992). *The Genaral and the Specific in the Devolopment and Expression of Achievement Motivation, Motivation in Sport and Exercise*, Human Kinetics Books.
- ÖKTEM, Ö. (1981). *Anksiyetenin Öğrenme ve Hafızaya Etkisi*, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Psikiyatri Kürsüsü, Doktora Tezi.
- ÖNER, N. ve LECOMPTE, A. (1983). *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*, 1.Baskı, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul.

- ÖZ , F. (2004). *Sağlık Alanında Temel Kavramlar*, İmaj İç ve Dış Ticaret A.Ş., Ankara.
- ÖZERKAN, K. N. (2004). *Spor Psikolojisine Giriş* , Temel Kavramlar, Nobel, Ankara, s: 162.
- ÖZALP, Ş. (Ed.). (1997). Genel İşletme, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Yayın No: 931, Eskişehir, s: 485.
- ÖZKALP, E. (Ed.). (1997). Davranış Bilimlerine Giriş, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Yayın No: 1027, Eskişehir, s: 332.
- ÖZER, K. (2002). Kaygı, 1. Basım, Sistem Yayıncılık, İstanbul
- ÖZTÜRK, O. (1994). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Hekimler Yayın Birliği. Ankara.
- ÖZTÜRK, O. (2001). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Nobel Kitapevleri, 8. Basım, Ankara.
- PELLETIER, L. G. ve ARK. (1995). Toward a New Measure of Intrinsic Motivation Extrinsic Motivation and a Motivation in Sports: The Sports Motivation Scale, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1): 35-53.
- RACHMAN, S. (1998). Anxiety, Psychology Press, UK, p: 3.
- RODİN, G. ve VOSHART, K. (1986). Depression in the medically ill: an overview. *Am J Psychiatry*, 143: 696-705.
- SAÇAKLI, H., KALE, K., ÖZDEMİR, Y., GÖKÇE, E. (1995). *Futbol*, 1. Baskı, İstanbul Teknik Üniversitesi Matbaası, İstanbul.
- SADOCK, B. J., KAPLAN, I. H., SADOCK, V. (2007). *Comprehensive Textbook of Psychiatry*, 3. Cilt. Çeviri: Aydın, H., Bozkurt, A. Güneş Kitapevi, Ankara, s: 2064, 2087.
- SAVAŞIR, I., ŞAHİN, H. N. (1997). *Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirmede Sık Kullanılan Ölçekler*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları. Ankara.
- SCHULTZ, D. P. ve SCHULTZ, S. E. (2002). *Modern Psikoloji Tarihi*. Türkçesi: Aslay, Y., Kaktüs Yayınları, İstanbul.
- SCHWARTZ, S. (2000). *Abnormal Psychology*, Mayfield Publishing Company, s: 58, 139.
- SELÇUK, Z. (1996). *Eğitim Psikolojisi*, Pegem, Ankara, s: 154.
- SERBAŞ, G. (1998). *Gebelerde Doğum Öncesi ve Doğum Sonrası Dönemlerde Durumluluk –Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- SHARON, M. ve JUDITH, M. (1997). Diagnosing and treatment major depression among people with cancers. *Cancer Nursing*. 20(3); 168-177.
- SOMALI, V. (1989 ). *Futbol ve Tarihi*, 1. Baskı, İnkılap Kitabevi, İstanbul.
- SULLIVAN, H. S. (1953). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*, New York.
- SUNAY. H, MÜNİROĞLU, S., TANILKAN, K. (1998). *Türkiye’de Profesyonel Futbolcuların Spora Yönelme Nedenleri ve Beklentileri*, 5. Spor Bilimleri Kongresi, Ankara,146-147.
- ŞAHİN, H. M. (2002). *Beden Eğitimi ve Sporda Temel Kavramlar Sözlüğü*, Gaziantepspor Kulübü Spor Eğitim Yayınları, Ankara, s: 30, 171-172
- TİRYAKİ, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi, Kuramlar ve Uygulama*, Eylül Kitap ve Yayınevi, Mersin.
- TİRYAKİ, Ş. ve GÖDELEK, E. (1997). *Spora özgü Başarı Motivasyonu Ölçeğinin Türk Sporcuları İçin Uyarlanması Çalışması*. I. Uluslararası Spor Sempozyumu 10-12 Ekim Mersin, Bağırhan Yayınevi, Ankara, s. 128-141.
- TİRYAKİ, Ş. ve ARK. (1992). *Dışsal Ödüllerin Sporcuların İçsel Motivasyonları Üzerine Etkisi*, Spor Bilimleri 2. Ulusal Kongresi Bildirileri, Ankara, s: 130
- ÜNAL, S. ve ÖZCAN, E. (2000). *Depresyonda Hazırlayıcı ve Ortaya Çıkarıcı Etkenler, Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 1(1). 41-45.
- ÜNAL, S. *Depresyon ve Kişilik*. Duygudurum Bozuklukları. Çizgi Tıp Yayınevi, Ankara, Baskıda.
- YAMAN, M., DUMAN, S., HERGÜNER, Ç. (2001). *Türkiye Ligindeki Müsabık Voleybolcu, Hentbolcu ve Futbolcu Bayanlar Arasındaki Başarı Motivasyonu Farklılıklarının Araştırılması, Eğitim Araştırmaları Dergisi*, Sayı 25, s: 102-107.
- YANBASTI, G. (1990). *Kişilik Kuramları*, Ege Üniversitesi , Edebiyat Fakültesi Yayınları, No: 53, İzmir.
- YAVİLİOĞLU, C. (2000). *Ekonomik Kalkınma ve Motivasyon Arasındaki İlişki*. C.Ü. İktisadi Ve İdari Bilimler Dergisi , Cilt 2, Sayı2. Sivas.
- YAZICI, E. (1998). *Performans sporlarında başarı ve başarısızlığı etkileyen psikolojik faktörler*, Yüksek lisans tezi Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Trabzon.

YERLİSU, T. (1993). *Amatör Sporda Sporcuların Ödüllendirilmeleri*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi , Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.

YÜKSEL, N. (1998). Yaşlılık Çağı Depresyonları, *Geriatrici*, 1(1): 19-23.

YÜKSEL, N. (2001). *Ruhsal Hastalıklar*, Çizgi Tıp Yayınevi, 2. Baskı, Ankara.

WEINBERG, R. S. ve GOULD, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, Cahampaing, IL: Human Kinetics, 59-72, 137-160.

## EKLER

### EK 1. Anket Formu

(Kişisel bilgileriniz bu araştırma kapsamında saklı kalacaktır)

#### DEMOGRAFİK VERİ FORMU

1. Medeni Durumunuz: Bekar Evli Ayrı Boşanmış Dul
2. Eğer çocuğunuz varsa çocuk sayısı:.....
3. Son bitirilen okul: İlkokul Ortaokul Lise Üniversite
4. Okuldan ayrıldıysanız okulu bıraktığınız sınıf düzeyi:.....
5. Sınıfta kaldınız mı? Evet Hayır Evet ise kaç yıl .....
6. Anne: Sağ Ölü Yaşı:.....  
Eğitim.....Meslek:.....
7. Baba: Sağ Ölü Yaşı:..... Eğitim:..... Meslek:.....
8. Anne baba boşanması (ayrılığı) var mı? Hayır Evet  
Evet ise siz kaç yaşında iken ayrıldılar?.....
9. Kaç kardeşsiniz?..... Siz baştan itibaren kaçınıcı çocuksunuz?.....
10. 0 -6 Yaş arasında sizi kim büyüttü? Anne-baba Akrabalar Kurum
10. Futbol oynamayı siz mi tercih ettiniz aileniz mi? Kendim seçtim Ailem seçti
11. Kaç yıldır profesyonel olarak futbol oynuyorsunuz? .....
12. Hangi mevkide top oynuyorsunuz? .....
13. Teknik direktörünüzden sık sık uyarı ve talimat almaktan rahatsız olur musunuz?  
Evet Hayır
15. Zorunluluklar dışında gönüllü olarak yapılan antrenman programlarına katılır mısınız? ?  
Evet Hayır
16. Hafta boyunca sağlıklı yaşam düzenine dikkat eder misiniz?  
Evet Hayır
17. Skor ne olursa olsun en iyi oyununuzu oynamaya çalışır mısınız?  
Evet Hayır

## EK 2. Mizaç ve Karakter Envanteri

### Mizaç ve Karakter Envanteri (Türkçe TCI)

Bu anket formunda kişilerin kendi tutumlarını görüşlerini ilgilerini ya da kişisel duygularını tanımlarken kullanabilecekleri ifadeleri bulacaksınız.

Her ifade DOĞRU ya da YANLIŞ olarak yanıtlanabilir. İfadeleri okuyunuz ve hangi seçeneğin sizi en iyi tanımladığına karar veriniz. Sadece şu anda nasıl hissettiğiniz değil ÇOĞU ZAMAN ya da genellikle nasıl davrandığınız ve hissettiğinizi tanımlamaya çalışınız.

Bu anket formunu kendi başınıza doldurunuz. Lütfen tüm soruları yanıtlayınız.

#### ANKET FORMU NASIL DOLDURULUR

Yanıtlamak için her sorudan sonra yalnızca “D” ya da “Y” seçeneğini daire içine almanız yeterlidir. Bir örnek:

ÖRNEK	DOĞRU	YANLIŞ
Bu anket formunu nasıl dolduracağımı biliyorum.	D	Y

(Bu anket formunu nasıl dolduracağınızı biliyorsanız ifadenin DOĞRU olduğunu göstermek için “D”yi daire içine alınız.)

\*\*\*\*\*

Tüm ifadeleri dikkatlice okuyunuz ancak yanıtlarken çok zaman harcamayınız.

Yanıttan emin olmasanız bile her ifadeyi yanıtlamaya çalışınız.

Doğru ya da yanlış yanıtlar olmadığını unutmayınız ve sadece kendi kişisel görüş ve duygularınızı belirtiniz.

Copyright © 1987 1992 C. R. Cloninger

Türkçe TCI © 2001 Samet Köse Kemal Sayar

Türkçe TCI'nin eser sahipliği hakları Samet Köse ve Kemal Sayar'a aittir. Yazarların izni olmaksızın her türlü kullanımı eser sahipliğinden doğan hakların ihlalini oluşturur ve etik değildir.

DOĞRU YANLIŞ

1. Çoğu kimseye zaman kaybı gibi gelse de sırf eğlence ya da heyecan olsun diye çoğu zaman yeni şeyler denerim. D Y
2. Çoğu kimseyi kaygılandıran durumlarda bile genellikle her şeyin iyiye gideceğine güvenirim. D Y
3. Çoğu zaman güzel bir konuşma ya da şiirden derinden etkilenirim. D Y
4. Çoğu zaman koşulların kurbanı olduğumu düşünürüm. D Y
5. Benden çok farklı olsalar bile genellikle başkalarını olduğu gibi kabul ederim. D Y
6. Mucizelerin olabileceğine inanırım. D Y
7. Beni inciten kimselerden intikam almak hoşuma gider. D Y
8. Bir şeye yoğunlaştığımda çoğu zaman vaktin nasıl geçtiğinin farkına varmam. D Y
9. Çoğu zaman yaşamımın pek az bir amacı ya da anlamı olduğunu düşünürüm. D Y
10. Herkesin karşısına çıkabilecek sorunlara çözüm bulmakta yardımcı olmak isterim. D Y
11. Belki de yaptığımdan daha fazlasını başarabilirim ancak bir şeye ulaşmak için kendimi gereğinden fazla zorlamada bir yarar görmüyorum. D Y
12. Başkaları endişelenecek bir şey olmadığını düşünseler bile tanıdık olmayan ortamlarda çoğu zaman gergin ve endişeli hissederim. D Y

13. İşleri yaparken geçmişte nasıl yapıldığını düşünmeksizin çoğu zaman o anda nasıl hissettiğime bakarak yaparım. D Y
14. İşleri başkalarının arzularına bırakmaktansa genellikle kendi tarzıma göre yaparım. D Y
15. Çoğu zaman çevremdeki kimselerle öylesine bağlantılı olduğumu düşünürüm ki sanki aramızda bir ayrılık yokmuş gibi gelir. D Y
16. Benden farklı düşünceleri olan kimselerden genellikle hoşlanmam. D Y
17. Çoğu durumda doğal tepkilerim geliştirmiş olduğum iyi alışkanlıklara dayanır. D Y
18. Bir çok eski arkadaşımın güvenini kaybedecek olsam bile zengin ve ünlü olmak için yasal olan hemen her şeyi yapardım. D Y
19. Çoğu kimseden daha çok tedbirli ve denetimliyimdir. D Y
20. Bir şeylerin yanlış gidebileceğinden endişelendiğim için çoğu zaman yapmakta olduğum işi bırakmak zorunda kalırım. D Y
21. Yaşantı ve duygularımı kendime saklamak yerine arkadaşlarımla açıkça tartışmaktan hoşlanırım. D Y
22. Çoğu kimseden daha az enerjiye sahibim ve daha çabuk yorulurum. D Y
23. Yapmakta olduğum işe kendimi fazla kaptırıp başka her şeyi unuttuğumdan çoğu zaman “dalgın” olarak adlandırılırım. D Y
24. Ne yapmak istediğimi seçmede kendimi nadiren serbest hissederim. D Y
25. Bir başkasının duygularını çoğu zaman kendiminkiler kadar



	dikkate alırım.	D	Y
26.	Bir kaç saat sessiz ve hareketsiz kalmaktansa çoğu zaman biraz riskli şeyler (sarp tepeler ve keskin virajlar üzerinde araba kullanmak gibi) yapmayı tercih ederim. Y	D	
27.	Tanımadığım kimselere güven duymadığım için çoğu zaman yabancılarla tanışmaktan kaçınırım.	D	Y
28.	Başkalarını edebileceğim kadar çok memnun etmekten hoşlanırım.	D	Y
29.	Bir iş yaparken “yeni ve geliştirilmiş” yollardan çok eski “denenmiş ve doğru” yolları tercih ederim.	D	Y
30.	Zaman yokluğu nedeniyle genellikle işleri önemlilik sırasına göre yapamam.	D	Y
31.	Çoğu zaman hayvanları ve bitkileri yok olmaktan korumaya yarayacak işler yaparım.	D	Y
32.	Çoğu zaman başka herkesten daha zeki olmayı dilerim.	D	Y
33.	Düşmanlarımanın acı çektiğini görmek bana hoşnutluk verir.	D	Y
34.	Her ne zaman olursa olsun çok düzenli olmak ve kişiler için kurallar koymaktan hoşlanırım. Y		D
35.	Dikkatim çoğu kez başka bir şeye kaydığı için uzunca bir süre aynı ilgilerimi sürdürmem güçtür.	D	Y
36.	Bir şeyi tekrar tekrar uygulamak çoğu zaman bana anlık dürtüler ya da telkinlerden daha güçlü alışkanlıklar kazandırdı.	D	Y

37. Genellikle o kadar kararlıyım ki başkaları  
vazgeçtikten sonra bile çalışmaya devam ederim. D Y
38. Yaşamda bilimsel olarak açıklanamayan bir çok şeye  
hayran olurum. D Y
39. Bırakabilmeyi dilediğim bir çok kötü alışkanlığım var. D Y
40. Sorunlarıma çoğu zaman bir başkasının çözüm  
sağlamasını beklerim. D Y
41. Çoğu zaman nakit param bitinceye ya da aşırı kredi kullanıp  
borçlanıncaya değin para harcarım. D Y
42. Gelecekte bir hayli şanslı olacağımı düşünürüm. D  
Y
43. Hafif rahatsızlık ya da gerginlikten çoğu kimseye göre  
daha geç kurtulurum. D Y
44. Yalnız olmak beni her zaman rahatsız etmez. D Y
45. Kendimi rahatlamış hissederken çoğu zaman beklenmedik  
içgörü ya da anlayış parıltıları yaşarım. D Y
46. Başkalarının benden ya da işleri yapma tarzımdan  
hoşlanıp hoşlanmadıklarına pek aldırman. D Y
47. Herkesi memnun etmek mümkün olmadığı için genellikle  
kendim için ne istiyorsam sadece onu edinmeye çalışırım. D Y
48. Görüşlerimi kabul etmeyen kimselere karşı sabırlı değilimdir. D Y
49. Çoğu kimseyi pek de iyi anladığım söylenemez. D Y

50.	Ticarette başarılı olmak için sahtekar olmak zorunda değilsiniz.	D	Y
51.	Bazen kendimi doğayla öylesine bağlantılı hissedirim ki her şey tek bir canlı organizmanın parçasıymış gibi görünür.	D	Y
52.	Konuşmalarda konuşmacı olmaktan çok iyi bir dinleyiciyimdir.	D	Y
53.	Çoğu kimseden daha çabuk öfkelenirim.	D	Y
54.	Bir grup yabancıyla tanışmak zorunda olduğumda çoğu kimseden daha sıkılganımdır.	D	Y
55.	Çoğu kimseden daha duygusalımdır.	D	Y
56.	Bazen neler olacağını sezmemeye olanak veren bir “altıncı his”e sahipmişim gibi gelir.	D	Y
57.	Birisi beni bir şekilde incitti mi genellikle acısını çıkartmaya çalışırım.	D	Y
58.	Tutumlarımı büyük ölçüde denetimim dışındaki etkiler belirler.	D	Y
59.	Her gün amaçlarıma doğru bir adım daha atmaya çalışırım.	D	Y
60.	Çoğu zaman başka herkesten daha güçlü olmayı dilerim.	D	Y
61.	Karar vermeden önce işler konusunda uzunca süre düşünmeyi tercih ederim.	D	Y
62.	Çoğu kimseden daha çok çalışırım.	D	Y
63.	Çok kolay yorulduğumdan çoğu zaman kısa uykulara ya da ek dinlenme dönemlerine gereksinim duyarım.	D	Y

64.	Başkalarının hizmetinde olmaktan hoşlanırım.	D	Y
65.	Üstesinden gelmem gereken geçici sorunlara aldırmaksızın daima her şeyin yolunda gideceğini düşünürüm.	D	Y
66.	Çok miktarda para biriktirmiş olsam bile kendim için para harcamaktan hoşlanmakta güçlük çekerim.	D	Y
67.	Çoğu kimsenin bedensel olarak tehlike hissettiği durumlarda genellikle sakin ve güvenli kalırım.	D	Y
68.	Sorunlarımı kendime saklamaktan hoşlanırım.	D	Y
69.	Kişisel sorunlarımı çok az ya da kısa bir süre tanıdığım kişilerle tartışmakta sakınca görmem.	D	Y
70.	Seyahat etmek ya da yeni yerler araştırmaktansa evde oturmaktan hoşlanırım.	D	Y
71.	Kendilerine yardımı dokunamayan zayıf kimselere yardım etmenin zekice olduğunu düşünmüyorum.	D	Y
72.	Bana haksız davranmış olsalar bile başkalarına haksızca davranırsam zihinsel huzurum kalmaz.	D	Y
73.	İnsanlar genellikle bana nasıl hissettiklerini anlatırlar.	D	Y
74.	Çoğu zaman sonsuza değin genç kalabilmeyi dilerim.	D	Y
75.	Yakın bir arkadaşı kaybedince genellikle çoğu kimseden daha çok üzüntü duyarım.	D	Y
76.	Bazen sanki zaman ve mekanda sonu ve sınırı olmayan bir nesnenin parçasıymışım hissine kapılırım.	D	Y

77.	Bazen başkalarına karşı sözcüklerle açıklayamadığım bir bağlantı hissedirim.	D	Y
78.	Bana geçmişte haksızlık yapmış olsalar bile başka kimselerin duygularını dikkate almaya çalışırım.	D	Y
79.	Katı kurallar ve düzenlemeler olmaksızın insanların her istediklerini yapabilmeleri hoşuma gider.	D	Y
80.	Bir grup yabancıyla buluşunca bana dostça davranmadıkları söylenmiş olsa bile rahat ve açık sözlü olmayı sürdürürdüm.	D	Y
81.	Gelecekte bir şeylerin kötüye gideceği konusunda genellikle çoğu kimseden daha endişeliyimdir.	D	Y
82.	Bir karara varmadan önce genellikle her olguyu etraflıca düşünürüm.	D	Y
83.	Başkalarına karşı sempatik ve anlayışlı olmanın pratik ve katı düşünceli olmaktan daha önemli olduğunu düşünürüm.	D	Y
84.	Çoğu zaman etrafımdaki tüm nesnelere karşı güçlü bir bütünlük duygusu hissedirim.	D	Y
85.	Çoğu zaman “Süperman” gibi özel güçlerimin olmasını dilerim.	D	Y
86.	Başkaları beni çok fazla denetliyor.	D	Y
87.	Öğrendiklerimi başkalarıyla paylaşmaktan hoşlanırım.	D	Y
88.	Dinsel yaşantılar yaşamımın gerçek amacını anlamama yardımcı olmuştur.	D	Y
89.	Çoğu zaman başkalarından çok şey öğrenirim.	D	Y

90. Bir şeyi tekrar tekrar uygulamak pek çok şeyde iyi ve başarılı olmama olanak vermiştir. D Y
91. Söylediğimin abartılı ve gerçek olmadığını bilmeme rağmen genellikle başkalarının bana inanmalarını sağlayabilirim. D Y
92. Hafif rahatsızlık ya da gerginlikten kurtulmak için daha fazla dinlenme destek ya da güvenceye gereksinim duyarım. D Y
93. Yaşamın kurallarının olduğunu ve hiç kimsenin sonunda bedelini ödemeksizin bu kuralları çiğneyemeyeceğini bilirim. D Y
94. Başka herkesten daha çok zengin olmak istemem. D Y
95. Dünyayı daha iyi bir yer haline getirmek için kendi yaşamımı severek riske ederdim. D Y
96. Bir şey hakkında uzunca süre düşündükten sonra bile mantıksal nedenlerimden çok duygularıma güvenmeyi öğrendim. D Y
97. Bazen yaşamımın herhangi bir insandan daha büyük bir manevi güç tarafından yönetildiğini düşünürüm. D Y
98. Bana adice davranan birisine genellikle adice davranmaktan hoşlanırım. D Y
99. Son derece pratik ve duygularına göre hareket etmeyen birisi olarak tanırım. D Y
100. Birisiyle konuşurken düşüncelerimi düzenlemek benim için kolaydır. D Y
101. Beklenmedik haberlere çoğu zaman öylesine güçlü tepki veririm ki pişmanlık duyduğum şeyler söyler ya da yaparım. D Y

102.	Duygusal yakarışlardan (kötürüm kalmış çocuklara yardım istendiğindeki gibi) oldukça çok etkilenirim.	D	Y
103.	Yapabileceğimin en iyisini yapmak istediğim için genellikle kendimi çoğu kimseden daha çok zorlarım.	D	Y
104.	Öyle çok kusurluyum ki bu yüzden kendimi pek de sevmem.	D	Y
105.	Sorunlarıma uzun vadeli çözümler aramak için çok az zamanım var.	D	Y
106.	Sırf ne yapılacağını bilmediğim için çoğu zaman sorunların gereğine bakamam.	D	Y
107.	Çoğu zaman zamanın akışını durdurabilmeyi dilerim.	D	Y
108.	Yalnızca ilk izlenimlerime dayanarak karar vermekten nefret ederim.	D	Y
109.	Biriktirmektense para harcamayı yeğlerim.	D	Y
110.	Bir öyküyü daha gülünç hale getirmek ya da birisine şaka yapmak için doğruları eğip bükmeyi genellikle iyi beceririm.	D	Y
111.	Sorunlar olsa bile bir arkadaşlığın hemen her zaman sürüp gitmesi için çalışırım.	D	Y
112.	Utandırılır ya da aşağılanırsam çok çabuk atlatırım.	D	Y
113.	Çok gergin yorgun ya da endişeli olacağım için işleri genelde yürütme tarzımdaki değişmelere uyum sağlamam son derece güçtür.	D	Y
114.	İşleri eskiden olduğu gibi yapmayı bırakmadan önce genellikle çok gerçekçi gerekçeler talep ederim.	D	Y

115.	İyi alışkanlıklar edinebilmem için beni eğiten kişilerden çok fazla yardıma gereksinim duyarım.	D	Y
116.	Duygu-dışı algılamamanın (telepati ya da önceden bilme gibi) gerçekten de mümkün olduğuna inanırım.	D	Y
117.	Candan ve yakın arkadaşlarımla çoğu zaman benimle birlikte olmasını isterim.	D	Y
118.	Uzun zaman pek başarılı olmasam bile çoğu zaman aynı şeyi defalarca yeniden denemeyi sürdürürüm.	D	Y
119.	Hemen herkes korksa bile ben hemen her zaman rahat ve tasasız kalırım.	D	Y
120.	Hüzünlü şarkıları ve filmleri epeyce sıkıcı bulurum.	D	Y
121.	Koşullar çoğu zaman beni irademin dışında bir şeyler yapmaya zorlar.	D	Y
122.	Benim için benden farklı olan insanlara katlanmak güçtür.	D	Y
123.	Mucize denilen çoğu şeyin sadece şans eseri olduğunu düşünürüm	.D	Y
124.	Birisi beni incitirse intikam almaktansa kibar davranmayı yeğlerim.	D	Y
125.	Çoğu zaman yaptığım işin o kadar etkisinde kalırım ki zaman ve mekandan kopmuş gibi o an içinde kaybolurum.	D	Y
126.	Yaşamımın gerçek bir amacı ve önemi olduğunu sanmıyorum.	D	Y
127.	Başkalarıyla olabildiğince iş birliği yapmaya çalışırım.	D	Y



128. Başarılarımdan dolayı içim rahattır ve daha iyisini yapmak için pek istekli değilimdir. D Y
129. Başkaları pek tehlike olmadığını düşünse de tanıdık olmayan ortamlarda çoğu zaman gergin ve endişeli hissederim. D Y
130. Tüm ayrıntıları bütünüyle düşünmeksizin çoğu zaman iç güdülerimi önsezi ve sezgilerimi izlerim. D Y
131. İnsanlar benden beklediklerini yapmadığımda çoğu zaman benim aşırı bağımsız olduğumu düşünürler. D Y
132. Çoğu zaman etrafımdaki tüm kişilerle güçlü manevi ve duygusal bağlantım olduğunu hissederim. D Y
133. Benden farklı değer yargıları olan insanları sevmek benim için genellikle kolaydır. D Y
134. Başkaları benden daha çok iş beklese bile olabildiğince az iş yapmaya çalışırım. D Y
135. İyi alışkanlıklar benim için “ikincil huy” olmuştur ve hemen her zaman otomatik ve kendiliğinden davranışlardır. D Y
136. Başkalarının bir şey hakkında benden daha çok bilmesi gerçeğinden çoğu zaman rahatsızlık duymam. D Y
137. Genellikle kendimi başkalarının yerinde hayal etmeye çalışır böylece onları gerçekten anlayabilirim. D Y
138. Tarafsızlık ve dürüstlük gibi ilkeler yaşamımın bazı yönlerinde pek az rol oynarlar. D Y
139. Para biriktirmede çoğu kimseden daha iyiyimdir. D Y

140. Kendimi nadiren öfkelenmiş ve engellenmiş hisseder işler yolunda gitmediğinde hemen başka etkinliklere dalarım. D Y
141. Çoğu kimse önemli olmadığını düşünse bile çoğu zaman işlerin değişmez ve düzenli biçimde yapılmasında ısrar ederim. D Y
142. Hemen her sosyal durumda kendimi oldukça güvenli ve emin hissedirim. D Y
143. Özel düşüncelerimden nadiren sözettiğimden arkadaşlarım duygularımı anlamakta güçlük çekerler. D Y
144. Çoğu kimse bana yeni ve daha iyi bir yol varolduğunu söylese bile işleri yapış tarzımı değiştirmekten nefret ederim. D Y
145. Bilimsel olarak açıklanamayan şeylere inanmanın akıllıca olmadığını düşünürüm. D Y
146. Düşmanlarımın acı çektiğini hayal etmekten hoşlanırım. D Y
147. Çoğu kimseden daha fazla enerjim var ve daha geç yorulurum. D Y
148. Yaptığım her işte ayrıntılara dikkat etmekten hoşlanırım. D Y
149. Endişeye kapıldığımda arkadaşlarım her şeyin yolunda gideceğini söyleseler bile yapmakta olduğum işi bırakırım. D Y
150. Çoğu zaman başka herkesten daha güçlü olmayı dilerim. D Y
151. Genellikle ne yapacağımı seçmede serbestimdir. D Y
152. Çoğu zaman kendimi yapmakta olduğum işe o kadar kaptırırım ki bir an nerede olduğumu unuturum. D Y
153. Bir ekibin üyeleri kendilerine düşen payı

	nadiren eşit biçimde alırlar.	D	Y
154.	Bir kaç saat sessiz ve hareketsiz kalmaktansa çoğu zaman riskli şeyler (planörle uçmak ya da paraşütle atlamak gibi) yapmayı tercih ederim.	D	Y
155.	Çoğu zaman dürtüsel olarak o kadar çok para harcarım ki tatil yapmak gibi özel planlar için bile para biriktirmek bana güç gelir.	D	Y
156.	Başkalarını memnun etmek için kendi bildiğimden şaşmam.	D	Y
157.	Yabancılarla birlikteyken hiç sıkılgan değilimdir.	D	Y
158.	Çoğu zaman arkadaşlarımla arzularına boyun eğerim.	D	Y
159.	Zamanımın çoğunu gerekli gibi görünen ancak benim için gerçekte önemsiz olan şeylere harcarım.	D	Y
160.	Ticari kararlarda neyin doğru neyin yanlış olduğuna ilişkin dini ya da ahlaki ilkelerin etkin olması gerektiğini düşünmem.	D	Y
161.	Başkalarının yaşantılarını daha iyi anlamak için çoğu zaman kendi yargılarımı bir kenara koymaya çalışırım.	D	Y
162.	Alışkanlıklarımın çoğu bana değerli amaçlara ulaşmada zorluk çıkarır.	D	Y
163.	Dünyayı daha iyi bir yer yapmak için savaş yoksulluk ya da haksızlıkları önlemeye çalışmak gibi gerçekten de kişisel fedakarlıklar yaptım.	D	Y
164.	Gelecekte olabilecek kötü şeyler hakkında hiç endişelenmem.	D	Y

165.	Kendi denetimimi yitirecek kadar hemen hiç heyecanlanmam.	D	Y
166.	Düşündüğümden daha uzun sürerse çoğu zaman o işi bırakırım.	D	Y
167.	Başkalarının benimle konuşmalarını beklemektense konuşmaları kendim başlatmayı tercih ederim.	D	Y
168.	Bana yanlış davranan birisini çoğu zaman çabucak bağışlarım.	D	Y
169.	Davranışlarımı büyük ölçüde denetimim dışındaki etkiler belirler.	D	Y
170.	Yanlış bir önsezi ya da hatalı bir ilk izlenim nedeniyle çoğu zaman kararlarımı değiştirmek zorunda kalırım.	D	Y
171.	İşlerin yapılması için bir başkasının ön ayak olmasını beklemeyi tercih ederim.	D	Y
172.	Genellikle başkalarının görüşlerine saygı duyarım.	D	Y
173.	Yaşamdaki rolümün berraklaşmasına yol açan kendimi daha coşkulu ve mutlu hissettiğim yaşantılarım olmuştur.	D	Y
174.	Kendim için bir şeyler satın almak eğlendiricidir.	D	Y
175.	Duygu dışı algılar yaşantıladığımın inanırım.	D	Y
176.	Beynimin düzgün çalışmadığına inanırım.	D	Y
177.	Davranışlarıma yaşamım için koyduğum belli amaçlar güçlü şekilde yol gösterir.	D	Y
178.	Genellikle başkalarının başarısına ön ayak olmak aptalcadır.	D	Y
179.	Çoğu zaman sonsuza değin yaşamak isterim.	D	Y

180. Genellikle soğukkanlı ve başkalarından ayrı kalmaktan hoşlanırım. D Y
181. Hüznü bir film seyrederken ağlama ihtimalim çoğu kimseden daha fazladır. D Y
182. Hafif rahatsızlık ya da gerginlikten çoğu kimseye göre daha çabuk kurtulurum. D Y
183. Cezalandırılmayacağımı sandığımda çoğu zaman kuralları ve düzenlemeleri ihlal ederim. D Y
184. Çoğu ayartıcı durumda kendime güven duyabilmem için iyi alışkanlıklar geliştirmemi sağlayacak çok sayıda uygulama yapmam gerekir. D Y
185. Keşke başkaları bu kadar çok konuşmasalar. D Y
186. Önemli ya da kötüymüş gibi görünseler bile herkes itibar ve saygı ile muamele görmelidir. D Y
187. Yapılması gerekli olan işleri sürdürebilmek için çabuk kararlar vermektten hoşlanırım. D Y
188. Yapmaya çalıştığım her şeyde genellikle şansım yaver gider. D Y
189. Çoğu kimsenin tehlikeli nitelendirebileceği şeyleri (ıslak ya da buzlu bir yolda hızlı araba kullanmak gibi) genellikle kolayca yapabileceğime dair kendime güvenirim. D Y
190. Başarılı olma şansı olmadıkça bir şey üzerinde çalışmayı sürdürmede bir yarar görmüyorum. D Y
191. İşleri yaparken yeni yollar araştırmaktan hoşlanırım. D Y
192. Eğlence ya da heyecan için para harcamaktansa

	biriktirmekten zevk alırım.	D	Y
193.	Bireysel haklar herhangi bir grubun gereksinimlerinden daha önemlidir.	D	Y
194.	Kendimi ilahi ve olağanüstü bir manevi güçle temas içinde hissettiğim yaşantılarım oldu.	D	Y
195.	Ansızın varolan herşeyle berrak ve derinden bir aynılık duygusu yaşadığım epeyce coşkulu anlarım oldu.	D	Y
196.	İyi alışkanlıklar işleri istediğim şekilde yapmamı kolaylaştırır.	D	Y
197.	Çoğu kimse benden daha çok becerikli görünür.	D	Y
198.	Sorunlarım için çoğu zaman başkalarını ve koşulları sorumlu tutarım.	D	Y
199.	Bana kötü davranmış olsalar bile başkalarına yardım etmekten hoşnutluk duyarım.	D	Y
200.	Çoğu zaman tüm yaşamın kendisine bağlı olduğu manevi bir gücün parçasıymışım hissine kapılırım.	D	Y
201.	Arkadaşlarla birlikteyken bile çok fazla “açılmamayı” tercih ederim.	D	Y
202.	Kendimi zorlamaksızın genellikle tüm gün boyunca bir şeylerle “meşgul” kalabilirim.	D	Y
203.	Başkaları çabuk bir karar vermeme isteseler bile karar vermeden önce hemen her zaman tüm olgular hakkında ayrıntılı düşünürüm.	D	Y
204.	Bir şeyi yanlış yaparken yakalandığımda, sorundan kurtulamayı beceremem.	D	Y

205.	Çoğu kimseden daha mükemmeliyetçiyimdir.	D	Y
206.	Bir şeyin doğru mu yanlış mı olduğu sadece bir görüş meselesidir.	D	Y
207.	Şimdiki doğal tepkilerimin genellikle ilkelerim ve uzun vadeli amaçlarımla tutarlı olduğunu düşünürüm.	D	Y
208.	Tüm yaşamın bütünüyle açıklanamayacak bir manevi düzen ya da güce bağlı olduğuna inanırım.	D	Y
209.	Bana kızgın oldukları söylenmiş olsa bile yabancılarla tanıştığımında güvenli ve rahat olacağımı düşünürüm.	D	Y
210.	İnsanlar yardım sempati ve sıcak bir anlayış bulmak için bana yaklaşmanın kolay olduğunu söylerler.	D	Y
211.	Yeni düşünceler ve etkinliklerden heyecan duymada çoğu kimseye göre daha geriyimdir.	D	Y
212.	Bir başkasının duygularını incitmemek için söylenecek olsa bile yalan söylemekte sıkıntı yaşarım.	D	Y
213.	Hoşlanmadığım bazı insanlar vardır.	D	Y
214.	Başka herkesten daha fazla hayran olunmak istemem.	D	Y
215.	Sıradan bir şeye bakarken çoğu zaman olağan üstü bir şey olur ve sanki onu ilk kez görüyormuşum duygusuna kapılırım.	D	Y
216.	Tanıdığım çoğu kimse başkalarının incinebileceğine aldırmaksızın yalnızca kendisini düşünür.	D	Y
217.	Yeni ve alışılmadık bir şey yapmak zorunda olduğumda genellikle gergin ve endişeli hissederim.	D	Y

218.	Çoğu zaman kendimi tükenmişlik sınırına dek zorlar ya da gerçekte yapabileceğimden daha fazlasını yapmaya çalışırım.	D	Y
219.	Kimileri para konusunda aşırı cimri ya da eli sıkı olduğumu düşünür.	D	Y
220.	Mistik yaşantı söylentileri muhtemelen sadece birer hüsnü kuruntudan ibarettir.	D	Y
221.	Sonucunda acı çekeceğimi bilsem bile irade gücüm çok güçlü ayartmaların üstesinden gelmeyecek kadar zayıftır.	D	Y
222.	Herhangi bir kişinin acı çektiğini görmekten nefret ederim.	D	Y
223.	Yaşamımda ne yapmak istediğimi biliyorum.	D	Y
224.	Yaptığım işin doğru mu yanlış mı olduğunu düşünüp taşınmak için düzenli olarak zaman ayırırım.	D	Y
225.	Çok dikkatli olmazsam benim için işler çoğu zaman ters gider.	D	Y
226.	Kendimi keyifsiz hissettiğimde yalnız kalmak yerine arkadaşlarla birlikte olduğumda genellikle daha iyi hissederim.	D	Y
227.	Aynı şeyi yaşantılamayan birisiyle duyguları paylaşmanın mümkün olmadığını düşünürüm.	D	Y
228.	Çevremde olup bitenlerden bütünüyle haberdar olmadığım için başkalarına çoğu zaman sanki başka bir dünyadaymışım gibi gelir.	D	Y
229.	Keşke başka herkesten daha iyi görünümlü olsam.	D	Y
230.	Bu anket formunda çok yalan söyledim.	D	Y



231.	Arkadaş canlısı oldukları söylenmiş olsa bile genellikle yabancılarla tanışmak zorunda kalacağım sosyal ortamlardan uzak dururum.	D	Y
232.	Baharda çiçeklerin açmasını eski bir arkadaşı yeniden görmek kadar severim.	D	Y
233.	Zor durumları genellikle bir meydan okuma ya da fırsat olarak değerlendiririm.	D	Y
234.	Benimle ilgili kimseler işleri benim tarzıma göre yapmayı öğrenmek zorundadırlar.	D	Y
235.	Sahtekar olmak yalnızca yakalandığınızda sorun yaratır.	D	Y
236.	Hafif rahatsızlık ve gerginlikten sonra bile genellikle çoğu kimseden daha fazla güvenli ve enerjik hissedirim.	D	Y
237.	Herhangi bir kağıdı imzalamam istendiğinde herşeyi okumaktan hoşlanırım.	D	Y
238.	Yeni bir şey olmadığında genellikle heyecan ya da coşku verici bir şeyler aramaya başlarım.	D	Y
239.	Bazen keyifsiz olurum.	D	Y
240.	Ara sıra insanların arkasından konuşurum.	D	Y

Ek- 3

### Willis Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği

Aşağıda genellikle sporcuların antrenman , yarışma ve yarışma sonrasında gösterdikleri bir takım duygular, düşünceler ve davranımlar ile ilgili ifadeler verilmiştir. Lütfen her birini dikkatle okuyunuz ve kendi durumunuzu dikkate alarak verilen örnekteki gibi yanıtlayınız. İfadelerde *DOĞRU* ya da *YANLIŞ* yanıtı yoktur. Dereceleme ye dayalı cevaplama sistemi vardır. Bu nedenle daha önce verdiğiniz yanıtlara geri dönüp kontrol etmeyiniz. Yalnızca tüm sorulara cevap verdiğinizden emin olunuz.

#### ÖRNEK

Hiçbir zaman Çok az Bazen Oldukça fazla Her zaman

	1	2	3	4	5
Yarışma öncesi içimde bir garip sıkıntı hissedirim	1	2	3	4	5
1-Takım arkadaşlarım oyundaki mücadeleciliğime saygı duyarlar.	1	2	3	4	5
2-Maçtan hemen önce gergin oluyorum ve olduğum yerde duramıyorum	1	2	3	4	5
3-Takım arkadaşlarımı oyuna ısındırma becerisine sahibim	1	2	3	4	5
4-Zor bir antrenman anında çalıştırıcının takdiri bana zorluğu unutturur	1	2	3	4	5
5-Diğerleri beni önde gelen bir yarışmacı olarak görmüyorlar	1	2	3	4	5
6- İyi oyun çıkarmak heyecan veriyor.	1	2	3	4	5
7- Takım arkadaşlarım liderlik yeteneğime saygı duyarlar.	1	2	3	4	5
8- İzleyiciler varken daha iyi oynadığımı düşünüyorum.	1	2	3	4	5
9-Takım arkadaşlarım kadar sert ve dayanıklı	1	2	3	4	5
10-Takım arkadaşlarım iş bitiriciliğimi ve kararlılığımı beğeniyor.	1	2	3	4	5
11-Diğer oyuncuların eğitilmesi için çok çaba gösteriyorum.	1	2	3	4	5
12-Spordaki geçmiş başarılarımdan söz etmeyi seviyorum	1	2	3	4	5
13-Takım lideri olmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
14-Maçta kendimi oyuna öylesine veriyorum ki geçici olarak gerçekte bağlantımı yitiriyorum.	1	2	3	4	5
15-Kaybedilen bir maçtan sonra uyumakta güçlük çekiyorum	1	2	3	4	5
16-Bir maçı kazanınca kendimi çok tatmin olmuş hissediyorum	1	2	3	4	5
17-Bir maçtan önce sakin olmak benim için çok zor.	1	2	3	4	5

18-Yeteneklerini geliştirmek için fazladan antrenman yapmaya istekli olan sporcuları takdir ediyorum	1	2	3	4	5
19-İnsanların ma sırasında beni izlemelerinden	1	2	3	4	5
	<b>Hiçbir zaman</b>	<b>ok az</b>	<b>Bazen</b>	<b>Oldukça fazla</b>	<b>Her zaman</b>
20-Sporda başarılı olmayı istiyorum.	1	2	3	4	5
21-Benimle aynı düzeyde olan birisiyle başa başa mücadele ederken kazanmaktan çok kaybederim.	1	2	3	4	5
22-Kaybetmek beni gereğinden fazla etkiliyor.	1	2	3	4	5
23-Sporda başarılı olmak için yıl boyu çalışmayı isterim.	1	2	3	4	5
24-Amacım bir spor dalında önde gelen biri olmaktır.	1	2	3	4	5
25-Ma sırasında, maçı verebilecek bir hata yaparsam kendime gelmem biraz zaman alır.	1	2	3	4	5
26-İyi bir sporcu olmak benim için önemli değildir.	1	2	3	4	5
27-Bazen maçı kaybettiğimizde günlerce bunu kendime dert ederim.	1	2	3	4	5
28-Bir maçtan hemen sonra karnıma ağrılar girer.	1	2	3	4	5
29-Sportif kapasitemi beğenmiyorum.	1	2	3	4	5
30-Çok yetenekli rakiplere karşı daha iyi oynadığımı sanıyorum.	1	2	3	4	5
31-En iyisini yapmak için çok çaba gösteririm.	1	2	3	4	5
32-Birisi hakkında ma hakkında konuşurken	1	2	3	4	5
33- Tanımak umuduyla spor branşında çok çalışıyorum.	1	2	3	4	5
34-Bir hata yaptığımda maçın geri kalan bölümünde bu beni çok üzüyor.	1	2	3	4	5
35-Bir takım arkadaşımın oynamasına yararlı olacak önerilerde bulunmaktan hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5
36-Başkaları için g bulduğu bir görevin bana verilmesinden zevk duyuyorum.	1	2	3	4	5
37-Bir maçtan önce olacakları kendime çok dert etmiyorum	1	2	3	4	5
38-Sezon dışında sporu unutmaktan hoşlanıyorum.	1	2	3	4	5
39-Maçtan nceki gece uyumakta güçlük çekiyorum.	1	2	3	4	5
40-Başarıya açılan yol şanstan çok daha fazla çalışmadan geçer.	1	2	3	4	5

Ek-4.

### **BECK ANKSİYETE ENVANTERİ**

Ad- Soyad: \_\_\_\_\_

Tarih: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

Aşağıda anksiyetenin sık görülen belirtileri yazılıdır. Lütfen listedeki her maddeyi dikkatlice okuyun. BUGÜN DE DAHİL OLMAK ÜZERE GEÇEN HAFTA BOYUNCA bu belirtilerin sizi ne kadar rahatsız ettiğini her belirtinin karşısında yer alan satırdaki ifadeden size uyanı işaretleyerek belirtin.

	<b>Yok (0)</b>	<b>Hafif (1)</b> <i>Çok fazla rahatsız etmedi</i>	<b>Orta (2)</b> <i>Çok rahatsız ediciydi ama dayanabildim</i>	<b>Şiddetli (3)</b> <i>Dayanıla mayacak kadar kötüydü</i>	
1					
1	Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma	①	①	②	③
2	Sıcaklık/ateş basmaları	①	①	②	③
3	Bacaklarda halsizlik, titreme	①	①	②	③
4	Gevşeyememe	①	①	②	③
5	Çok kötü şeyler olacak korkusu	①	①	②	③
6	Başdönmesi veya sersemlik	①	①	②	③
7	Kalp çarpıntısı	①	①	②	③
8	Dengeyi kaybetme duygusu	①	①	②	③

9	Dehşete kapılma	①	①	②	③
10	Sinirlilik	①	①	②	③
11	Boğuluyormuş gibi olma duygusu	①	①	②	③
12	Ellerde titreme	①	①	②	③
13	Titreklilik	①	①	②	③
14	Kontrolü kaybetme korkusu	①	①	②	③
15	Nefes almada güçlük	①	①	②	③
16	Ölüm korkusu	①	①	②	③
17	Korkuya kapılma	①	①	②	③
18	Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi	①	①	②	③
19	Baygınlık	①	①	②	③
20	Yüzün kızarması kızarması	①	①	②	③
21	Terleme (sıcağa bağlı olmayan)	①	①	②	③

Ek-5.

### **BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ (BDI)**

Ad- Soyad :.....

Tarih:../../.....

Yönerge: Aşağıda kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde, bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi bulunuz. Daha sonra, o maddenin yanındaki rakamın üzerine (x) işareti koyunuz.

#### **1-Hüzün**

- 0 Kendimi üzgün hissetmiyorum
- 1 Kendimi üzgün hissediyorum
- 2 Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum
- 3 Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum.

#### **2. Karamsarlık**

- 0 Gelecekte umutsuz değilim
- 1 Geleceğe biraz umutsuz bakıyorum
- 2 Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok
- 3 Benim için bir gelecek yok ve bu durum düzelmeyecek

#### **3. Geçmiş başarısızlıklar**

- 0 Kendimi başarısız görmüyorum
- 1 Çevremdeki birçok kişiden daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır
- 2 Geriye dönüp baktığımda, çok fazla başarısızlığımın olduğunu görüyorum

3 Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum

#### **4.Zevk alamama**

- 0 Her şeyden eskisi kadar zevk alabiliyorum
- 1 Her şeyden eskisi kadar zevk alamıyorum
- 2 Artık hiçbir şeyden gerçek bir zevk alamıyorum
- 3 Bana zevk veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı

#### **5.Suçluluk Duyguları**

- 0 Kendimi suçlu hissetmiyorum
- 1 Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor
- 2 Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum
- 3 Kendimi her an için suçlu hissediyorum

#### **6.Cezalandırılma Duyguları**

- 0 Cezalandırıldığımı düşünmüyorum
- 1 Bazı şeyler için cezalandırılabileceğimi hissediyorum
- 2 Cezalandırılmayı bekliyorum
- 3 Cezalandırıldığımı hissediyorum

#### **7.Kendinden hoşlanmama**

- 0 Kendimden hoşnutum
- 1 Kendimden pek hoşnut değilim
- 2 Kendimden hiç hoşlanmıyorum
- 3 Kendimden nefret ediyorum

#### **8.Kendini Eleştirme**

- 0 Kendimi diğer insanlardan daha kötü görmüyorum
- 1 Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum
- 2 Kendimi hatalarım için çoğu zaman suçluyorum
- 3 Her kötü olayda kendimi suçluyorum

#### **9.İntihar Düşünceleri veya İstekleri**

0 Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok

1 Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum, fakat bunu yapmam

2 Kendimi öldürebilmeyi isterdim

3 Bir fırsatını bulsam kendimi öldürürüm

### **10. Ağlama**

0 Her zamankinden daha fazla ağladığımı sanmıyorum

1 Eskisine göre şu sıralarda daha fazla ağlıyorum

2 Şu sıralarda her an ağlıyorum

3 Eskiden ağlayabilirdim, ama şu sıralarda istesem de ağlayamıyorum

### **11.Sinirlilik**

***0 Her zamankinden daha sinirli değilim***

1 Her zamankinden daha kolayca sinirleniyor ve kızıyorum

2 Çoğu zaman sinirliyim

3 Eskiden sinirlendiğim şeylere bile artık sinirlenemiyorum

### **12.İlgi kaybı**

0 Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim

1 Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim

2 Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim

3 Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı

### **13.Kararsızlık**

0 Kararlarımı eskisi kadar kolay ve rahat verebiliyorum

1 Şu sıralar kararlarımı vermeyi erteliyorum

2 Kararlarımı vermekte oldukça güçlük çekiyorum

3 Artık hiç karar veremiyorum

### **14.Dış Görünüm**



- 0** Dış görünüşümün eskisinden daha kötü olduğunu sanmıyorum
- 1** Yaşlandığımı ve çekiciliğimi kaybettiğimi düşünüyorum ve üzülüyorum
- 2** Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan olumsuz değişiklikler olduğunu hissediyorum
- 3** Çok çirkin olduğumu düşünüyorum

### **15.Çalışma**

- 0** Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum
- 1** Bir işe başlayabilmek için eskisine göre kendimi daha fazla zorlamam gerekiyor
- 2** Hangi iş olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum
- 3** Hiçbir iş yapamıyorum

### **16.Uyku düzeninde değişiklik**

- 0** Eskisi kadar rahat uyuyabiliyorum
- 1** Şu sıralarda eskisi kadar rahat uyuyamıyorum
- 2** Eskisine göre 1 veya 2 saat erken uyanıyor ve tekrar uyumakta zorluk çekiyorum
- 3** Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyumakta zorluk çekiyorum

### **17.Kolay yorulma**

- 0** Eskisine kıyasla daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum
- 1** Eskisinden daha çabuk yoruluyorum
- 2** Şu sıralarda neredeyse her şey beni yoruyor
- 3** Öyle yorgunum ki hiç bir şey yapamıyorum

### **18.İştahta Değişiklik**

- 0** İştahım eskisinden pek farklı değil
- 1** İştahım eskisi kadar iyi değil
- 2** Şu sıralarda iştahım epey kötü
- 3** Artık hiç iştahım yok

### **19.Kilo Kaybı**

**0** Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi sanmıyorum

**1** Son zamanlarda istemediğim halde üç kilodan fazla kaybettim

**2** Son zamanlarda istemediğim halde beş kilodan fazla kaybettim

**3** Son zamanlarda istemediğim halde yedi kilodan fazla kaybettim

*Daha az yemeğe çalışarak kilo kaybetmeye çalışıyorum*

Evet ( ) Hayır ( )

### **20.Sağlık Endişesi**

**0** Sağlığım beni pek endişelendirmiyor

**1** Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sorunlarım var

**2** Ağrı, sızı gibi bu sıkıntılarım beni epey endişelendirdiği

için başka şeyleri düşünmek zor geliyor**3** Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki, artık

başka hiçbir şey düşünemiyorum

### **21.Cinsel İsteğin Kaybolması**

**0** Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken bir şey yok

**1** Eskisine oranla cinsel konularla daha az ilgileniyorum

**2** Şu sıralarda cinsellikle pek ilgili değilim

**3** Artık cinsellikle hiç bir ilgim kalmadı

