

**T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANABİLİM DALI**

**TAKIM VE FERDİ SPORCULARIN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE
SPORTİF PERFORMANSLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

DOKTORA TEZİ

Musa ÇON

Samsun

Ağustos - 2011

**T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANABİLİM DALI**

**TAKIM VE FERDİ SPORCULARIN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE
SPORTİF PERFORMANSLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

DOKTORA TEZİ

Musa ÇON

Danışman: Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU

Samsun

Ağustos - 2011

T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Bu çalışma jürimiz tarafından **Beden Eğitimi ve Spor** Programında **Doktora** tezi olarak kabul edilmiştir.



Başkan: Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU

Ondokuz Mayıs Üniversitesi



Üye: Prof. Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL

Amasya Üniversitesi



Üye: Prof. Dr. Seydi Ahmet AĞAOĞLU

Ondokuz Mayıs Üniversitesi



Üye: Doç. Dr. M. Yalçın TAŞMEKTEPLİGİL

Ondokuz Mayıs Üniversitesi



Üye: Doç. Dr. Soner ÇANKAYA

Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Tezin Adı: Takım ve Ferdi Sporcuların Kişilik Özellikleri ile Sportif Performansları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.

Tezi Teslim Eden: Musa ÇON

Tez Savunma Sınav Tarihi: 23 / 08 / 2011

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurul'unca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

Prof Dr. Süleyman KAPLAN
Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Doktora tez çalıŐmalarımın her aŐamasında benden destek ve yardımlarını esirgemeyen Ondokuz Mayıs Üniversitesi YaŐar DoĐu Beden EĐitimi ve Spor Yůksekokulu oğretim ۆyeleri Prof. Dr. Osman İmamoğlu ve Doç. Dr. Mehmet Yalçın TaŐmektepliĐil'e, verilerin istatistik analizlerinde yardımcı olan Ondokuz Mayıs Üniversitesi Ziraat Fakóltesi oğretim ۆyesi Doç. Dr. Soner ankaya'ya, her zaman yanımda olan sevgili eŐime, canlarım kızım ve oğluma sonsuz teŐekkürlerimi sunarım.

ÖZET

TAKIM VE FERDİ SPORCULARIN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE SPORTİF PERFORMANSLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Musa ÇON, Doktora Tezi

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun, Ağustos- 2011

Bu araştırma takım ve bireysel spor dallarında müsabık olan sporcuların mizaç ve karakter özellikleri ile depresyon düzeylerini belirlemek ve bunların sportif performansla ilişkisini araştırmak amacıyla taşımaktadır. Toplam 456 sporcu üzerinde yapılan araştırmanın verileri “Mizaç ve Karakter Envanteri”, “Beck Depresyon Envanteri” vasıtasıyla toplandı. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 15.0 V. istatistik paket programı kullanıldı. Gruplar arasındaki farklılığın tespitinde One-Way Anova testi, hangi gruplar arasında farklılık olduğunu tespit etmek için de Tukey çoklu karşılaştırma testinden yararlanıldı.

Takım sporcuları ile ferdi sporcular mizaç ve karakter özellikleri açısından incelendiğinde mizaç özelliği boyutunda istatistiksel olarak bir farklılığa rastlanmazken karakter özelliğinin “kendini aşma” boyutunda istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Bu fark “kendini aşma” boyutunun “kişiler arası özdeşim” alt boyut özelliğinden kaynaklanmaktadır. Bu sonuca göre “kişiler arası özdeşim” özelliği bireysel sporcularda daha baskındır. Özdeşleme etkilerinin bireysel sporcularda daha yoğun olması onların takım sporcularına göre daha yalnız ve yarışma esnasındaki özgün kararlarda örnek alınmış modelle daha çok ilişkili bulunması ile açıklanabilir. Diğer yandan, mizacın “ödül bağımlılığı” boyutu alt sıra bileşeni olan “bağımlılık” özelliği de bireysel sporculara göre takım sporcularında anlamlı şekilde farklılık göstermektedir ($P<0.05$). Buradan, takım sporu yapan sporcuların bireysel sporculardan daha bağımlı, dışa dönük ve kaygılı fakat daha düşük hayal gücüne sahip oldukları söylenebilir.

Sporcuların sportif başarılarına göre mizaç ve karakter özellikleri incelendiğinde; “zarardan kaçınma”, “kendini yönetme” ve “işbirliği yapma” özelliklerinde istatistiksel anlamlılıklar tespit edilmiştir ($P<0,05$). Buna göre başarılı sporcuların “kendini yönetme” ve “işbirliği yapma” puanları yüksek, “zarardan kaçınma” puanları ise düşüktür. Bu sonuç başarısız sporcuların öz güvenden daha yoksun, başarılıların ise, özsaygı ve özgüvene daha çok sahip olduklarına işaret etmektedir.

Depresyon düzeylerine göre sporcuların mizaç ve karakter özellikleri incelendiğinde; “zarardan kaçınma”, “sebat etme”, “kendini yönetme” ve “işbirliği yapma” özelliği bakımından istatistiki olarak anlamlı farklılık ortaya konulmuştur

($P<0.05$). Araştırma bulguları, depresif olan sporcuların “zarardan kaçınma” eğilimlerinin daha yüksek olduğunu ortaya koyarken, “sebat etme”, “kendini yönetme” ve “işbirliği yapma” özelliğine ait puanlarının anlamlı şekilde düşük olduğunu göstermektedir. Buradan, depresif olmayan sporcuların, depresif olanlara göre kısıtlamalar ve yorgunluklar karşısında daha ısrarcı, gayretli, olgun, sorumluluklarını bilen, liderlik vasfı taşıyabilecek yapıda, öz saygı ve özgüvene sahip, toleranslı ve olabildiğince iş birliği yapabilme özelliğine sahip kişiler oldukları söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Kişilik, Depresyon, Performans.

ABSTRACT**A STUDY ON THE RELATIONSHIP BETWEEN THE PERSONAL TRAITS AND SPORTS PERFORMANCES OF INDIVIDUAL AND TEAM ATHLETES****Musa ÇON, Ph.D. Thesis****University of Ondokuz Mayıs, Samsun, August- 2011**

The aim of this study is to determine the nature and personal traits together with depression levels of the contestant athletes in individual and team sports. The data of the research done with totally 456 athletes were gathered by means of “Temperament and Character Inventory” and “Beck Depression Inventory”. In the analysis of data SPSS 15.0. V statistical packet programme was used. One-Way Anova Test was used in the determination of differences among groups and Tukey multiple comparing test was used for the differences of the groups inside.

When individual and team athletes were examined for their nature and personal traits, there was no statistical difference in their temperament but “Self-Transcendence” part of personal traits was statistically found significant ($p < 0,05$). This difference comes from the “Transpersonal Identity” sub trait of “Self Transcendence”. This shows that “Transpersonal Identity” is more dominant in individual athletes. The reason of this is individual athletes are more lonely and they are more related with the models determined originally at time of contest. On the other hand, “Depence” sub trait of “Reward Dependence” temperament was found more significant in team athletes than individual ones ($p < 0,05$). As a result of this, it can be said that team athletes are more dependent, extroverted and anxious but they have less imagination compared with individual athletes.

In the examination of athletes’ temperament and personal traits according to their spots success, “Harm Avoidance”, ”Self-Directedness” and “Cooperativeness” were found statistically significant ($p < 0,05$). This shows that successful athletes have scores in “Self-Directedness” and “Cooperativeness” but low scores in “Harm- Avoidance”. This result implies that unsuccessful athletes have less self- confidence whereas successful athletes have more self-respect and self- confidence.

In the research of athletes’ temperament and personal traits according to their depression levels, “Harm Avoidance”, “Persistence”, “Self-Directedness” and “Cooperativeness” were found statistically significant ($p < 0,05$). The data of the research

show that depressed athletes have a high tendency to “Harm Avoidance” whereas their “Persistence”, “Self-Directedness” and “Cooperativeness” scores were significantly low. As a result, when compared with depressed athletes undepressed athletes can be said to be more persistent, hardworking, mature, aware of responsibilities, tolerant and have leadership qualities, self-respect, self-confidence and high levels of cooperativeness, in case of restrictions and tiredness.

Key Words: Sport, Personality, Depression, Performance.

SİMGELER VE KISALTMALAR

ZK	: Zarardan Kaçınma
YA	: Yenilik Arayışı
ÖB	: Ödül Bağımlılığı
SE	: Sebat Etme
KY	: Kendini Yönetme
İY	: İşbirliği Yapma
KA	: Kendini Aşma
BDE	: Beck Depresyon Envanteri
MKE	: Mizaç ve Karakter Envanteri
TCI	: Temperament and Character Inventory
N	: Araştırmaya Katılan Sporcu Sayısı
P	: Anlamlılık

TABLolar LİSTESİ

	<u>Sayfa No</u>
Tablo 1. Sporcu grupları arasında karakter ve mizaç özelliklerine ait tanımlayıcı istatistikler ve önem düzeyleri.....	39
Tablo 2. Kendini aşma karakter özelliğinin alt sıra bileşenlerine ait tanımlayıcı istatistikler ve önem düzeyleri.....	40
Tablo 3. Ödül Bağımlılığı mizaç özelliğinin alt sıra bileşenlerine ait tanımlayıcı istatistikler ve önem düzeyleri.....	41
Tablo 4. Depresyon düzeyleri açısından karakter ve mizaç özelliklerine ait tanımlayıcı istatistikler ve önem düzeyleri.....	42
Tablo 5. Sporcuların bireysel veya takım sporcusu olma durumuna göre depresyon düzeyleri.....	43
Tablo 6. Zarardan kaçınma mizaç özelliğinin alt sıra bileşenlerine ait tanımlayıcı istatistikler ve önem düzeyleri.....	44
Tablo 7. Kendini yönetme karakter özelliğinin alt sıra bileşenlerine ait tanımlayıcı istatistikler ve önem düzeyleri.....	45
Tablo 8. İşbirliği yapma karakter özelliğinin alt sıra bileşenlerine ait tanımlayıcı istatistikler ve önem düzeyleri.....	46
Tablo 9. Bölümler açısından karakter ve mizaç özelliklerine ait tanımlayıcı istatistikler ve önem düzeyleri.....	47
Tablo 10. Sporcu grupları ve farklı branşlardaki sporcuların depresyon düzeylerine ait tanımlayıcı istatistikler ve önem düzeyleri.....	48
Tablo 11. Sporcuların sportif başarılarına göre karakter ve mizaç özelliklerine ait tanımlayıcı istatistikler ve önem düzeyleri.....	49
Tablo 12. Ferdi Sporcuların sportif başarılarına göre karakter ve mizaç özelliklerine ait tanımlayıcı istatistikler ve önem düzeyleri.....	50

Tablo 13. Takım Sporcularının sportif başarılarına göre karakter ve mizaç özelliklerine ait tanımlayıcı istatistikler ve önem düzeyleri.....	52
Tablo 14. Takım sporcularının zarardan kaçınma mizaç özelliğinin alt sıra bileşenlerine ait tanımlayıcı istatistikler ve önem düzeyleri.....	53
Tablo 15. Ferdi ve Takım Sporcularının sportif başarılarına göre karakter ve mizaç özelliklerine ait tanımlayıcı istatistikler ve önem düzeyleri.....	54
Tablo 16. Kendini aşma karakter özelliğinin alt sıra bileşenlerine ait tanımlayıcı istatistikler ve önem düzeyleri.....	56
Tablo 17. Derece Alamayan Ferdi ve Takım Sporcularının karakter ve mizaç özelliklerine ait tanımlayıcı istatistikler ve önem düzeyleri.....	56
Tablo 18. Ferdi sporcuların cinsiyetine göre karakter ve mizaç özelliklerine ait tanımlayıcı istatistikler ve önem düzeyleri.....	57
Tablo 19. Takım sporcuların cinsiyetine göre karakter ve mizaç özelliklerine ait tanımlayıcı istatistikler ve önem düzeyleri.....	59
Tablo 20. Takım spor yapanlar için ödül bağımlılığı mizaç özelliğinin alt sıra bileşenlerine ait tanımlayıcı istatistikler ve önem düzeyleri.....	60

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
Kapak.....	i
Kabul ve Onay	ii
Teşekkür	iii
Türkçe Özet	iv
İngilizce Özet (Abstract).....	vi
Simgeler ve Kısaltmalar	viii
Tablo Listesi	ix
İçindekiler	xi
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Spor	4
2.2. Performans	5
2.3. Kişilik.....	6
2.3.1. Kişilik Gelişimini Etkileyen Etkenler	9
2.3.1.1. Biyolojik Etkenler	9
2.3.1.2. Çevresel Etkenler	10
2.3.2. Psikodinamik Kişilik Kuramı.....	11
2.3.3. Özellik Kuramı.....	12
2.3.4. Sosyal Öğrenme Kuramı	13
2.3.5. Etkileşimsel Yaklaşım.....	14
2.3.6. Cloninger'in Biyopsikolojik Kişilik Modeli	14
2.3.6.1. Mizaç.....	15
2.3.6.3. Mizaç ve Karakter Etkileşimi.....	17
2.3.6.4. Cloninger'in Kuramında Mizacın Alt Boyutları	18
2.3.6.4.1. Zarardan Kaçınma (ZK).....	18
2.3.6.4.2. Yenilik Arayışı (YA).....	19
2.3.6.4.3. Ödül Bağımlılığı (ÖB)	20
2.3.6.4.4. Sebat Etme (SE).....	20
2.3.6.5. Cloninger'in Kuramında Karakterin Alt Boyutları	21
2.3.6.5.1. Kendini Yönetme (KY).....	21
2.3.6.5.2. İşbirliği Yapma (İY).....	22

2.3.6.5.3. Kendini Aşma (KA)	22
2.4. Depresyon	23
2.4.1. Epidemiyoloji.....	24
2.4.2. Etiyoloji.....	24
2.4.3. Depresyonda Sık Görülen Belirti ve Bulgular	28
2.4.3.1. Kognitif (Bilişsel) Belirtiler	28
2.4.3.2. Duygusal Belirtiler	28
2.4.3.3. Davranışsal Belirtiler	29
2.4.3.4. Fizyolojik Belirtiler.....	29
2.4.4.Tanı ve Sınıflandırma.....	30
3. MATERYAL VE METOD	32
3.1. Problem Cümlesi.....	32
3.2. Alt Problemler.....	32
3.3. Araştırmanın Hipotezi.....	32
3.4. Sınırlılıklar	32
3.5. Araştırma Grubu	33
3.6. Araştırma Yöntemi.....	33
3.7.Veri Toplama Araçları	33
3.7.1. Mizaç ve Karakter Envanteri (MKE).....	33
3.7.2. Beck Depresyon Envanteri (BDE)	34
3.8.Verilerin Analizi	34
4. BULGULAR.....	35
5. TARTIŞMA	56
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	67
7. KAYNAKLAR	70
8. EKLER.....	76
9. ÖZGEÇMİŞ	96

1. GİRİŞ

Günümüz toplumlarında insanlar, sürekli bir yarış halinde ve değişim içerisinde yaşamlarını sürdürmektedirler. Bireylerin sosyal ve tabii çevreye uyum sağlayabilmesi onların sürekli bir çaba içinde bulunmalarını mecburi kılmaktadır. Başarı birazda söz konusu uyumun derecesi ile ilişkilidir. Bu anlamda insan bütününi oluşturan fiziki, zihni ve sosyal niteliklerin tamamı yaşamdaki genel başarının da temel öğelerini oluşturmaktadır. Bu durum sportif performans yönünden de böyle değerlendirilebilir. Nitekim sporda performans, sporcunun aktivite sırasında göstermiş olduğu fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verim olarak tanımlanmaktadır (Konter, 2003).

Bu çerçevede hızlı değişim ve gelişimin yaşandığı günümüzde her alanda olduğu gibi spor dünyasında da başarılı olmak ve bunu sürdürülebilir kılmak için birçok unsurun göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Özellikle elit düzeyde spor yapanların performanslarını en iyi şekilde ortaya koyabilmeleri çok küçük detaylarda kendini göstermektedir. Sporda başarıyı etkileyen fiziksel, fizyolojik, teknik-taktik gibi faktörlerin yanında psikolojik faktörlerin önemi de giderek artmaya başlamıştır. Spor yapmak yalnızca bir bedensel uğraş olmayıp, aynı zamanda bir sosyalleşme, bir topluma uyum sürecidir. 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 uğraştan kopmamak için bilhassa gerekli kişilik özellikleri ile yarışma ve antrenman için yeterli motivasyona ihtiyaç vardır (Horst, 1976).

Günümüzde hem kişiliğin spor dallarının seçiminde hem de sportif etkinlik türünün kişilik üzerinde etkilerinden söz edilebilir. Kişilik özellikleri açısından sporcuların performans ve başarı düzeyleri, genetik yapı ve düzenli antrenman yapmanın yanında, beden-zihin etkileşimi doğrultusunda düşünce, duygu ve zihinsel süreçlerin kontrolüne bağlıdır (Syer, Connolly, 1998). Fiziksel benlik algısının, fiziksel aktivitenin, çeşitli kategorilerinde katılım ve tercih açısından önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Fiziksel olarak iyi durumda olmanın psikolojik gelişimi etkilediği bilinmektedir (Olrich, 1992). Diğer yandan, literatürde sportif etkinliğin kişilik üzerine etkileri de şöyle genelleştirilmektedir; spor karakteri şekillendirir, takım sporları

işbirliği yapmayı öğretir, bireysel sporlar kişisel disiplini geliştirir, spor mücadeleyi öğretir, beden eğitimindeki serbestlik ve gönüllülük, öğrenci-öğretici ilişkilerini geliştirerek, sporunun sosyalleşme sürecini kolaylaştırır, antrenman ve yarışma koşullarının sistematik olarak güçleşmesi heyecan ve cesaret duygularını artırır. Düzenli olarak egzersize katılmanın fiziksel ve psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir. Kendine güvenin artması, olumlu kişilik düşüncesi, kendini kabul, anksiyete, depresyon ve strese azalma, sporun kişi üzerinde olumlu etkileridir (Singer, 1972). Dahası bazı spor dallarının yüksek iletişim değerine sahip olması bireysel ve toplumsal gelişmeyi hızlandırıcı bir etki yapabilir. Özellikle bedensel temasın olduğu spor dallarında bu daha da belirgindir (Gibson, 1975).

“Bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçler” (Burger, 2006), “kişide yapıların, davranış biçimlerinin, ilgi ve eğilimlerin, yetenek, kabiliyet ve yönelişlerin karakteristik bütünleşmesi” (Altınköprü, 2003), “bir insanı başkalarından ayıran bedensel, zihinsel ve ruhsal özelliklerin bütünü”, “bir insanı nesnel (objektif) ve öznel (subjektif) yanlarıyla diğerlerinden farklı kılan duygu, düşünce, tutum ve davranış özelliklerinin tümü” (Köknel, 1997) şeklinde tanımlanan kişiliği Cloninger, kişiliğin iki temel bileşeni olarak mizaç ile karakterdeki normal ve anormal varyasyonları açıklayan boyutsal bir psikobiyojik kişilik modeli geliştirmiş ve tanımlamıştır. Cloninger’in kişilik kuramı psikometrik kişilik çalışmaları kadar, ikizler ve ailelerde yapılan uzunlamasına gelişimsel çalışmalar, nörofarmakolojik ve nörodavranışsal öğrenme çalışmalarından elde edilen bilgilerin sentezi üzerine kurulmuştur. Cloninger’in psikobiyojik kişilik kuramı Yenilik Arayışı (YA), Zarardan Kaçınma (ZK), Ödül Bağımlılığı (ÖB) ve Sebatsızlık (SE) olmak üzere dört boyutlu bir mizaç tanımlar. Bu mizaç özellikleri algıya dayalı huylar ve becerilerde bireysel farklılıkları yansıtır ve genetik olarak homojen ve birbirinden bağımsız olarak kalıtımsaldır. Yenilik Arayışı (YA); davranışsal aktivasyon sistemi ile bağlantılıdır ve yeni bir uyarana yanıtta keşfedici bir etkinliğe doğru kalıtsal bir yatkınlık, dürtüsel karar verme, ödül ipuçlarına yaklaşımda aşırıya kaçma, çabucak öfkelenme ile engellenmeden aktif kaçınmayı içerir. Zarardan Kaçınma (ZK), davranışsal inhibisyon sistemi ile ilişkilidir ve davranışın önlenmesi ya da durdurulmasına dair kalıtsal bir eğilimdir. Kendisini gelecek sorunlara ilişkin karamsar bir endişelilik hali, belirsizlik korkusu, yabancılardan çekinme ve çabuk yorulma gibi pasif kaçınma davranışları ile gösterir.

Ödül Bağımlılığı (ÖB), davranışsal sürdürme sistemi ile ilişkilidir ve duygusallık, sosyal bağlanma, başkalarının onayına bağımlılık ile kendisini gösteren kalıtsal bir eğilimdir. Sebat Etme (SE) ise, engellenme ve yorgunluğa karşı sebat etmeye olan kalıtsal eğilimdir. Sebat eden bireyler insanı engelleyen ödül yokluğu durumlarıyla karşılaştıklarında bu davranışın sönmesine karşı direnç sergilerler. Cloninger'in modeli ayrıca Kendini Yönetme (KY), İş Birliği Yapma (İY) ile Kendini Aşma (KA) olmak üzere üç boyutlu bir karakter tanımı içerir. İnsanın yaşı ilerledikçe bu karakter bileşenleri benlik kavramları ile uğraşma ya da erişkinlikle gelen kişisel veya sosyal etkinliğin getirdikleriyle olgunlaşır. Karakter bileşenlerinin mizaç bileşenlerinden farklı olarak daha çok kültürel olarak kalıtıldıklarına inanılır. Kendini Yönetme (KY), kişinin kendi tercihleri konusunda sorumluluğunu kabul etmesi, bireysel açıdan anlamlı amaçların belirlenmesi ve sorunları çözmede beceri ve güvenin gelişimi ile kendini kabullenmeden oluşur. Kendini yöneten birey otonom bir bireydir, sorumludur, amaçları vardır, beceriklidir, kabul edicidir ve görev duygusu olan bir bireydir. İş Birliği Yapma (İY) sosyal kabul, empati, yararlılık, sevecenlik ve erdemli-vicdanlı olmaktan oluşur. İş birliği yapan insanlar hoşgörülü, empati yeteneği olan, yararlı, sevecen ve erdemlidirler. Kendini Aşma (KA) kendilik kaybı, kişilerarası özdeşim ve manevi kabulden oluşur. Kendini aşan bireyler yaratıcı, bencil olmayan, inançlı, manevi duyguları olan, idealist bireylerdir (Cloninger 1987; Cloninger 1993; Cloninger 1994; Köse, 2003).

Bu çalışmada bireysel ve takım sporcularının Cloninger'in (öz bildirim ölçeği) dört mizaç ile üç karakter boyutu ve bunların alt grupları açısından değerlendirilmesi yapılarak söz konusu grupların hem kendi içinde hem de gruplar arasındaki ortak ve farklı yönleri belirlenerek bir değerlendirme ortaya konacaktır. Böylece bireysel ve takım sporcularının mizaç ve karakter yönünden genellemeler oluşturabilecek bilgilere ulaşılmaya çalışılacaktır. Ayrıca bu sporcu gruplarının depresyon düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki yoklanacaktır.

Bu çalışmanın amacı takım ve bireysel spor dallarında müsabık olan sporcuların kişiliğin alt boyutlarından olan mizaç ve karakter özelliklerini ve depresyon düzeylerini tespit etmek ve bunların sportif performansla ilişkisini araştırmaktır.

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde, spor, sporcu, bireysel sporlar, takım sporları, bireysel ve takım sporcusu, performans, depresyon, kişilik, mizaç, karakter gibi temel kavramlar üzerinde durulmaktadır.

2.1. Spor

Spor bir olgu olarak çok geniş bir yelpazeyi ifade etmektedir. Dolayısıyla bu kavramın, değişik bakış açılarıyla çok farklı tanımları yapılmaktadır. Bunlar sporun kapsam, branş, hedef, içerik ve yapılış şekilleri ile farklı algılanma ve değerlendirme durumlarına göre bir çok biçimde ifade edilebilir.

Örneğin psikolojik açıdan spor, iç ve dış faktörlerle motive edilmiş bireylerin nispeten karmaşık fiziksel becerilerinin kullanımı veya fiziksel çabayı gerektiren kurumsallaştırılmış rekabete dayalı aktivitelerdir.”(Coakley,1986)

Sosyolojik açıdan ise; “isteğe bağlı olarak yapılan egemen değerler ve normların damgasını vurduğu bedensel hareketler” (Voigt,1998) yahut “ferdin tabii çevresini beşeri çevre haline çevirirken, elde ettiği kabiliyetleri geliştiren, belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, ferdi veya toplu olarak, boş zaman faaliyeti kapsamı içinde veya tam zamanı alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziği geliştiren, rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgu” (Erkal, 1986) ya da “zevkle, istenerek yapılan, kendine özgü kuralları olan, genellikle yarışma biçiminde ortaya çıkan, sistemli fiziksel hareketler bütünü, insanların zihinsel ve bedensel gelişimlerine hizmet eden, kişiliğin gelişmesine ve insanın toplumsallaşmasına, çalışma yaşamında verimin artmasına, katkıda bulunan” (Armağan, 1982) bir olgudur.

Devlet Planlama Teşkilatı özel ihtisas komisyonu raporunda belirtilen tanımda ise; “yenme ve muktedir olma gibi insan içgüdüsünü tatminini amaç edinen, belirli kurallar içerisinde yapılan rekabete dayalı sosyalleştirici- bütünleştirici fiziki, zihni ve ruhi faaliyetlerin bütünüdür”(DPT., 1983.).

Spor olgusunun en önemli kısmını, tek başına yapılabilen veya genel olarak yarışmacıları teke tek karşı karşıya getiren bireysel organizasyonlar (atletizm, atıcılık, cimnastik, taekwondo, judo, karate vb.).(Şahin,2005) ve birden fazla ferdin yine birden fazla ferde karşı bir amacı gerçekleştirmek için yaptığı mücadeleyi kapsayan takım sporları organizasyonları (futbol, voleybol, hentbol vb.) oluşturmaktadır. Bireysel spor

yapanlara “bireysel sporcu”, takım sporlarıyla uğraşanlara ise “takım sporcusu” denilmektedir. Sporun en önemli aktörlerinden olan sporcuyu Erkal, “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 kişi” (Erkal, 1986) olarak tanımlamaktadır. Çağımızda sporcu kavramını daha geniş bir perspektiften görmek ve spor sektörünün gelişen ve değişen değerlerine göre sosyal, psikolojik ve ekonomik yönden yeni baştan değerlendirerek irdelenmek gerekir.

2.2. Performans

Performans, genel tanımı ile davranışın göreceli olarak kısa zamanlı, sınırlı bir kısmıdır. Genellikle, somut bir işi yapmaya yönelik eylem olarak nitelendirilebilir (Tiryaki, 1991).

Diğer bir tanım da performans; bir fiziksel aktivitenin gerektirdiği fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verim olarak nitelendirilmektedir (Kuter ve Öztürk,1997). Tanımlardan anlaşılacağı gibi kısaca performans, sporcunun somut olarak fiziksel, fizyolojik, biyomotorik ve psikolojik olarak ortaya koyduğu verim düzeyi olarak özetlenebilir.

Diğer yandan, sportif performans birçok disiplin tarafından farklı olarak tanımlanmıştır. Spor uygulamalarında, kişisel en iyi dereceler, müsabaka sonuçları ve rekorlar olarak ele alınırken, spor psikolojisinde, verilen nitelikli bir testi başarı ile sonuçlandırmak ve spora özel devinimsel, bilişsel ve entellektüel niteliklerin en üst düzeyde kazanılması olarak ifade edilir. Bir diğer anlatımla sportif performans, erişilmesi arzu edilen ile mevcut düzey arasındaki devamlı bir karşılaşmadır. Antrenman bilimi açısından ise sporsal performans, kişisel ya da toplu olarak hedefe yönelik sportif bir etkinlik olarak ele alınmaktadır(Koruç, 1999).

Araştırmacılar insan performansını değişik sınıflandırmalarla açıklamaya çalışmışlardır. Sporda başarı yani performans bileşkesi yetenek, zihinsel, psikolojik ve sosyal özelliklerin yanı sıra fiziksel ve fizyolojik uygunluğa bağlıdır (Güvel ve Ark. 1996). Sportif performans aerobik-anaerobik güç, kuvvet, dayanıklılık ve esnekliği içeren kondisyon boyutundan, koordinasyon reaksiyon zamanı, kinestetik ve çevikliği içeren beceri boyutundan, fiziksel yapı, boy, kilo, motor kapasiteyi içeren fiziksel özellikler boyutundan ve bireyin kişiliğini, gereksinimlerini, motivasyonunu psikolojik

özelliklerini içeren psikolojik ya da davranışsal boyuttan oluşmaktadır, bu dört boyut performansı belirlemektedir (Tiryaki, 1991).

Sportif performans göstergelerinin belirlenmesinin en önemli aracı bireysel veya takım sporcularının bir araya gelerek karşılaştıkları yarışmalardır.

Yarışma; bir standart en az bir kişinin, kıyaslama kriterinin farkında olan ve karşılaştırma sürecini değerlendirebilecek diğer bir kişinin huzurunda, performansının karşılaştırılma sürecidir (Martens, 1976) .

Yarışmalarda en yüksek performansa ulaşmada psikolojik motivasyonun önemi tartışılmaz bir gerçektir. Motivasyon ise, sporcunun kişilik özellikleri ile doğrudan ilişkili olan ve sportif davranışları yönlendiren en önemli unsurlardan birisidir. (Buscaglia,1987).

İnsan davranışları ihtiyaçlardan doğar. Sportif davranışlar da insanın hareket etme ihtiyacının bir sonucudur. İhtiyaçların karşılanmasına yönelik davranışların belirleyicisi olan davranış özellikleri, sportif davranışların belirlenmesi ve yönlendirilmesinde de önemli bir faktördür. Buradan hareketle, bazı davranış özelliklerinin sportif davranışlar üzerindeki etkilerinin bilinmesi ve tanımlanması, sportif başarıyı da beraberinde getirecektir (Eysenck,1996).

2.3. Kişilik

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). Gerçekte kişiliğin bir yanı, insanın öteki kişilerle ilişkilerinde aldığı tavır, gösterdiği davranış, başka bir deyişle, taktığı maskedir. Çevresiyle sürekli ilişkide olan insan, çoğu kez duygularına, düşüncelerine, tutum ve davranışlarına olduklarından değişik biçim vermeye çalışır (Köknel,1997) .

Yaygın ve psikolojik olarak, çeşitli duygular için kullanılan bir terimdir. En geniş ve anlaşılabilir tanımıyla, bireyin fiziksel, zihinsel, ahlaki ve sosyal özelliklerinin bütünleşmiş ve dinamik bir organizasyonudur ve sosyal hayatta kişinin kendini başkalarına belli etmesidir. Daha ileri bir analize göre, doğal ve gerekli tepkimeler, alışkanlıklar, ilgiler ve kompleksler, duygular ve idealler, fikir ve inançlar başlıca kapsam alanlarıdır (Drever. 1952) .

Sözlük anlamı olarak kişilik; bireyin, “başkalarına karşı farklı olmasını sağlayan bütün bilişsel, etkin ve fiziksel özelliklerinin bütünleşmiş organizasyonu, toplam davranışlarının genel özellikleri ya da kalıpları, toplam davranış kalıplarının oluşum özellikleriyle ilgili alan, sosyal uyumluluğunu belirleyen en önemli karakteristik, yüzeysel olarak başkalarını çeken ya da etkileyen fiziki ve etken özellikleridir” (Warren, 1934).

Kişilik, bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçler olarak tanımlanabilir. Bu basit tanımın bazı yönlerinin üzerinde durulması gerekiyor. Öncelikle bu tanım iki bölümden oluşur. Birinci bölüm tutarlı davranış kalıpları ile ilgilidir. Burada önemli olan nokta kişiliğin tutarlı olmasıdır. Bu tutarlı davranış kalıplarını her zaman ve her durum içinde gözlemleyebiliriz. Bugün dışa dönük olan bir insanın, yarın da dışa dönük olmasını bekleriz. İş yerinde rekabetçi olan bir insan, büyük olasılıkla sporda da rekabetçi olacaktır. Karakterdeki bu tutarlılığı, “Bu tam ondan beklenecek bir davranıştı” ya da “Her zamanki gibi davranıyordu” şeklinde yorumlarla ifade edilir. Elbette dışa dönük bir insanın bazı ciddi ortamlarda, hatta partilerde bile her zaman cıvıl cıvıl ve neşeli olması beklenemez; ayrıca insanların zamanla değişebileceği de hesaba katılmalıdır. Ancak eğer kişilikten bahsediyorsak, davranışlar yalnızca içinde bulunulan duruma verilen tepkiden ibaret değildir, yani insanların davranışlarında bir tutarlılık beklenmesi doğaldır.

Tanımın ikinci bölümü, kişilik içi süreci ele alır. Kişiler arası süreçlerden farklı olarak, kişilik içi süreçler, nasıl davranacağımızı ve hissedeceğimizi etkileyen ve içimizde gelişen bütün duygusal, güdüsel ve bilişsel süreçleri kapsar. Kişilik psikologlarının çoğunun depresyon, bilgiyi işleme, mutluluk ve inkar gibi konularla ilgilenmesinin nedeni budur. Elbette bu süreçlerin bazıları bütün insanlar tarafından paylaşılır. Örneğin, bazı kuramcılara göre, herkes bir tehdit karşısında duyduğu kaygı ya da benzer süreçlerle başa çıkabilmek için, benzer bir yeteneğe sahiptir. Ancak bu süreçleri nasıl kullandığı ve bu süreçlerin bireysel farklılıklarla nasıl bir etkileşime girdiği, kişinin bireysel karakterini belirlemede rol oynar.

Dikkat edilmesi gereken diğer bir nokta da, bu tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçleri, tanıma göre, bireyden kaynaklanıyor olmasıdır. Bu tümce, dış etkenlerin kişiliği etkilemediği anlamına gelmez. Anne babaların çocuklarını yetiştirme tarzının, çocuğun ilerde nasıl bir yetişkin olacağını etkilemesi kaçınılmazdır. Ayrıca yaşadığımız

duygular, çoğu zaman karşılaştığımız olaylara gösterdiğimiz tepkilerden oluşur. Burada kastedilen, davranışın yalnızca durum tarafından belirlenmediğidir. Bir korku filmi izlerken hissettiğimiz korku, filmin bir sonucudur ancak o korkuyu ifade etme ve başa çıkma yöntemlerimiz içimizden kaynaklanır (Burger 2006) .

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 ayırtıran 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) 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).

Diğer yandan, Arslanoğlu'na (2005) göre 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 diğerlerinden ayıran, zamandan zamana ve durumdan duruma tutarlılık gösteren, o kişiye özgü düşünceler, duygular ve davranışlar örüntüsüdür (Baymur, 1994). Nitekim Köknel (1997), kişiliği bir insanı diğerlerinden ayıran bedensel, zihinsel ve ruhsal özelliklerinin bütünü olarak tanımlamıştır. Dolayısıyla 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. Öyle ki Allport (1937), kişiliği, kişinin çevreye uyumunu belirleyen, bireyin psiko-fiziksel sistemlerdeki dinamik örgütlenmesi olarak tanımlamıştır. Allport (1937) kişiliğin kendini yenileyen bir sistem olduğunu, sürekli gelişip değiştiğini vurgulayarak, dinamik bir yapılanması olduğunu ileri sürmüştü ve kişiliği gruplara ayırmıştır. Buna göre;

- 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).

2.3.1. 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.

2.3.1.1. 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).

2.3.1.2. 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 (<http://www.kursunkalem.com.>,2011).

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.

2.3.2. 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 (Geçtan, 1992). 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, 1997).

Süperego, toplumun ahlaki değerlerini ifade eden kişilik yönüdür. Süperego'nun işlevi, id'den gelen dürtüleri bastırmak, ego'yu törel amaçlara yönlendirmek ve kusursuz olmaya çalışmaktır (Geçtan, 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 psikosekösüel evreyi izler (Schultz ve Schultz, 2002). Kişilik gelişiminde çocukluk yıllarının önemine değinen bir başka psikolog da Erik Erikson'dur. Erikson Freud'un öğrencilerindendir 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).

2.3.3. 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).

2.3.4. Sosyal ğrenme Kuramı

Sosyal ğrenme kavramı ilk defa 1947 yılında Julian Rotter tarafından kullanılmıştır. Rotter'in kuramı dört ana kavram üzerine oturmaktadır,

- a- Davranış potansiyeli,
- b- Beklenti,
- c- Pekiştireç 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, pekiştirei 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 ğrenme kuramının temel kavramları; dolaylı pekiştireç, dolaylı ceza, dolaylı duygusallık, model alarak öğrenme, gözlem yaparak öğrenmedir. Bu kurama göre, insan davranışlarında bireyin içinde bulunduğu durum ya da ortam önemlidir. Sosyal ğrenme 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 ğrenme Kuram'ında, öğrenme olgusuyla ilgili temel kavramlarına açıklık getirmiştir. Bandura'ya göre, davranışı değiştiren pekiştirme tarifesi değil, kişinin bu tarifenin ne olduğuna dair düşünce ve değerlendirmesidir. Bazı zamanlar kişinin zihnindeki basit değişiklikler insanın davranış değiştirmesini sağlar. 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 (<http://biyolojiegitim.yyu.edu.tr>,2011).

Bandura'ya (1977) göre, bireyin psikolojik işlevleri çevresel ve kişisel belirleyicilerin etkileşimiyle açıklanabilir. Bu kuramda gözleme dayalı ya da model alarak 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 (www.felsefe.net., 2011).

2.3.5. 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).

2.3.6. 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 1987). Bunların her biri genetik geçişli, gelişimsel ve durumsal olarak sabit ve belirli nöral sistemlerin kontrolü altında olarak tanımlanmıştır (Cloninger 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), İşbirliği 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.

2.3.6.1. Mizaç

Sözlükte mizaç bireyin kendi kalıtımı ve yaşam öyküsüyle belirlenen genel etkin tabiatıdır. Kişinin bütün vücut dokularında süregelen kimyasal değişiklikler ya da metabolizmanın zihinsel yaşam üzerindeki etkiler toplamı olarak tanımlanmaktadır (Warren, 1934.) Bununla birlikte önemli araştırmacılardan Strelau mizacın yapısal olmayan kişilik özelliklerinden ayrımını beş noktada özetlemektedir.

- Mizaç ve kişiliğin gelişiminin belirleyicileri farklıdır (biyolojik – sosyal)
- Mizaç ve kişiliğin şekillendiği düşünülen gelişim evreleri farklıdır (çocuklu – erişkinlik)
- Mizaç hem hayvanlar hem de insanlarda bulunurken, kişilik kavramı sadece insanlara özgüdür
- Mizaç davranıştan bağımsız olabilirken, kişilik ancak davranışsal değerlendirmelerle incelenebilir
- Merkezi sinir sisteminde mizaç ve kişilikle ilişkili alanlar birbirinden farklıdır. Bu farkların bir bölümü günümüzde halen tartışılrsa da üç noktada genel bir uzlaşma bulunmaktadır:
 - ✓ Mizaca özgü görüngüler bebeklikten itibaren vardır (motor davranışlar ve duygusal tepkiler gibi),
 - ✓ Hayvanlarda da gözlemlenebilirler,
 - ✓ Kısmen biyolojik zemine oturtulabilirler (Strelau,1983).

Akiskal'e göre mizaç, erken çocukluktan başlayarak var olan, insanlarda ortaya çıkan, hayvanlarda da karşılığı olan temel, göreceli sabit görüngülerdir ve duygu, duygulanım ve dürtünün biyolojik temellerinin sonucudur (Akiskal, 1994).

Öte yandan Plomin mizacın çoğul düzey içerdiğini bildirmektedir. Mizacın en iyi gözlenebilen düzeyi davranış kalıbıdır. Kuramcıların uzlaştığı iki nokta, mizacın

doğuştan taşınan bir özellik olduğu ve mizacın biyolojik temellerinin bulunduğudır (Plomin,1992).

Gerçekte 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. Dolayısıyla bireylere göre değişen, mizaç (huy) özellikleridir (Köknel, 1999). 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 vurgulanmaktadır. Cloninger ve arkadaşları tarafından bu boyutların erken yaşamda ortaya çıktığı, adolesan ve yetişkin davranışının göstergesi olduğu öne sürülmektedir. Ayrıca genetik olarak birbirlerinden bağımsız oluşları da çok önemli bir bulgu olarak belirtilmektedir (Kalelioğlu, 2003)

Mizaç, temelinde emosyona dayanan alışkanlık ve yeteneklerin bileşimi olarak tanımlanır ve motivasyon, birliktelik, duygusallık oluşumlarıyla uyum gösterir (Köknel, 1999). Bireyler, birkaç karakter olasılığına sahip olarak, mizaç portresinden biriyle doğar (Kalelioğlu, 2003).

2.3.6.2. Karakter

Karakter(character), kişiye özgü davranışların bütünü olup, insanın bedensel, duygusal ve zihinsel etkinliğine (faaliyet)(activity) çevrenin verdiği değerdir (Köknel, 1997) .

Karakter kavramı sözlükte ahlak, psikoloji, biyoloji ve mantık açısından sırasıyla; “bireyin ahlaki tabiatı, etik ve sosyal önemi olan özelliklere karşı kişiliğin gösterdiği tavır safhası, organizmanın başkalarıyla karşılaştırılabilen ayırt edici özellikleri ve nihayet birey ya da grupları, diğer birey ya da gruplardan ayırt eden herhangi bir belirti olarak açıklanmaktadır(Warren,1934).

Çoğunlukla kalıtımsal olan mizacın aksine, karakter daha az kalıtımsaldır. Bireylerin rastgele yaşam olaylarından, kültür ve sosyal öğrenmelerden etkilenir (Brandstrom ve ark., 1998). Bu nedenle bireyin karakteri kişisel özelliklerle, içinde yaşadığı çevrenin değer yargılarından oluşur. Dolayısıyla karakter; insanın belli bir

biçimde duyma, düşünme, davranma özelliği (Kozacıoğlu ve Gördürür, 1995) olarak ifade edilebilir.

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, duyusal 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).

2.3.6.3. 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, duyuusal 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, duyuusal 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).

2.3.6.4. 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 (Harm Avoidance) : Korku
- Yenilik Arayışı (Novelty Seeking) : Öfke
- Ödül Bağımlılığı (Reward Dependence) : Bağlılık
- Sebat Etme (Persistence) : Hükmetme

2.3.6.4.1. Zarardan Kaçınma (ZK)

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 ark., 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 ark., 2004).

Zarardan kaçınmanın alt birimleri, beklenti endişesi, karamsarlık / sınırsız iyimserlik (ZK1), belirsizlik korkusu (ZK2), yabancılardan çekinme (ZK3), çabuk yorulma ve dermansızlık / zindelik (ZK4)' tir (Köse ve ark., 2004).

2.3.6.4.2. Yenilik Arayışı (YA)

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 artışını

içeren yenilik arayışı yüksek yoğunluklu dopamin taşıyıcıları ile daha fazla ilişkilidir (Köse ve ark., 2004).

Yenilik arayışının alt birimleri, keşfetmekten heyecan duyma / kayıtsız bir katılık (YA1), dürtüsellik / iyi düşünme (YA2), savurganlık / tutumluluk (YA3 ve düzensizlik / düzenlilik' (YA4) tir (Köse ve ark., 2004).

2.3.6.4.3. Ödül Bağımlılığı (ÖB)

Davranışsal sürdürme sistemi ile ilgilidir ve başkasının onayına bağımlılık ile kendisini gösteren bir eğilimdir (Köse ve ark., 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 (ÖB1), bağlanma (ÖB2) ve bağımlılık' (ÖB3) tir (Köse ve ark., 2004).

2.3.6.4.4. Sebat Etme (SE)

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 algırlar. 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 ark., 2004).

2.3.6.5. 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 ark., 2004).

2.3.6.5.1. Kendini Yönetme (KY)

Kişinin kendi seçimleri konusunda sorumluluğunu kabul etmesi, bireysel açıdan anlamlı amaçlar belirlemesi ve sorunları çözmede 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 ark., 2004).

Kendini Yönetme (KY), 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 çözmedeki güven,
- (4) Kendi kendini kabul etme ve kendi kendine gayret etmek (Kalelioğlu, 2003).

Kendini yönetmenin alt birimleri sorumluluk alma / kınama (KY1), amaçlılık / amaçsızlık (KY2), beceriklilik (KY3), kendini kabullenme / kendisiyle çekişme (KY4) ve uyumlu ikincil huylar' (KY5) dır (Köse ve ark., 2004).

2.3.6.5.2. İşbirliği Yapma (İY)

Sosyal kabul, empati, yararlılık, sevecenlik ve erdemli vicdanlı olmaktan oluşur (Köse ve arkadaşları, 2004). İşbirliği yapabilen bireyler, sosyal hoşgörüyü 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 ark., 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 (İY1), empati duyma / sosyal ilgisizlik (İY2), yardımseverlik / yardım sevmezlik (İY3), acıma / intikamcılık (İY4), erdemlilik-vicdanlılık / kendine yarar sağlama' (İY5) dır (Köse ve ark., 2004).

2.3.6.5.3. Kendini Aşma (KA)

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 ark., 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 ayrışma,

(3) Manevi kabullenime karşı akılcı maddecilik (Kalelioğlu, 2003).

Kendini aşmanın alt birimleri kendilik kaybı / kendilik bilincinde yaşantı (KA1), kişiler ötesi özdeşim (KA2) ve manevi kabullenme / rasyonel materyalizm' (KA3) dir (Köse ve ark., 2004).

Bu özellikler tamamen geliştiğinde, olgun kişilik gelişmiş olur. Özellikle Kendini Yönetme (KY) ve İşbirliği Yapmanın (İY) 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 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 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 Bağımlılığı (davranışı sürdürme) ile norepinefrin, Sebat Etme (davranışta ısrar etme) ile glutamaterjik aktivite arasında ilişki olduğu belirtilmiştir (Cloninger 1987).

2.4. Depresyon

Depresyon, yetişkinlerde ve çocuklarda sık görülen duygu durum bozukluğudur. Depresyon duygu, düşünce ve davranışı etkileyen, tedavi edilmediği takdirde aylar, yıllar bazen de ömür boyu süren bir durumdur(Tekin ve ark., 2009). Depresyon, derin üzüntülü bir duygu hali 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 herhangi bir belirtisi ya da tam anlamıyla bir psikiyatrik bozukluk olarak ele alınmaya kadar birçok özelliği kapsayabilen bir kavram olarak kullanılabilir(Alper ve ark.,1997).

Her bir yıllık süre içinde Türkiye’de yetişkin nüfusun %10-20’si bir depresif yakınma göstermektedir. Bu rahatsızlıklar genellikle kişinin normal işlev görmesini engelleyici ve acı vericidir. Bu acı yalnızca hastayı değil, hastanın yakın çevresini de etkiler. Öte yandan yarattığı iş gücü kaybı ile ekonomik açıdan ciddi bir yük getirmektedir(Veritas, 2010). Ayrıca depresyonda çevreye karşı ilgi azalması ve kaybı, diğer insanlara yatırım yapma veya bağlanma kapasitesinin kaybolması; kendini ayıplama, kınama, kendine serzenişte bulunma, sitem etme ve kendini aşağılama, hor görme gibi duygularla bir arada olan ciddi benlik kaygısı ve kendilik değeri düşmesi saptanır(Güler, 2006)

2.4.1. 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). Depresyon hemen bütün toplumlarda kadınlarda daha sık görülmektedir(Earls, 1987). Majör Depresif Bozukluğun Türk toplumunda görülme sıklığı kadınlarda % 10–25, erkeklerde ise %5–15 arasındadır. Türkiye’de 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 (sonumut.com.tr., 2011).

2.4.2. 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).

Biyolojik Nedenler:

- Biyokimyasal nedenler: Noradrenalin ve serotoninin azalması veya artmasına göre depresyon ya da mani durum ortaya çıkmaktadır.
- Hormon bozuklukları: Depresyonlu hasalarda hipofizden aşırı ACT salgılanmakta, bu adrenal bezlerden çok fazla kortizol salınımına neden olmakta ve depresyon ortaya çıkmaktadır.
- Kalıtsal yatkınlık
- Psikolojik- psikodinamik nedenler

Çeşitli yaşam olayları, kişinin sosyal statüsünü sarsan olaylar depresyona neden olabilmektedir(Alper, 1999).

Depresyonun etiyojisini 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. Ünal ve Özcan (2000)'ın yapmış olduğu çalışmada, 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 %1,1 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.

Biyolojik yapısı, ruhsal özellikleri, kişilik yapısı, sorunlarla başa çıkma biçimi, toplumsal ve kültürel 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, zaman zaman ona 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).

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 belirtilerde en yüksek ilişkiyi gösterdiğini, bunu kadınlarda ev ile ilgili olayların, erkeklerde ise işle ilgili sorunların izlediğini göstermiştir. Yeni koşullara uyum gerektiren (örneğin evlenme, işsizlik, emeklilik) sosyal faktörler de depresyonun ortaya çıkmasından önce artan bir şekilde görülür. Bununla birlikte tüm hastalarda bu

şekilde tetikleyici faktörler olmaz. Birçok depresyon, hasta kişiyi birden bire yakalar. Bu nedenle depresyonun zor yaşam şartlarına sadece makul, anlaşılır bir tepki olarak algılanmasına karşı çok dikkatli olunmalıdır. Depresif bir hastalık ortaya çıkarsa, kalıcı olarak tedavi edilmelidir(Keck, 2011).

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).

Depresyonun kendisi de olumsuz yaşam olaylarını tetikleyerek, belirtilerin süregelenmesine ya da yinelemesine 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 yinelemesine 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). 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).

2.4.3. Depresyonda Sık Görülen Belirti ve Bulgular

2.4.3.1. Kognitif (Bilişsel) Belirtiler

Bilişsel belirtilerin en belirgin özelliği düşüncelerdeki olumsuzluklardır. Bireyin benlik saygısı ve kendine olan güveni kötü bir biçimde etkilenmiştir. Düşünmesi yavaşlamadığı halde dikkatini yoğunlaştırma güçlüklerinden yakınabilir. Kişi kendine, çevreye ve geleceğe olumsuz gözle bakmaya başlar. Herkese yük olduğunu düşünür, görev ve sorumluluklarını yerine getiremediğini düşünerek suçluluk duyar(Öçalan, 2003).

Düşünce süreci: Sözel anlatım yavaşlamıştır, fikirler arası mantık bağlantısı mevcut olmamakla beraber birim zamanda ortaya çıkan tepkiler oran olarak azalmıştır.

Düşünce içeriği: Sık karşılaşılanlar; umutsuzluk, kişisel yetersizlik, kendini aşırı ve uygunsuz biçimde eleştirme, kınama, kendini suçlama, cezalandırıldığını düşünme gibi temalardır.

Bellek: Hatırlama zorluğu ve unutkanlık tipik yakınmadır.

Algı: Ağır ve psikotik özellikler gösteren depresyonlarda daha fazla olmak üzere, hastalık süresince görülen ve iyileşmeyle beraber kaybolan çeşitli algı bozukluklarına rastlanır. Bu bozukluklar hastanın yoğun şekilde yaşadığı değersizlik, kendini kınama ve suçluluk duyguları ile ilgilidir(Işık, 1991).

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 ve ark., 2007).

2.4.3.2. Duygusal Belirtiler

Duygusal bozukluklar sınıfında bulunan depresyonun belirtilerinin en yoğun olduğu boyutlardan birisi duygusal boyuttur. Duygusal açıdan bu rahatsızlığın anahtar belirtisi çökkün durum halidir. 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 belirtilerdendir (Işık,1991).

Duygusal açıdan çökkün olan birey bunaltıcı bir atalet duyar ve karar vermekte, bir etkinliği başlatmakta ya da herhangi bir şeye ilgi duymakta zorlanır. Yetersizlik ve değersizlik duyguları üzerinde düşünceye dalar, ağlama nöbetlerine kapılır ve intiharı düşünebilir. Depresyondaki bireylerin gün içinde duygu durumları da sürekli değişiklik gösterir. Sabah saatleri ile akşam saatleri arasında duygu yoğunluğu açısından her hangi bir nedene bağlı olmayan farklılıklar olabilir(Sadock ve ark., 2007).

2.4.3.3. Davranışsal Belirtiler

Depresif hastalarda çoğu kez toplumsal geri çekilme ve fizik etkinlikte azalma izlenir. Ağır depresyonlu hastalarda bu azalma öyle ileri derecede olabilir ki, hasta kamburu çıkmış bir biçimde oturur ve taş gibi bir yüz ifadeyle yere bakarak ve alçak bir ifadeyle konuşur. Her davranışı aşırı çabayı gerektirir ki bu duruma psikomotor retardasyon adı verilirken, diğer taraftan ellerini ovuşturma, aktiflik, odanın içinde durmadan gezme, sürekli muhalefet, karşı çıkma durumu ve huzursuzluk içinde olanlar ise psikomotor ajitasyon(Işık, 1991) adı verilen bir durum içinde yer alır.

Depresyonla birlikte hareketlerde bir azalma, yavaşlık ve isteksizlik oluşur. Yeni bir davranışı başlatma ya da sürdürme konusunda birey ilgisiz ve güçsüzdür. Depresyondaki birey, alçak sesle ve tekdüze konuşur. Mimiklerde azalma, yürüyüşünde yavaşlama olabilir(Sadock ve ark., 2007).

2.4.3.4. Fizyolojik Belirtiler

Başlıca fiziksel belirtiler iştah azalması, yorgunluk, enerji, kaybı ve uyku bozuklukları şeklindedir(Öçalan,2003). 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 sürdürememe ya da sabahları erken ve yorgun uyanma şeklinde uyku problemleri yaşanır(Işık, 1991).

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.

Erkek hastalarda 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 ve ark., 2007).

2.4.4.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 dokuz belirtiden beş tanesinin olması gereklidir. Bu koşul yanında belirtilerin mikst atak ölçütlerine uymaması, işlevselliği bozuyor olması, belirtilerin madde kullanımı ve genel tıbbi duruma bağlı olmaması 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 (kendisini üzgün ya da boşlukta hissediyor) ya da başkalarının gözlemesi (ağırlıklı 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).

(3) Diyete bağlı olmayan önemli derecede kilo kaybı ya da kilo alımının olması (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 başkalarının 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 (kötüye kullanılabilen bir ilaç, tedavi için kullanılan bir ilaç) ya da genel tıbbi bir durumun (hipotiroidizm) doğrudan fizyolojik etkilere bağlı 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 (Turhan , 2009).

3. MATERYAL VE METOD

3.1. Problem Cümlesi

Takım ve ferdi sporcuların kişilik özellikleri (mizaç ve karakter) ve depresyon düzeyleri ile sportif performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

3.2. Alt Problemler

- 1- Takım sporu yapanlar ile ferdi spor yapanların karakter ve mizaç özellikleri arasında fark var mıdır?
- 2- Sporcuların depresyon düzeyleri ile yaptıkları spor branşı arasında ilişki var mıdır?
- 3- Sporculardaki depresyon düzeyleri ile performansları arasında ilişki var mıdır?
- 4- Ferdi sporcuların karakter ve mizaç özellikleri ile sportif başarıları arasında ilişki var mıdır? Varsa başarıyı hangi yönde etkilemektedir?
- 5- Takım sporcularının karakter ve mizaç özellikleri ile sportif başarıları arasında ilişki var mıdır?
- 6- Kişilik özellikleri başarıyı hangi yönde etkilemektedir?
- 7- Kişilik özellikleri ile ferdi veya takım sporuna yönelim arasında bir ilişki var mıdır?
- 8- Cinsiyete göre ferdi sporcuların kişilik özellikleri arasında bir ilişki var mıdır?
- 9- Cinsiyete göre takım sporcularının kişilik özellikleri arasında bir ilişki var mıdır?

3.3. Araştırmanın Hipotezi

Takım ve ferdi sporcuların kişilik özellikleri, depresyon düzeyleri ile sportif performansları arasında bir ilişki vardır.

3.4. Sınırlılıklar

Çalışma grubu Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda 2009-2010 eğitim öğretim yılında öğrenim gören 5'i takım sporu 15'i de ferdi spor dalı olmak üzere toplam 20 spor dalından 456 sporcu ile sınırlandırılmıştır.

3.5. Araştırma Grubu

Araştırma grubu 2009-2010 eğitim ğretim yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda ğretim gören takım ve ferdi spor dallarında faaliyet gösteren 456 sporcudan oluşturulmuştur. Her iki grupta yer alan sporcuların seçiminde eř değer kategorilerde yarışan sporcular olmasına zen gösterilmiştir.

3.6. Araştırma Yöntemi

Bu araştırma genel tarama modellerinden biri olan kesit alma yaklaşımıyla ve ilişkisel tarama modeli ile yapılmıştır.

3.7. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak ‘‘Mizaç ve Karakter Envanteri’’ (MKE), ‘‘Beck Depresyon Envanteri’’ (BDE) kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan veri toplama araçları için gerekli olan ‘‘Etik Kurul’’ onayı alınmış olup ekler bölümünde sunulmuştur.

3.7.1. Mizaç ve Karakter Envanteri (MKE)

C.Robert Cloninger'in kişilik kuramını temel alarak geliştirdiği Mizaç ve Karakter Envanteri (Temperament and Character Inventory; TCI), 240 maddeden oluşan ‘‘Doğru’’ ya da ‘‘ Yanlış’’ şeklinde yanıtlanan bir kendini değerlendirme ölçeğidir, zaman sınırlaması yoktur, 20-30 dakikada doldurulabilir. Bu kişilik envanterinin geçerlik ve güvenirliği hem genel popülasyonda hem de psikiyatrik hastalarda sınanmış ve replike edilmiştir. TCI içerik olarak 15 yaş ve üstü bireyler için uygulama alanına sahiptir. TCI'nin 125 maddeli kısa formu, 140 maddeli formu ve en yaygın olarak kullanılan 240 maddeli formu mevcuttur. MKE çeşitli dillere çevrilmiş, çeşitli kültürlerde geçerlik ve güvenirliği gösterilmiştir. şu ana değin İsvie, Hollandaca, Çekçe, Almanca, Fransızca, Japonca, İşpanyolca, Polonyaca, Korece, ince versiyonları geliştirilmiş ve psikometrik özellikleri bildirilmiştir. TCI'nin ayrıca Belçika ve Avustralya toplumlarında geçerlik ve güvenirliği bildirilmiştir. TCI'nin Türkçeye kazandırılma işlemi 2001 yılında Samet Köse ve Kemal Sayar tarafından gerçekleştirilmiş ve bu versiyon Türkçe TCI olarak Cloninger tarafından onaylanmıştır. 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 yazarlarca geçerlik-güvenirlik

çalışmasında kullanılmak üzere Cloninger tarafından onaylanmıştır (Cloninger ve ark., 1994).

3.7.2. Beck Depresyon Envanteri (BDE)

Uyarlayan: Nesrin Hisli (1988) Ölçeğin özgün formu Beck ve arkadaşları tarafından hazırlanmıştır. Beck Depresyon Envanteri'nin 1961 ve 1978 tarihlerine ait iki versiyonu vardır. Her iki versiyon da Türkçe'ye çevrilmiş ve geçerlik güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Beck Depresyon Envanteri formunda 21 belirti kategorisinin her biri için dört seçenek vardır. Denekten 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).

3.8. Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin öncelikli olarak, Kolmogorov Simirnov testi ile normal dağılıma uyup uymadığına bakılmış ve Levene testi ile varyansların homojenliği kontrol edilmiştir. İlgili testler neticesinde verilerin normal dağılıma uygunluk gösterdiği ve varyansların homojen olduğu anlaşılmıştır. Ferdi ve takım sporcularının kişilik özelliklerinin karşılaştırmalarında sırası ile; ikili karşılaştırmalarda *t*-testi, grup sayısının 3 ve daha fazla olması durumları için “Tek Yönlü Varyans Analizi” (One-way ANOVA), incelenen özellikler arasındaki ilişkiler ise “Pearson korelasyon testi” ile değerlendirilmiştir. Gerekli varsayımların sağlanamaması durumunda ise, iki grubun karşılaştırmasında “Mann-Whitney U testi”, üç ve daha fazla grup arasındaki farklılığı ortaya koymak için “Kruskall-Wallis”, incelenen özellikler arasındaki ilişkilerin araştırmasında ise “Kendall- Tau korelasyon katsayısı” hesaplanıp önem kontrolleri yapılmıştır. Ayrıca, ortalamaların çoklu karşılaştırmalarında parametrik testlerden “Tukey”, parametrik olmayan testlerden ise “Dunn” çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Buna ilaveten, kişilik özellikleri ile sporcuların sportif performans değerleri arasında bağımlılık olup olmadığını ortaya koymak için “ki-kare” testinden yararlanılmıştır. Bu çalışmadan elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS 15.0 V. istatistik paket programından yararlanılmıştır.

4.BULGULAR

Bu bölümde, araştırma sonucunda elde edilen verilerin değerlendirilmesi yapılmış ve ortaya çıkan bulgular tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 1. Sporcu grupları arasında karakter ve mizaç özelliklerine ait tanımlayıcı istatistikler ve önem düzeyleri

Özellikler	Sporcu Grubu	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata	Min.	Maks.
Yenilik Arayışı (YA)	Takım	286	19,3	4,63	0,27	8.00	30.00
	Bireysel	170	19,0	4,53	0,35	7.00	34.00
	P-değeri		0,438				
Zarardan Kaçınma (ZK)	Takım	286	14,8	5,52	0,33	2.00	30.00
	Bireysel	170	14,5	5,48	0,42	3.00	28.00
	P-değeri		0,454				
Ödül Bağımlılığı (ÖB)	Takım	286	14,0	3,13	0,19	3.00	21.00
	Bireysel	170	13,8	2,94	0,22	6.00	21.00
	P-değeri		0,607				
Sebat Etme(SE)	Takım	286	5,5	1,88	0,11	.00	8.00
	Bireysel	170	5,8	1,70	0,13	1.00	8.00
	P-değeri		0,101				
Kendini Yönetme (KY)	Takım	286	26,9	6,09	0,36	9.00	42.00
	Bireysel	170	26,1	5,60	0,43	13.00	40.00
	P-değeri		0,165				
İşbirliği Yapma (İY)	Takım	286	27,7	6,05	0,36	11.00	38.00
	Bireysel	170	28,1	5,52	0,42	14.00	38.00
	P-değeri		0,491				
Kendi Aşma (KA)	Takım	286	21,5 b	4,69	0,28	9.00	31.00
	Bireysel	170	22,5 a	4,64	0,36	9.00	32.00
	P-değeri		0,045*				

* $P < 0.05$

Sporcu grupları arasında karakter ve mizaç özelliklerine ait puanlar ortalama olarak yenilik arayışı takım sporcularında 19,3 ve bireysel sporcularda 19,0 iken zarardan kaçınma takım sporcularında 14,8 ve bireysel sporcularda 14,5 puan, ödül bağımlılığı takım sporcularında 14,0 ve bireysel sporcularda 13,8 puan, sebat etme takım sporcularında 5,5 ve bireysel sporcularda 5,8 puan, kendini yönetme takım sporcularında 26,9 ve bireysel sporcularda 26,1 puan, işbirliği yapma takım sporcularında 27,7 ve bireysel sporcularda 28,1 puan ve kendini aşma takım sporcularında 21,5 ve bireysel sporcularda 22,5 puan olarak bulunmuştur (Tablo-1).

Kendini aşma karakter özelliğini oluşturan alt sıra bileşenlerine ait tanımlayıcı istatistikler ve analiz sonuçları Tablo 2 de verilmiştir.

Tablo 2. Kendini aşma karakter özelliğinin alt sıra bileşenlerine ait tanımlayıcı istatistikler ve önem düzeyleri

Özellikler	Sporcu Grubu	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata	Min.	Maks.
Kendilik Kaybı (KA1) (kendilik bilincinde yaşantı)	Takım	286	7,6	1,88	0,11	2,00	11,00
	Bireysel	170	7,9	1,94	0,15	2,00	11,00
	P-değeri		0,093				
Kişiler Arası Özdeşim (KA2)	Takım	286	5,6 b	2,11	0,12	,00	9,00
	Bireysel	170	6,2 a	1,91	0,15	1,00	9,00
	P-değeri		0,009*				
Manevi Kabullenme (KA3)	Takım	286	8,6	2,25	0,13	2,00	13,00
	Bireysel	170	8,7	2,45	0,19	2,00	13,00
	P-değeri		0,701				

* $P < 0.05$

Kendini aşma karakter özelliğinin alt sıra bileşenleri ise ortalama olarak kendilik kaybı takım sporcularında 7,6 ve bireysel sporcularda 7,9 puan, kişiler arası özdeşim takım sporcularında 5,6 ve bireysel sporcularda 6,2 puan iken manevi kabullenme takım sporcularında 8,6 ve bireysel sporcularda 8,7 puan bulunmuştur (Tablo-2).

Tablo 3. Ödül bağımlılığı mizaç özelliğinin alt sıra bileşenlerine ait tanımlayıcı istatistikler ve önem düzeyleri

Özellikler	Sporcu Grubu	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata	Min.	Maks.
Duygusallık	Takım	286	7,5	1,87	0,11	2,00	10,00
	Bireysel	170	7,6	1,68	0,13	3,00	10,00
	P-değeri		0,555				
Bağlanma	Takım	286	4,3	1,64	0,10	1,00	8,00
	Bireysel	170	4,3	1,66	0,13	1,00	8,00
	P-değeri		0,860				
Bağımlılık	Takım	286	2,2 a	1,41	0,08	,00	6,00
	Bireysel	170	1,9 b	1,23	0,09	,00	5,00
	P-değeri		0,030*				

* $P < 0.05$

Ödül bağımlılığı mizaç özelliğinin alt sıra bileşenleri ortalama olarak Duygusallık takım sporcularında 7,5 ve bireysel sporcularda 7,6 puan, bağlanma takım sporcularında ve bireysel sporcularda 4,3 puan bulunurken bağımlılık takım sporcularında 2,2 ve bireysel sporcularda 1,9 puan bulunmuştur(Tablo-3).

Depresyon düzeylerine göre sporcuların yenilik arayışı, zarardan kaçınma, ödül bağımlılığı, sebat etme, kendini yönetme, işbirliği yapma ve kendini aşma gibi mizaç ve karakter özellikleri arasında fark olup olmadığı ile bunlara ait tanımlayıcı istatistikler Tablo 4 de verilmiştir.

Tablo 4. Depresyon düzeyleri açısından karakter ve mizaç özelliklerine ait tanımlayıcı istatistikler ve önem düzeyleri

Özellikler	Depresyon Düzeyleri	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata	Min.	Maks.
Yenilik Arayışı (YA)	Yok	207	19,0	4,53	0,32	7	34
	Hafif	136	19,2	4,46	0,38	9	31
	Orta	84	19,4	4,66	0,51	10	30
	Şiddetli	29	20,1	5,42	1,01	11	30
	P-değeri		0,646				
Zarardan Kaçınma (ZK)	Yok	207	13,2 b	5,09	0,35	2	28
	Hafif	136	15,4 a	5,05	0,43	4	30
	Orta	84	16,1 a	5,61	0,61	4	30
	Şiddetli	29	17,9 a	6,93	1,29	3	29
	P-değeri		<0,001*				
Ödül Bağımlılığı (ÖB)	Yok	207	14,1	2,88	0,20	6	21
	Hafif	136	14,0	3,19	0,27	4	21
	Orta	84	13,7	3,00	0,33	4	20
	Şiddetli	29	12,8	3,59	0,67	3	18
	P-değeri		0,116				
Sebat Etme(SE)	Yok	207	6,0 a	1,59	0,11	1	8
	Hafif	136	5,4 ab	2,02	0,17	0	8
	Orta	84	5,5 ab	1,86	0,20	1	8
	Şiddetli	29	4,9 b	1,94	0,36	0	8
	P-değeri		0,002*				
Kendini Yönetme (KY)	Yok	207	27,8 a	5,94	0,41	14	42
	Hafif	136	26,6 ab	5,23	0,45	13	40
	Orta	84	25,3 b	5,65	0,62	15	38
	Şiddetli	29	21,5 c	6,23	1,16	9	42
	P-değeri		<0,001*				
İşbirliği Yapma (İY)	Yok	207	29,0 a	5,44	0,38	14	38
	Hafif	136	27,5 ab	5,96	0,51	12	38
	Orta	84	26,5 b	5,91	0,64	11	37
	Şiddetli	29	25,1 b	6,52	1,21	12	38
	P-değeri		<0,001*				
Kendi Aşma (KA)	Yok	207	21,5	4,77	0,33	9	32
	Hafif	136	22,3	4,50	0,39	9	31
	Orta	84	22,4	4,86	0,53	9	31
	Şiddetli	29	20,9	4,33	0,80	13	28
	P-değeri		0,200				

* $P < 0.05$

Depresyon düzeyleri açısından karakter ve mizaç özelliklerine ait puanlar ortalama olarak yenilik arayışında depresyon yok diyenler 19,0 puan, zarardan kaçınmada yok diyenler 13,2 puan, hafif diyenler 15,4 puan, orta diyenler 16,1 puan ve şiddetli diyenler 17,9 puan almışlardır. Ödül bağımlılığı puanları 12,8 ve 14,1 puan aralığındadır. Sebat etme puanları 4,9-6,0 arasında iken kendini yönetme puanları 21,5-27,8 puan aralığındadır. İşbirliği yapma puanları 25,1-29,0 puan aralığında iken kendini aşma puanları 20,9-22,4 puan aralığında bulunmuştur(Tablo-4).

Bu özellikler bakımından farklılığın sporcuların bireysel veya takım sporcusu olmalarından kaynaklanmadığı Tablo 1 de verilmiştir. Bu durum, Tablo 5 de verilen bireysel ve takım sporcularının depresyon düzeylerine göre dağılımına uygulanan ki-kare analizi ile ortaya konulmuştur.

Tablo 5. Sporcuların bireysel veya takım sporcusu olma durumuna göre depresyon düzeyleri

Depresyon Düzeyleri	Yok		Hafif		Orta		Şiddetli		Toplam
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Bireysel Sporcular	87	50,88	46	26,90	28	16,37	10	5,85	171
Takım Sporcuları	120	42,11	90	31,58	56	19,65	19	6,67	285
Toplam	207	45,39	136	29,82	84	18,86	29	6,36	456

Ankete katılan sporcuların depresyon düzeyine bakıldığında toplam %45,39 depresyona yok derken, hafif diyenler %29,82 ve orta diyenler %18,86 iken şiddetli olduğunu belirtenler sadece %6,36 bulunmuştur(Tablo-5).

Zarardan kaçınma mizaç özelliğini oluşturan alt sıra bileşenlerine ait tanımlayıcı istatistikler ve analiz sonuçları Tablo 6 da verilmiştir.

Tablo 6. Zarardan kaçınma mizaç özelliğinin alt sıra bileşenlerine ait tanımlayıcı istatistikler ve önem düzeyleri

Özellikler	Depresyon Düzeyleri	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata	Min.	Maks.
Endişe Beklentisi ve Kötümserlik (ZK1)	Yok	207	4,4 c	1,88	0,13	0	11
	Hafif	136	5,0 b	1,93	0,17	1	10
	Orta	84	5,5 ab	2,35	0,26	0	11
	Şiddetli	29	6,3 a	2,93	0,54	1	11
	P-değeri		<0,001*				
Belirsizlik Korkusu (ZK2)	Yok	207	3,3	1,71	0,12	0	7
	Hafif	136	3,7	1,75	0,15	0	7
	Orta	84	3,6	1,77	0,19	0	7
	Şiddetli	29	3,7	1,83	0,34	0	7
	P-değeri		0,197				
Yabancılardan Çekinme (ZK3)	Yok	207	2,5 b	1,98	0,14	0	8
	Hafif	136	3,3 a	2,05	0,18	0	8
	Orta	84	3,1 ab	2,02	0,22	0	8
	Şiddetli	29	3,3 a	1,97	0,37	0	7
	P-değeri		0,001*				
Yorgunluk ve Asteni (ZK4)	Yok	207	3,0 c	1,79	0,12	0	8
	Hafif	136	3,4 bc	1,90	0,16	0	8
	Orta	84	4,0 ab	1,78	0,19	0	8
	Şiddetli	29	4,6 a	2,29	0,43	0	8
	P-değeri		<0,001*				

* $P < 0.05$

Zarardan kaçınma mizaç özelliğinin alt sıra bileşenleri içerisindeki depresyon düzeyleri puanları endişe beklentisi ve kötümserlik 4,4-6,3 arasında, belirsizlik korkusu 3,3-3,7 arasında, yabancılardan çekinme 2,5-3,3 arasında ve yorgunluk 3,0-4,6 arasındadır(Tablo-6).

Kendini yönetme karakter özelliğini oluşturan alt sıra bileşenlerine ait tanımlayıcı istatistikler ve analiz sonuçları Tablo 7 da verilmiştir.

Tablo 7. Kendini yönetme karakter özelliğinin alt sıra bileşenlerine ait tanımlayıcı istatistikler ve önem düzeyleri

Özellikler	Depresyon Düzeyleri	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata	Min.	Maks.
Sorumluluk Alma (KY1)	Yok	207	4,7 a	1,66	0,12	1	8
	Hafif	136	4,2 ab	1,73	0,15	1	8
	Orta	84	3,9 bc	1,68	0,18	1	8
	Şiddetli	29	3,4 c	1,97	0,37	0	8
	P-değeri		<0,001*				
Amaçlı Davranmak (KY2)	Yok	207	5,9 a	1,64	0,11	1	8
	Hafif	136	5,8 a	1,55	0,13	1	8
	Orta	84	5,6 a	1,42	0,16	3	8
	Şiddetli	29	4,1 b	1,88	0,35	0	7
	P-değeri		<0,001*				
Beceriklilik (KY3)	Yok	207	3,2 a	1,27	0,09	0	5
	Hafif	136	3,2 a	1,16	0,10	1	5
	Orta	84	2,8 ab	1,34	0,15	0	5
	Şiddetli	29	2,7 b	1,45	0,27	0	5
	P-değeri		0,017*				
Kendini Kabullenme (KY4)	Yok	207	5,3 a	2,41	0,17	0	11
	Hafif	136	4,8 ab	2,47	0,21	0	11
	Orta	84	5,0 a	2,21	0,24	0	10
	Şiddetli	29	3,8 b	2,22	0,41	1	10
	P-değeri		0,006*				
Uyumlu İkincil Huylar (KY5)	Yok	207	8,6 a	1,77	0,12	2	12
	Hafif	136	8,6 a	1,66	0,14	3	12
	Orta	84	8,0 ab	1,98	0,22	4	12
	Şiddetli	29	7,5 b	1,86	0,35	3	12
	P-değeri		0,001*				

* $P < 0.05$

Kendini yönetme karakter özelliğinin alt sıra bileşenlerine ait depresyon düzeyleri sorumluluk alma 3,4-4,7 arasında, amaçlı davranma 4,1-5,9 arasında,

beceriklilik 2,7-3,2 arasında, kendini kabullenme 3,8-5,3 arasında ve uyumlu ikincil huylar 7,5-8,6 arasında bulunmuştur(Tablo-7).

İşbirliği yapma karakter özelliğini oluşturan alt sıra bileşenlerine ait tanımlayıcı istatistikler ve analiz sonuçları Tablo 8 da verilmiştir.

Tablo 8. İşbirliği yapma karakter özelliğinin alt sıra bileşenlerine ait tanımlayıcı istatistikler ve önem düzeyleri

Özellikler	Depresyon Düzeyleri	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata	Min.	Maks.
Sosyal Onaylama (İY1)	Yok	207	6,1 a	1,76	0,12	1	8
	Hafif	136	6,1 a	1,53	0,13	2	8
	Orta	84	5,4 ab	1,78	0,19	1	8
	Şiddetli	29	5,2 b	1,99	0,37	1	8
	P-değeri		0,003*				
Empati Duyma (İY2)	Yok	207	4,5	1,38	0,10	0	7
	Hafif	136	4,4	1,39	0,12	1	7
	Orta	84	4,1	1,36	0,15	1	7
	Şiddetli	29	4,1	1,14	0,21	2	7
	P-değeri		0,151*				
Yardıms severlik (İY3)	Yok	207	4,5 a	1,19	0,08	2	8
	Hafif	136	4,4 a	1,19	0,10	1	7
	Orta	84	4,3 ab	1,30	0,14	1	7
	Şiddetli	29	3,8 b	1,56	0,29	1	7
	P-değeri		0,035				
Acıma (İY4)	Yok	207	7,3 a	2,65	0,18	0	10
	Hafif	136	6,3 ab	3,41	0,29	0	10
	Orta	84	6,3 ab	3,11	0,34	0	10
	Şiddetli	29	5,9 b	3,06	0,57	0	10
	P-değeri		0,002*				
Erdemlilik- Vicdanlılık (İY5)	Yok	207	6,6	1,41	0,10	3	9
	Hafif	136	6,3	1,47	0,13	2	9
	Orta	84	6,3	1,71	0,19	1	9
	Şiddetli	29	6,0	1,50	0,28	3	8
	P-değeri		0,193				

* $P < 0.05$

İşbirliği yapma karakter özelliğinin alt sıra bileşenlerinde depresyon düzeyi sosyal onaylama 5,2-6,1 arasında, empati duyma 4,1-4,5 arasında, yardımseverlik 3,8-4,5 arasında, açılma 5,9-7,3 arasında ve erdemlilik 6,0-6,6 arasında bulunmuştur(Tablo-8).

Sporcuların bölümlerine göre kişilik özelliklerine ait tanımlayıcı istatistikler ve analiz sonuçları Tablo 9’ da verilmiştir.

Tablo 9. Bölümler açısından karakter ve mizaç özelliklerine ait tanımlayıcı istatistikler ve önem düzeyleri

Özellikler	Bölümler	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata	Min.	Maks.
Yenilik Arayışı (YA)	Öğretmenlik	241	19,4	4,52	0,29	8	31
	Antrenörlük	166	19,2	4,60	0,36	7	34
	Yöneticilik	49	18,2	4,82	0,69	10	32
	P-değeri		0,226				
Zarardan Kaçınma (ZK)	Öğretmenlik	241	14,6	5,68	0,37	3	30
	Antrenörlük	166	14,8	5,66	0,44	2	30
	Yöneticilik	49	14,5	3,91	0,56	7	25
	P-değeri		0,890				
Ödül Bağımlılığı (OB)	Öğretmenlik	241	14,0	3,05	0,20	3	21
	Antrenörlük	166	13,8	3,14	0,24	4	21
	Yöneticilik	49	14,0	2,81	0,40	9	21
	P-değeri		0,881				
Sebat Etme(SE)	Öğretmenlik	241	5,7	1,89	0,12	0	8
	Antrenörlük	166	5,6	1,74	0,13	1	8
	Yöneticilik	49	5,6	1,77	0,25	2	8
	P-değeri		0,794				
Kendini Yönetme (KY)	Öğretmenlik	241	26,3	5,96	0,38	9	42
	Antrenörlük	166	27,3	5,87	0,46	15	42
	Yöneticilik	49	25,5	5,69	0,81	16	41
	P-değeri		0,106				
İşbirliği Yapma (İY)	Öğretmenlik	241	28,2	6,01	0,39	12	38
	Antrenörlük	166	27,6	5,84	0,45	11	38
	Yöneticilik	49	26,9	5,05	0,72	17	38
	P-değeri		0,314				
Kendi Aşma (KA)	Öğretmenlik	241	21,8	4,75	0,31	9	32
	Antrenörlük	166	22,2	4,61	0,36	9	31
	Yöneticilik	49	21,2	4,66	0,67	9	30
	P-değeri		0,407				

Bölgümlerine göre sporcuların mizaç ve karakter özellikleri incelendiğinde öğretmenlik, antrenörlük ve yöneticilik yenilik arayışı 18,2-19,4 arasında zarardan kaçınma 14,5-14,8 arasında, sebat etme 5,6-5,7 arasında, kendini yönetme 25,5-26,3 arasında ve işbirliği yapma 26,9-28,2 arasında iken kendini aşma 21,2-21,8 arasında bulunmuştur(Tablo-9).

Sporcu gruplarına ve farklı branşlardaki sporcuların depresyon düzeylerine ait tanımlayıcı istatistikler ve analiz sonuçları Tablo 10 da verilmiştir.

Tablo 10. Sporcu grupları ve farklı branşlardaki sporcuların depresyon düzeylerine ait tanımlayıcı istatistikler ve önem düzeyleri

Özellikler	Sporcu		Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata	Min.	Maks.
	Grubu	N					
Depresyon Düzeyi	Takım	286	0,91	0,94	0,06	0,00	3,00
	Bireysel	170	0,77	0,93	0,07	0,00	3,00
	P-değeri		0,126				
Branşlar	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata	Min.	Maks.	
Güreş	39	1,0	1,06	0,17	0	3	
Judo	31	0,7	0,90	0,16	0	3	
Okçuluk	6	0,0	0,00	0,00	0	0	
Futbol	131	0,9	0,90	0,08	0	3	
Voleybol	48	0,8	0,96	0,14	0	3	
Basketbol	59	0,9	0,89	0,12	0	3	
Hentbol	45	1,0	1,00	0,15	0	3	
Yüzme	31	0,5	0,68	0,12	0	2	
Atletizm	29	0,9	1,07	0,20	0	3	
Karate	7	0,6	0,79	0,30	0	2	
Cim Hokeyi	3	1,3	1,15	0,67	0	2	
Jimnastik	2	1,0	1,41	1,00	0	2	
Taekwondo	6	1,7	1,03	0,42	0	3	
Boks	6	0,8	0,98	0,40	0	2	
Tenis	4	0,5	0,58	0,29	0	1	
Badminton	2	0,0	0,00	0,00	0	0	
Halter	3	0,3	0,58	0,33	0	1	
Golf	1	0,0	.	.	0	0	
Kürek	2	2,0	1,41	1,00	1	3	
Yelken	1	0,0	.	.	0	0	
P-değeri		0,105					

Depresyon düzeyi ortalama olarak takım sporcularında 0,91 bireysel sporcularda 0,77 bulunmuştur(Tablo–10).

Tablo 11. Sporcuların sportif başarılarına göre karakter ve mizaç özelliklerine ait tanımlayıcı istatistikler ve önem düzeyleri

Özellikler	Sportif Derece	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata	Min.	Maks.
Yenilik Arayışı (YA)	Var	140	18,4	4,00	0,34	9	30
	Yok	316	18,7	4,57	0,26	7	31
	P-değeri		0,067				
Zarardan Kaçınma (ZK)	Var	316	13,8	4,81	0,41	3	27
	Yok	140	15,1	5,48	0,31	3	30
	P-değeri		0,015				
Ödül Bağımlılığı (ÖB)	Var	140	14,3	2,89	0,24	7	21
	Yok	316	13,8	3,12	0,18	3	21
	P-değeri		0,135				
Sebat Etme(SE)	Var	316	5,8	1,78	0,15	1	8
	Yok	140	5,6	1,84	0,10	0	8
	P-değeri		0,188				
Kendini Yönetme (KY)	Var	140	27,6	5,76	0,49	13	42
	Yok	316	26,2	5,94	0,33	9	42
	P-değeri		0,021				
İşbirliği Yapma (İY)	Var	316	29,1	5,45	0,46	16	38
	Yok	140	27,3	5,95	0,33	11	38
	P-değeri		0,003				
Kendi Aşma (KA)	Var	140	22,2	4,58	0,39	10	30
	Yok	316	22,2	4,70	0,26	8	32
	P-değeri		0,991				

Sporcuların sportif başarılarına göre karakter ve mizaç özelliklerinde yenilik arayışı derecesi olanlarda 18,4 ve olmayanlarda 18,7 puan, zarardan kaçınma derecesi olanlarda 13,8 ve olmayanlarda 15,1 puan, ödül bağımlılığı derecesi olanlarda 14,3 ve olmayanlarda 13,8 puan bulunmuştur Ayrıca derecesi olan ve olmayanlarda sırası ile sebat etme 5,8 ve 5,6 puan, kendini yönetme 27,6 ve 26,2 puan, işbirliği yapma 29,1 ve 27,3 puan ve kendini aşma 22,2 ile aynıdır(Tablo–11).

Ferdi sporcuların sportif başarılarına göre mizaç ve karakter özelliklerine ait tanımlayıcı istatistikler ve analiz sonuçları Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12. Ferdi sporcuların sportif başarılarına göre karakter ve mizaç özelliklerine ait tanımlayıcı istatistikler ve önem düzeyleri

Özellikler	Sportif Derece	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata	Min.	Maks.
Yenilik Arayışı (YA)	Var	77	18,3	3,99	0,45	12	30
	Yok	93	19,0	4,34	0,45	8	31
	P-değeri		0,242				
Zarardan Kaçınma (ZK)	Var	77	13,8	5,36	0,61	4	27
	Yok	93	15,0	5,29	0,55	3	27
	P-değeri		0,153				
Ödül Bağımlılığı (ÖB)	Var	77	14,1	2,81	0,32	7	21
	Yok	93	13,6	3,01	0,31	6	20
	P-değeri		0,236				
Sebat Etme(SE)	Var	77	6,0	1,72	0,20	1	8
	Yok	93	5,7	1,69	0,18	2	8
	P-değeri		0,205				
Kendini Yönetme (KY)	Var	77	27,1	5,61	0,64	13	40
	Yok	93	25,2	5,49	0,57	13	37
	P-değeri		0,030				
İşbirliği Yapma (İY)	Var	77	29,8	5,03	0,57	16	38
	Yok	93	26,7	5,56	0,58	14	38
	P-değeri		<0,001				
Kendi Aşma (KA)	Var	77	22,9	4,37	0,50	11	30
	Yok	93	22,6	4,82	0,50	10	32
	P-değeri		0,755				

Ferdi sporcuların sportif başarılarına göre karakter ve mizaç özelliklerinde yenilik arayışı derecesi olanlarda 18,3 ve olmayanlarda 19,0 puan, zarardan kaçınma derecesi olanlarda 13,8 ve olmayanlarda 15,0 puan, ödül bağımlılığı derecesi olanlarda 14,1 ve olmayanlarda 13,6 puan bulunmuştur Ayrıca derecesi olan ve olmayanlarda sırası ile sebat etme 6,0 ve 5,7 puan, kendini yönetme 27,1 ve 25,2 puan, işbirliği yapma 29,8 ve 26,7 puan ve kendini aşma 22,9 ve 22,6 puandır(Tablo–12).

Tablo 13. Takım sporcularının sportif başarılarına göre karakter ve mizaç özelliklerine ait tanımlayıcı istatistikler ve önem düzeyleri

Özellikler	Sportif Derece	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata	Min.	Maks.
Yenilik Arayışı (YA)	Var	63	18,5	4,05	0,51	9	27
	Yok	223	18,5	4,66	0,31	7	31
	P-değeri		0,993				
Zarardan Kaçınma (ZK)	Var	63	13,8	4,09	0,52	3	24
	Yok	223	15,2	5,56	0,37	3	30
	P-değeri		0,072				
Ödül Bağımlılığı (ÖB)	Var	63	14,4	2,98	0,38	10	21
	Yok	223	13,9	3,17	0,21	3	21
	P-değeri		0,217				
Sebat Etme(SE)	Var	63	5,6	1,84	0,23	1	8
	Yok	223	5,5	1,90	0,13	0	8
	P-değeri		0,849				
Kendini Yönetme (KY)	Var	63	28,1	5,93	0,75	15	42
	Yok	223	26,6	6,09	0,41	9	42
	P-değeri		0,073				
İşbirliği Yapma (İY)	Var	63	28,2	5,85	0,74	16	38
	Yok	223	27,5	6,10	0,41	11	38
	P-değeri		0,453				
Kendi Aşma (KA)	Var	63	21,4	4,74	0,60	10	30
	Yok	223	22,0	4,65	0,31	8	31
	P-değeri		0,348				

* $P=0,055$

Takım sporcularının sportif başarılarına göre karakter ve mizaç özelliklerinde yenilik arayışı derecesi olanlarda ve olmayanlarda 18,5 puan, zarardan kaçınma derecesi olanlarda 13,8 ve olmayanlarda 15,2 puan, ödül bağımlılığı derecesi olanlarda 14,4 ve olmayanlarda 13,9 puan bulunmuştur Ayrıca derecesi olan ve olmayanlarda sırası ile sebat etme 5,6 ve 5,5 puan, kendini yönetme 28,1 ve 26,6 puan, işbirliği yapma 28,2 ve 27,5 puan ve kendini aşma 21,4 ve 22,0 puandır(Tablo-13).

Mizaç özelliğini oluşturan alt sıra bileşenlerine ait tanımlayıcı istatistikler ve analiz sonuçları Tablo 14 de verilmiştir.

Tablo 14. Takım sporcularının zarardan kaçınma mizaç özelliğinin alt sıra bileşenlerine ait tanımlayıcı istatistikler ve önem düzeyleri

Özellikler	Sportif Derece	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata	Min.	Maks.
Endişe Beklentisi ve Kötümserlik (ZK1)	Var	63	4,5	1,77	0,22	0	9
	Yok	223	5,1	2,22	0,15	0	11
	P-değeri		0,047				
Belirsizlik Korkusu (ZK2)	Var	63	3,6	1,63	0,21	0	7
	Yok	223	3,6	1,75	0,12	0	7
	P-değeri		0,833				
Yabancılardan Çekinme (ZK3)	Var	63	2,9	1,70	0,21	0	7
	Yok	223	3,0	1,91	0,13	0	8
	P-değeri		0,917				
Yorgunluk ve Asteni (ZK4)	Var	63	2,8	1,55	0,20	0	5
	Yok	223	3,5	1,98	0,13	0	8
	P-değeri		0,014				
Sorumluluk Alma (KY1)	Var	63	4,7	1,79	0,23	1	8
	Yok	223	4,4	1,78	0,12	1	8
	P-değeri		0,163				
Amaçlı davranmak (KY2)	Var	63	5,8	1,56	0,20	1	8
	Yok	223	5,8	1,67	0,11	1	8
	P-değeri		0,737				
Beceriklilik (KY3)	Var	63	3,2	1,31	0,17	0	5
	Yok	223	3,1	1,28	0,09	0	5
	P-değeri		0,800				
Kendini Kabullenme (KY4)	Var	63	5,6	2,56	0,32	0	11
	Yok	223	4,9	2,37	0,16	0	11
	P-değeri		0,045				
Uyumlu İkincil Huylar (KY5)	Var	63	8,8	1,87	0,24	5	12
	Yok	223	8,4	1,79	0,12	3	12
	P-değeri		0,141				

* $P < 0.05$

Takım sporcularının zarardan kaçınma mizaç özelliğinin alt sıra bileşenleri içerisindeki sportif derecelerde puanları endişe beklentisi ve kötümserlik 4,5-5,1 arasında, belirsizlik korkusu 3,6-3,6 arasında, yabancılardan çekinme 2,9-3,0 arasında ve yorgunluk 2,8-3,5 arasında, sorumluluk alma 4,4-4,7 arasında, amaçlı davranmak 5,8-5,8 arasında, beceriklilik 3,1-3,2 arasında kendini kabullenme 4,9-5,6 arasında ve uyumlu ikincil huylar 8,4-8,8 puan bulunmuştur (Tablo-14).

Ferdi ve takım sporcularının sportif başarılarına göre mizaç ve karakter özelliklerine ait tanımlayıcı istatistikler ve analiz sonuçları Tablo 15’de verilmiştir.

Tablo 15. Ferdi ve takım sporcularının sportif başarılarına göre karakter ve mizaç özelliklerine ait tanımlayıcı istatistikler ve önem düzeyleri

Özellikler	Sporcu Grubu	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata	Min.	Maks.
Yenilik Arayışı (YA)	Takım	63	18,5	4,05	0,51	9	27
	Bireysel	77	18,3	3,99	0,45	12	30
	P-değeri		0,728				
Zarardan Kaçınma (ZK)	Takım	63	13,8	4,09	0,52	3	24
	Bireysel	77	13,8	5,36	0,61	4	27
	P-değeri		0,999				
Ödül Bağımlılığı (ÖB)	Takım	63	14,4	2,98	0,38	10	21
	Bireysel	77	14,1	2,81	0,32	7	21
	P-değeri		0,506				
Kendini Aşma (KA)	Takım	63	21,4	4,74	0,60	10	30
	Bireysel	77	22,9	4,37	0,50	11	30
	P-değeri		0,045*				
İşbirliği Yapma (İY)	Takım	63	28,2	5,85	0,74	16	38
	Bireysel	77	29,8	5,03	0,57	16	38
	P-değeri		0,081				
Kendini Yönetme (KY)	Takım	63	28,1	5,93	0,75	15	42
	Bireysel	77	27,1	5,61	0,64	13	40
	P-değeri		0,299				
Sebat Etme(SE)	Takım	63	5,6	1,84	0,23	1	8
	Bireysel	77	6,0	1,72	0,20	1	8
	P-değeri		0,157				

* $P < 0,05$

Ferdi ve takım sporcularının sportif başarılarına göre karakter ve mizaç özelliklerine ait puanlar ortalama olarak yenilik arayışı takım sporcularında 18,5 ve bireysel sporcularda 18,3 iken zarardan kaçınma takım sporcularında ve bireysel 13,8 puan, ödül bağımlılığı takım sporcularında 14,4 ve bireysel sporcularda 14,1 puan, kendini yönetme takım sporcularında 28,1 ve bireysel sporcularda 27,1 puan, işbirliği yapma takım sporcularında 28,2 ve bireysel sporcularda 29,8 puan, kendini aşma takım sporcularında 21,4 ve bireysel sporcularda 22,9 puan olarak ve sebat etme takım sporcularında 5,6 bireysel sporcularda 6,0 puan bulunmuştur(Tablo-15).

Karakter özelliğini oluşturan alt sıra bileşenlerine ait tanımlayıcı istatistikler ve analiz sonuçları Tablo 16 de verilmiştir.

Tablo 16. Kendini aşma karakter özelliğinin alt sıra bileşenlerine ait tanımlayıcı istatistikler ve önem düzeyleri

Özellikler	Sporcu		Ortalama	Std.		Min.	Maks.
	Grubu	N		Sapma	Hata		
Kendilik Kaybı (KA1)	Takım	63	7,4	2,01	0,25	3	11
	Bireysel	77	7,8	1,97	0,22	2	11
	P-değeri		0,304				
Kişiler Arası Özdeşim (KA2)	Takım	63	5,2	2,10	0,27	0	9
	Bireysel	77	6,2	1,91	0,22	1	9
	P-değeri		0,005*				
Manevi Kabullenme (KA3)	Takım	63	8,7	2,20	0,28	3	13
	Bireysel	77	8,9	2,13	0,24	3	13
	P-değeri		0,647				

* $P < 0,05$

Kendini aşma karakter özelliğinin alt sıra bileşenlerinde takım ve bireysel sporcularda ortalamalar sırasına göre kendilik kaybında 7,4-7,8 puan, kişiler arası özdeşimde 5,2-6,2 puan ve manevi kabullenmede 8,7-8,9 puan olarak bulunmuştur(Tablo-16).

Derece alamayan ferdi ve takım sporcularının mizaç ve karakter özelliklerine ait tanımlayıcı istatistikler ve analiz sonuçları Tablo 17'de verilmiştir.

Tablo 17. Derece alamayan ferdi ve takım sporcularının karakter ve mizaç özelliklerine ait tanımlayıcı istatistikler ve önem düzeyleri

Özellikler	Sporcu Grubu	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata	Min.	Maks.
Yenilik Arayışı (YA)	Takım	223	18,5	4,66	0,31	7	31
	Bireysel	93	19,0	4,34	0,45	8	31
	P-değeri		0,363				
Zarardan Kaçınma (ZK)	Takım	223	15,2	5,56	0,37	3	30
	Bireysel	93	15,0	5,29	0,55	3	27
	P-değeri		0,785				
Ödül Bağımlılığı (ÖB)	Takım	223	13,9	3,17	0,21	3	21
	Bireysel	93	13,6	3,01	0,31	6	20
	P-değeri		0,419				
Kendini Aşma (KA)	Takım	223	22,0	4,65	0,31	8	31
	Bireysel	93	22,6	4,82	0,50	10	32
	P-değeri		0,268				
İşbirliği Yapma (İY)	Takım	223	27,5	6,10	0,41	11	38
	Bireysel	93	26,7	5,56	0,58	14	38
	P-değeri		0,239				
Kendini Yönetme (KY)	Takım	223	26,6	6,09	0,41	9	42
	Bireysel	93	25,2	5,49	0,57	13	37
	P-değeri		0,070				
Sebat Etme(SE)	Takım	223	5,5	1,90	0,13	0	8
	Bireysel	93	5,7	1,69	0,18	2	8
	P-değeri		0,519				

Derece alamayan ferdi ve takım sporcularının karakter ve mizaç özelliklerine ait puanlar ortalama olarak yenilik arayışı takım sporcularında 18,5 ve bireysel sporcularda 19,0 iken zarardan kaçınma takım sporcularında 15,2 ve bireysel sporcularda 15,0 puan, ödül bağımlılığı takım sporcularında 13,9 ve bireysel sporcularda 13,6 puan, sebat etme

takım sporcularında 5,5 ve bireysel sporcularda 5,7 puan, kendini yönetme takım sporcularında 26,6 ve bireysel sporcularda 26,2 puan, işbirliği yapma takım sporcularında 27,5 ve bireysel sporcularda 26,7 puan ve kendini aşma takım sporcularında 22,0 ve bireysel sporcularda 22,5 puan olarak bulunmuştur(Tablo-17).

Ferdi sporcuların cinsiyetine göre karakter ve mizaç özellikleri arasında fark olup olmadığı ve bunlara ait tanımlayıcı istatistikler Tablo 18 de verilmiştir.

Tablo 18. Ferdi sporcuların cinsiyetine göre karakter ve mizaç özelliklerine ait tanımlayıcı istatistikler ve önem düzeyleri

Özellikler	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata	Min.	Maks.
Yenilik Arayışı (YA)	Erkek	120	18,5	4,57	0,42	7	32
	Bayan	50	19,1	4,25	0,60	11	31
	P-değeri		0,436				
Zarardan Kaçınma (ZK)	Erkek	120	14,4	5,25	0,48	3	27
	Bayan	50	14,5	5,54	0,78	3	27
	P-değeri		0,937				
Ödül Bağımlılığı (ÖB)	Erkek	120	13,8	2,98	0,27	6	20
	Bayan	50	13,9	2,82	0,40	9	21
	P-değeri		0,827				
Sebat Etme(SE)	Erkek	120	5,7	1,80	0,16	1	8
	Bayan	50	6,1	1,43	0,20	2	8
	P-değeri		0,196				
Kendini Yönetme (KY)	Erkek	120	26,1	5,85	0,53	13	40
	Bayan	50	26,0	5,04	0,71	16	36
	P-değeri		0,916				
İşbirliği Yapma (İY)	Erkek	120	28,0	5,67	0,52	14	38
	Bayan	50	28,4	5,24	0,74	18	38
	P-değeri		0,643				
Kendi Aşma (KA)	Erkek	120	23,0	4,69	0,43	10	31
	Bayan	50	22,2	4,42	0,62	12	32
	P-değeri		0,312				

Ferdi sporcuların cinsiyete göre erkek ve bayan sırasına göre karakter ve mizaç özelliklerine ait puanlar ortalama olarak yenilik arayışı 18,5-19,1 puan iken zarardan kaçınma 14,4-14,4 puan, ödül bağımlılığı 13,8-13,9 puan, sebat etme 5,7-6,1 puan, kendini yönetme 26,1-26,0 puan, işbirliği yapma 28,0-28,4 puan ve kendini aşma 23,0-22,2 puan olarak bulunmuştur(Tablo-18).

Tablo 19. Takım sporcularının cinsiyetine göre karakter ve mizaç özelliklerine ait tanımlayıcı istatistikler ve önem düzeyleri

Özellikler	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	Std. Hata	Min.	Maks.
Yenilik Arayışı (YA)	Erkek	217	18,7	4,40	0,30	10	31
	Bayan	69	18,1	4,60	0,55	9	30
	P-değeri		0,338				
Zarardan Kaçınma (ZK)	Erkek	217	14,6	5,20	0,35	2	29
	Bayan	69	15,6	5,32	0,64	5	30
	P-değeri		0,155				
Ödül Bağımlılığı (ÖB)	Erkek	217	13,8 b	3,15	0,21	3	21
	Bayan	69	14,7 a	3,00	0,36	6	21
	P-değeri		0,047*				
Sebat Etme(SE)	Erkek	217	5,5	1,92	0,13	0	8
	Bayan	69	5,6	1,79	0,21	2	8
	P-değeri		0,807				
Kendini Yönetme (KY)	Erkek	217	26,7	6,02	0,41	15	42
	Bayan	69	27,5	6,26	0,75	9	41
	P-değeri		0,376				
İşbirliği Yapma (İY)	Erkek	217	27,6	6,01	0,41	11	38
	Bayan	69	27,8	6,20	0,75	12	38
	P-değeri		0,842				
Kendi Aşma (KA)	Erkek	217	21,9	4,73	0,32	8	31
	Bayan	69	21,8	4,49	0,54	11	30
	P-değeri		0,956				

* $P < 0,05$

Takım sporcularının cinsiyete göre erkek ve bayan sırasına göre karakter ve mizaç özelliklerine ait puanlar ortalama olarak yenilik arayışı 18,7-11,1 puan iken zarardan kaçınma 14,6-15,6 puan, ödül bağımlılığı 13,8-14, 7 puan, sebat etme 5,5-5,6 puan, kendini yönetme 26,7-27,5 puan, işbirliği yapma 27,6-27,8 puan ve kendini aşma 21,9-21,8 puan olarak bulunmuştur(Tablo-19).

Takım sporu yapanlar için ödül bağımlılığı mizaç özelliğini oluşturan alt sıra bileşenlerine ait tanımlayıcı istatistikler ve analiz sonuçları tablo 20 de verilmiştir.

Tablo 20. Takım sporu yapanlar için ödül bağımlılığı mizaç özelliğinin alt sıra bileşenlerine ait tanımlayıcı istatistikler ve önem düzeyleri

Özellikler	Cinsiyet	N	Ortalama	Sd.	Std.	Min.	Maks.
				Sapma	Hata		
Duygusallık (ÖB1)	Erkek	217	7,5	1,83	0,12	2	10
	Bayan	69	7,6	2,02	0,24	3	10
	P-değeri		0,750				
Bağlanma (ÖB3)	Erkek	217	4,1 b	1,59	0,11	1	8
	Bayan	69	4,7 a	1,72	0,21	1	8
	P-değeri		0,015*				
Bağımlılık (ÖB4)	Erkek	217	2,2	1,41	0,10	0	6
	Bayan	69	2,4	1,42	0,17	0	5
	P-değeri		0,239				

* $P < 0,05$

Takım sporu yapanlar için ödül bağımlılığı mizaç özelliğinin alt sıra bileşenleri ortalama olarak duygusallık erkeklerde 7,5 ve bayanlarda 7,6 puan, bağlanma erkeklerde 4,1 ve bayanlarda 4,7 puan bulunurken bağımlılık erkeklerde 2,2 ve bayanlarda 2,4 puan bulunmuştur(Tablo-20).

5. TARTIŞMA

Çalışmamıza 286'sı takım, 170'i bireysel olmak üzere toplam 456 üniversite öğrencisi katılmıştır. Köse ve arkadaşları (2004); yaklaşık 26 yaş ortalamasındaki sağlıklı bireylerde mizaç ve karakter envanteri 'yenilik arayışı' puanını sedanter Türklerde (ST) 18,5, sedanter Amerikalılarda (SA) 19,2 olarak belirtirken, bu çalışmada takım sporcularında 19,3 ve bireysel sporcularda 19,0 bulunmuştur. Sporcuların 'yenilik arayışı' ST' deki sonuçlardan yüksek, SA sonuçlarına daha yakındır. Yine 'zarardan kaçınma' ST' de 16,8, SA' da 12,6 iken araştırmamızda takım sporcularında 14,8, bireysel sporcularda 14,5 olarak gerçekleşmiştir. Zarardan kaçınma puanları sporcularda ST' den düşük ve SA'dan yüksek bulunmuştur. Köse ve arkadaşları (2004); mizaç ve karakter envanterinde 'ödül bağımlılığı' boyutunu ST' de 14,1 ve SA' da 15,5 olarak bildirirken, bu çalışmada söz konusu değerler takım sporcularında 14,0 ve bireysel sporcularda ise 13,8 olarak belirlenmiştir. Sporcuların 'ödül bağımlılığı' puanları sedanter Türk ve Amerikalı gruba göre daha düşüktür. Aynı şekilde Köse ve arkadaşlarının (2004); mizaç ve karakter envanterinde 'sebat etme' puanları ST' de 4,5, Amerikalı grupta 5,6 bulunurken bu çalışmada takım sporcularında 5,5 ve bireysel sporcularda 5,8 sonucu ile Amerikalı gruba daha yakın görülmüştür. Sebat etme gibi, 'kendini yönetme' puanı da SA' da (30,7) ST' den (29,1) daha yüksektir (Köse, 2004). Kendini yönetme ile ilgili bu çalışma sonucu her iki sedanter grup değerlerinden de düşüktür (takım sporcularında 26,9, bireysel sporcularda 26,1). Benzer şekilde, Köse ve arkadaşlarının 'işbirliği yapma' puanlarını ST' de 29,4, SA' da 32,3 bildirmelerine karşın bu çalışmada bu puanlar takım sporcularında 27,7 ve bireysel sporcularda 26,1 olarak tespit edilmiştir. Kendini yönetme ve işbirliği yapma açısından sedanter iki farklı toplum puanlarına göre sporcuların daha düşük puan ortalamasına sahip olması ilginç bir sonuçtur. Sporcuların antrenörleri tarafından devamlı uyarılmaları ve sürekli spor kurallarına bağımlı kalmaları böyle bir sonucun ortaya çıkmasında etkili olduğu söylenebilir. Bu sonuçların aksine, Köse ve arkadaşlarının (2004) 'kendini aşma' puanları iki farklı sedanter toplumda düşük bir değerde (ST' de 18,6, SA' da 19,2) bulunurken bu çalışmada hayli yüksek (takım, 21,5, bireysel sporcularda 22,5) bulunmuştur. Kendini aşma puanlarının sağlıklı sedanterlerden yüksek olması, sporcuların sporun tabiatında var olan yoğun mücadele isteklerinden kaynaklanmış

olabilir. Spor yapanların yapmayanlara göre daha bağımsız, objektif ve daha az endişeli olmak gibi farklı kişilik özelliklerine sahip olduğu kabul edilmektedir. Sporla ilgilenen kişilerin aynı zamanda daha fazla sorunla karşı karşıya kaldığı da bir gerçektir (Pehlivan ve Konukman, 2004).

Takım sporu yapanlar ile ferdi spor yapanlar mizaç ve karakter özellikleri açısından incelendiğinde iki grup arasında ‘yenilik arayışı’, ‘zarardan kaçınma’, ‘ödül bağımlılığı’, ‘sebat etme’, ‘kendini yönetme’ ve ‘işbirliği yapma’ karakter özellikleri bakımından istatistiki olarak anlamlı farklılık yoktur. Buna karşılık sadece ‘kendini aşma’ karakter özelliği bakımından istatistiki olarak anlamlı farklılık ortaya konulmuştur ($P<0.05$). Kendini aşma karakter özelliği bakımından bireysel spor yapanların sonuçları takım sporu yapanlara göre daha yüksektir (Tablo 1). Bunun nedeni bireysel spor yapan sporcuların yalnız başlarına antrenman yapmayı seven, becerilerini yalnız geliştirmek isteyen, daha gergin ve öfkeli, kendiliğindenlik (spontan olma) özelliği fazla, kendilerine güvenen, benmerkezci ve tepkisel özellikleri yüksek kişiler olduğuna (James ve Johnson 1983) bağlanabilir. Bu özellik bakımından bireysel spor yapanların takım sporcularına göre daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir. Bilindiği gibi kendini aşan insanlar genel olarak; alçak gönüllü, hoşnut, sabırlı, yaratıcı, özgeci ve ruhani olarak tanımlanırlar. Bu özelliğin baskın olduğu bireyler belirsizliği ve tereddüdü tolere etmeye eğilimlidirler. Başka bir anlatımla bu boyutta düşük skorlanan bireyler kibirli, sabırsız, hayal gücü olmayan, sanata değer vermeyen, uyanık, maddeci ve doyumsuz olmaya eğilimlidirler. Kuşkusuz kişiliğin bu özellikler üzerinde yapılanması bireysel olgunlaşmayı engelleyeceği gibi sportif performans gelişimi açısından da olumsuz bir tablo oluşturur.

Köse ve arkadaşları (2004) tarafından sağlıklı bireylerde ‘kendilik kaybı’ sedanter Türk ve Amerikalılarda 5,9 iken bu çalışmada takım sporlarında 7,6 ve bireysel sporlarda 7,9 puan ile daha yüksek bulunmuştur. Yine ‘kişiler arası özdeşim’ Köse ve arkadaşları tarafından ST’ de 4,9 ve SA’ da 4,6 bulunurken çalışmada takım sporlarında 5,6 ve bireysel sporlarda 6,2 ile daha yüksek bulunmuştur. ‘Manevi kabullenme’ ise ST’ de 7,8 ve SA’ da 8,7 iken bu çalışmada takım sporlarında 8,6 ve bireysel sporlarda 8,7 puan bulunmuştur. Bu çalışmadaki kendini aşmada alt ölçek sonuçlarının sedanter Türk ve Amerikalılara göre yüksek olduğu görülmektedir. Bu farklılık sporcu grubu olmaktan kaynaklanabilir.

Çalışmamızda ‘kendini aşma’ karakter özelliği açısından takım sporu yapanlar ile bireysel sporcular arasındaki farklılık, bu özelliği oluşturan alt sıra bileşenleri içerisindeki ‘kişiler arası özdeşim’ özelliğinden kaynaklanmaktadır ($P<0.05$). Bu çalışmada bireysel sporcuların kişilerarası özdeşim puanları takım sporu yapanlardan daha yüksek bulunmuştur. Başka bir ifadeyle “kişilerarası özdeşim”in bireysel sporcularda daha baskın olduğu görülmektedir. Bilindiği gibi spora yönelimin ilk safhasında özdeşim son derece etkilidir ve bunun kişiliğin şekillenmesi aşamasında doğal olduğunu belirtmek gerekir. Fakat söz konusu özdeşim aşırı benimsemeye dönüşür ve kişiliğin oluşmasından sonraki döneme doğru uzanırsa sporcuda kişilik bozukluğuyla birlikte sportif performans kayıplarına neden olabilir. Özdeşleme etkilerinin bireysel sporcularda daha yoğun olması onların takım sporcularına göre daha yalnız ve yarışma esnasındaki özgün kararlarda örnek alınmış modelle daha çok ilişkili bulunması ile açıklanabilir. Ancak bu bağımlılığın sınırı zorlayacak ve kişiliği tehdit edecek noktada olduğunu söylemek zordur. Çünkü kişilik erozyonuna uğrayan sporculardan başarı beklemek doğru değildir. Oysa bu çalışmada ferdi ve takım sporcularının sportif başarılarına göre mizaç ve karakter özelliklerine ait tanımlayıcı istatistik sonucu derece yapmış ferdi sporcuların kendini aşma karakter özelliği açısından takım sporcularından daha yüksek skorlandıkları görülmektedir (Tablo 15). Bu sonuç bireysel sporcuların özdeşim puanlarının yüksek olmasına karşın sportif başarıya sahip olmalarının bir göstergesi sayılabilir. Bununla birlikte konuyla ilgili 1964 Olimpiyatlarına katılan kadın atletler üzerinde yapılan kişilik araştırmalarında, bireysel spor yapan kadınların takım sporu yapanlara göre daha içe-dönük, kapalı ve özgür düşünceli oldukları bildirilmektedir (Petrov,1986).

Ödül bağımlılığı mizaç özelliğinin alt sıra bileşenlerinden ‘duygusallığı’ Köse ve arkadaşları ST’ de 6,9 ve SA’ da 7,3 bulurken çalışmamızda takım sporlarında 7,5 ve bireysel sporlarda 7,6 olarak belirlenmiştir. Yine ‘bağlanma’ ST’ de 4,5 ve SA’ da 4,7 olarak bildirilirken çalışmamızda takım ve bireysel spor yapanlarda 4,3 puan ile daha düşük bulunmuştur. Aynı şekilde bu çalışma gruplarındaki ‘bağımlılık’ alt boyutu ortalamaları da (takım sporlarında 2,2 ve bireysel sporlarda 1,9) Sedanter Türk (2,7) ve Amerikan (3,5) grupları ile kıyaslandığında daha düşüktür. Bağlanma ve bağımlılık alt boyutlarının sporcularda sedanterlerden daha düşük bulunması sporcuların daha bağımsız hareket etme isteklerinden kaynaklanabilir. Takım sporu yapanlar ile bireysel

sporcular arasında YA, ZK, ÖB, SE mizaç özellikleri açısından anlamlı bir farklılık olmamasına rağmen ÖB mizaç özelliğini oluşturan bağımlılık alt sıra bileşeni açısından bir farklılık ($P<0.05$) tespit edilmiştir (Tablo 3). Nitekim bu çalışmayı destekleyici olarak, bazı araştırmalar, takım sporu yapanlar ile bireysel spor yapanlar arasında kişilik özellikleri yönünden belirli farkların olduğunu göstermektedir. Örneğin Cratty (1973), bireysel spor yapanların takım sporları yapanlara göre daha az kaygılı, kendine daha yeterli ve daha bağımsız olduklarını belirtmektedir (Tiryaki, 2000). Yine Weinberg ve Gould (1995), takım sporu yapan sporcuların bireysel sporculardan daha bağımlı, dışa dönük ve kaygılı fakat daha düşük hayal gücüne sahip olduklarını bildirmektedir. Bizim çalışmamızda da bireysel sporculara göre takım sporu yapanlar daha bağımlı bulunmuştur. Bu sonuçta takım sporu yapanların birbirine daha bağımlı olarak hareket etmek zorunluluğunun etkisi olabilir.

Depresyon düzeylerine göre sporcuların mizaç ve karakter özellikleri incelendiğinde; ‘yenilik arayışı’, ‘ödül bağımlılığı’ ve ‘kendi aşma’ özelliği bakımından istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>.05$). Buna karşılık ‘zarardan kaçınma’, ‘sebat etme’, ‘kendini yönetme’ ve ‘işbirliği yapma’ özelliği bakımından istatistiki olarak anlamlı farklılık ($P<0.05$) ortaya konulmuştur (Tablo 4). Araştırma bulguları, depresif olmayanların zarardan kaçınma eğiliminin depresif olanlara (hafif, orta, yüksek) göre daha düşük puana sahip olduğunu ortaya koyarken, sebat etme, kendini yönetme ve işbirliği yapma özelliğine ait puan durumu açısından daha yüksek olduğunu göstermektedir. Depresif olmayan sporcuların, depresif olanlara göre kısıtlamalar ve yorgunluklar karşısında daha ısrarcı, gayretli, olgun, sorumluluklarını bilen, liderlik vasfı taşıyabilecek yapıda, öz saygı ve özgüvene sahip, toleranslı ve olabildiğince iş birliği yapabilmeye özelliğine sahip kişiler oldukları söylenebilir. Depresif olan sporcuların zarardan kaçınma eğilimlerinin yüksek olması bu sporcuların risk alabilme ve gerektiği kadar sorumluluk duyma becerisine daha az sahip olabilecekleri gerçeğinden hareketle sportif performansla daha uzak olacakları ifade edilebilir.

Öte yandan, sporcuların depresyon düzeyleri ile yaptıkları spor türüne ait ki-kare analizi neticesinde kişilerin depresyon düzeylerinin yapmış oldukları spor türüne (bireysel ve takım sporu) bağımlı olmadığı belirlenmiştir ($P>0.05$). Bizim çalışmamıza paralel olarak, Steptoe ve arkadaşlarının, 16.483 lise öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırma da yaş ve cinsiyetin etkisini dışladıktan sonra, sporun depresyon belirtilerini

önemli ölçüde azalttığını ortaya koymaktadır (Steptoe ve ark., 1995) Bunun gibi, Strawbridge ve arkadaşları da yaşlı erişkinler üzerinde yaptıkları çalışmada sporun depresyon gelişimini engellediğini bildirmektedir. Benzer şekilde Motl ve arkadaşları (2004) ise, erken adolesan dönemde fiziksel aktivite artışının depresif bulgularla ters ilişkili olduğunu göstermişlerdir. Araştırmamızda depresyonu olmayanlar (%45,39) ve hafif depresyona sahip olanlar (%29,82) birlikte değerlendirildiğinde %75,21 gibi oldukça yüksek bir orana ulaşılmaktadır. Bu sonuçlar literatür ile örtüşür mahiyettedir.

Zarardan kaçınma mizaç özelliğinin alt sıra bileşenleri içerisindeki depresyon düzeyleri Köse ve arkadaşları (2004) tarafından ‘endişe beklentisi ve kötümserlik’ ST’ de 5,6, SA’ da 3,2 verilirken çalışmamızda 4,4–6,3 arasında, ‘belirsizlik korkusu’ ST’ de 4,1 ve SA’ da 3,6 iken çalışmamızda 3,3–3,7 arasında, yabancılardan çekinme Türklerde 3,4 ve Amerikalılarda 3,3 iken bu çalışmada 2,5–3,3 arasında ve yorgunluk ise Türklerde 3,6 ve Amerikalılarda 2,5 bildirilirken bu çalışmada 3,0-4,6 arasında bulunmuştur. Endişe beklentisi ve kötümserlik sedanter Türklere göre düşük ama sedanter Amerikalılara göre yüksek bulunmuştur. Bu sonuç iki toplum açısından kültürel ve sosyal farklılıklarla açıklanabilir. Zarardan kaçınma mizaç özelliği açısından depresyon düzeyleri farklı sporcular arasındaki farklılık, bu özelliği oluşturan alt sıra bileşenleri içerisindeki ‘endişe beklentisi ve kötümserlik’, ‘yabancılardan çekinme ve yorgunluk’ ve ‘asteni’ özelliklerinden kaynaklandığı tespit edilmiştir ($P<0.05$). Depresyon düzeyleri ileri olan sporcuların belirtilen özellikler için de tespit edilen puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan, depresyon düzeyleri farklı olan sporcular arasında ‘belirsizlik korkusu’ açısından anlamlı bir değişim tespit edilememiştir. Zarardan kaçınma mizaç özelliğini oluşturan alt sıra bileşenleri incelendiğinde, depresyon düzeyi şiddetli olanların genellikle ZK1, ZK3 ve ZK4 skorlarının da oldukça yüksek olduğu, depresyon düzeyi düşük olan sporcuların ise daha düşük ZK skorlarına sahip olduğu belirlenmiştir ($P<0.05$). Zarardan kaçınma skoru yüksek olan bireyler tedbirli, dikkatli, ürkek, gergin, endişeli, sinirli, sıkılgan, kuşkucu, cesaretsiz, güvensiz, pasif, normalde diğer insanların endişe duymadıkları durumlarda bile kötümser olmaya eğilimlidirler. Enerji seviyeleri düşüktür ve kronik yorgunluk hisseder veya çabuk yorulurlar. Sonuç olarak, insanların çoğundan daha fazla rahatlama ve teşvike ihtiyaç duyar ve genellikle eleştiriye ve cezalandırmaya daha duyarlıdırlar. Buna karşın bu mizaç boyutunda düşük skora sahip olan bireyler kaygısız,

gevşek, cüretkar, yürekli, sakin ve hatta bir çok insanın endişe duyduğu durumlarda iyimser olmaya eğilimlidirler. Enerji düzeyleri yüksektir ve diğerlerine neşeli ve dinamik insanlar olarak görünürler (Cloninger, 1994). Kısaca düşük ZK skoruna sahip olan sporcular tehlike anında güvenli ve sıkıntısız enerjik efora sahiptirler. Ancak korkusuz iyimserliğe yol açan tehlikeye karşı yanıtızlık düşük ZK skorunun dezavantajıdır. Yani, olası risk durumlarında dikkatli planlama ve özen gösterme yüksek ZK skorunun, risksiz durumlarda kötümserlik ve inhibisyon gibi gereksiz endişeler ise düşük ZK skorlarının sonucudur.

Kendini yönetme (KY) karakter özelliğinin alt sıra bileşenlerine ait depresyon düzeylerinde ‘sorumluluk alma’ Köse ve arkadaşları(2004) tarafından ST’ de 5,1 ve SA’ da 5,8 bulunurken çalışmamızda 3,4–4,7, ‘amaçlı davranma’ ST’ de 6,0 ve SA’ da 5,5 iken bu çalışmada 4,1–5,9, ‘beceriklilik’ ST’ de 3,4 ve SA’ da 4,0 iken çalışmada 2,7–3,2, ‘kendini kabullenme’ ST’ de 5,7 ve SA’ da 6,4 bulunurken çalışmada 3,8-5,3 ve nihayet ‘uyumlu ikincil huylar’ ST’ de 8,9, SA’ da 9,0 iken çalışmamızda 7,5-8,6 arasında bulunmuştur. Burada ‘kendini yönetme’ karakter özelliğinin birçok alt bileşen skorlarının sedanter iki ayrı toplum sonuçlarından daha düşük olduğu gözlenmektedir.

Genel olarak çalışmamızda depresyon düzeyi şiddetli olanların çoğunlukla KY1, KY2, KY3, KY4 ve KY5 skorlarının oldukça düşük olduğu, bir başka ifade ile depresyon düzeyi ile “sorumluluk alma, beceriklilik, kendini kabullenme ve uyumlu ikincil huylar” gibi kendini yönetme alt bileşenlerine ait skorlar arasında ters orantı olduğu belirlenmiştir ($P<0.05$). Bilindiği gibi ‘kendini yönetme’ kişilik bozukluğu varlığının ya da yokluğunun temel belirleyicisidir (Cloninger,1994). 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 (Cloninger 1994, Cloninger ve ark. 1993). Yüksek düzeyde kendini yöneten bireyler olgun, güçlü, kendine yeten, sorumlu, güvenilir, amaca odaklı, yapıcı ve kişisel liderlik fırsatları oldukları zaman iyi entegre olabilen olarak nitelendirilirler. Özsaygı ve özgüvene sahiptirler. Kendini yöneten bireyler daha otoriter birilerinin emirlerini yapmaları gerektiğinde asi, problem oluşturan biri olarak görünebilirler. Bu onların otoritenin amaç ve değerlerine meydan okuma özelliğinden kaynaklanmaktadır.

Düşük KY skorlarına sahip bireylerin; suçlayıcı, yardım arayıcı, sorumsuz, güvensiz tepkisel oldukları ve anlamlı içsel hedefler kuramadıkları bildirilmektedir (Köse ve ark., 2004). Bu anlamda çalışmamızda KY skorlarının düşük olması sporcuların bir liderin yönlendirmesi olmadığında zayıf entegre olabilen kişiler olduklarının bir göstergesi sayılabilir.

‘İşbirliği yapma’ karakter özelliğinin alt sıra bileşenlerinde depresyon düzeyi Köse ve ark.’nın çalışmasında (2004), ‘sosyal onaylama’ ST’ de ve SA’ da 6,3–6,7 iken bu çalışmada 5,2-6,1, empati duyma ST’ de ve SA’ da 4,3-5,3 bu çalışmada 4,1-4,5, yardımseverlik ST’ de ve SA’ da 4,8-6,3 bu çalışmada 3,8-4,5, acıma ST’ de, SA’ da 7,1-7,6, çalışmamızda 5,9-7,3 ve son olarak erdemlilik puanı ST’ de, SA’ da 6,9-6,5, bu çalışmada 6,0 -6,6 arasında bulunmuştur. Anlaşılacağı gibi sporcu grubun “sosyal onaylama düzeyi, empati duyma ve yardımseverlik” puanları düşük bulunmuştur. “Acıma ve erdemlilik” puanları ise birbirlerine oldukça yakındır.

İşbirliği yapma karakter özelliğini oluşturan alt sıra bileşenleri incelendiğinde, depresyon düzeyi düşük olan ya da depresif olmayanların genellikle İY1, İY2 ve İY4 skorlarının oldukça yüksek olduğu, yani depresyon düzeyi ile sosyal onaylama, yardımseverlik ve acıma alt sıra özelliklerinin puanları arasında ters ilişki olduğu belirlenmiştir ($P<0.05$). İşbirliği yapma, insanların tanımlanması ve kabullenilmesindeki bireysel farklılıkları açıklamak için oluşturulmuştur. Yüksek oranda işbirlikçilik gösteren bireyler empatik, toleranslı, merhametli, destekleyici, adil ve diğer insanlara yardımcı olmaya çalışan ve olabildiğince koopere olmaya çalışan ilkeli insanlardır. Bu kapasite, takım çalışmasında ve ilerlemek için ahenkli ve dengeli ilişki gereken toplumsal gruplarda önemlidir. Buna karşın İY boyutunda düşük skorlananlar; kendine çalışan, toleranssız, eleştirici, yararsız, kindar ve fırsatçı olarak tanımlanırlar. Dolayısıyla İY puanlarındaki artış aynı zamanda depresyon skorlarındaki azalmayı ifade etmektedir. Bu yönüyle bir bakıma takım çalışmasını mecburi kılan spor faaliyetlerinde bireylerin depresyon seviyeleri sportif başarının ortaya konulmasında son derece önemli görülmektedir.

Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrenci sporcuların okudukları bölümlerine(Öğretmenlik, Yöneticilik ve Antrenörlük) göre mizaç ve karakter özellikleri incelendiğinde istatistiki olarak anlamlı bir farklılık ($P>0.05$) tespit edilememiştir (Tablo 9). Bu sonucun muhtemel nedeni öğrenci seçimi sırasında kişilerin

mizaç ve karakter yapılarının dikkate alınmadan sadece sportif yeteneklerine göre bölümlere alınmış olması varsayılabilir.

Aynı şekilde çalışmada yer alan takım sporcularının depresyon düzeyi ortalama olarak 0,91, bireysel sporcuların ise 0,77 olarak bulunmuştur (Tablo-10). Beck depresyon envanterinde 0-10 puan arası olduğunda depresyon yok denilir (Çıgırıkçı, 2007). Dolayısıyla bu çalışma bulgularına göre sporcularda depresyon yok denilebileceği gibi farklı branşlardaki sporcuların genel anlamda depresyon düzeyleri arasında da herhangi bir farklılık yoktur ($P>0.05$). Ancak, branş sporcularının depresyon düzeyleri arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark olmamasına rağmen kürekçilerin, nispeten de Taekwondo ile uğraşan sporcuların diğerlerinden daha yüksek bir depresyon puanına sahip oldukları belirlenmiştir (orta düzeyde) . Bu sonuç her iki branşta araştırmaya katılan sporcu sayısındaki yetersizlikten kaynaklanmış olabilir.

Sporcuların sportif başarılarına göre mizaç ve karakter özellikleri incelendiğinde ‘zarardan kaçınma’, ‘kendini yönetme’ ve ‘işbirliği yapma’ özelliği bakımından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($P<0,05$) (Tablo 11). Zarardan kaçınma mizaç özelliğinde sportif başarılarına göre farklılığı oluşturan alt bileşenin endişe beklentisi ve kötümserlik (ZK1) olduğu anlaşılmaktadır ($P<0,01$). Bu alt bileşen incelendiğinde sportif başarısı olmayan sporcuların (5,10) olanlara göre (4,44) güvenden yoksun ve efor açısından sıkıntılı oldukları söylenebilir. Bir başka deyişle bu bireylerin, enerji seviyeleri düşük, kronik yorgunluk belirtileri ise yüksektir. Karakter özelliklerinden kendini yönetme ve işbirliği yapma özelliklerindeki farklılığı oluşturan alt bileşenlerin kendini kabullenme ile sosyal onaylama ve acıma olduğu tespit edilmiştir ($P<0,01$). Kendini kabullenme alt bileşeni incelendiğinde sportif başarısı olan sporcuların (5,55) karakter özelliği açısından özsaygı ve özgüvene sahip olma ihtimali sportif başarısı olmayanlara göre (4,76) daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, sportif başarısı olan sporcuların sosyal onaylama (6,25) ve acıma (7,31) alt bileşenlerine ait skorların, sportif başarısı olmayanlara nazaran (sırası ile 5,75-6,49) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kişilik ile sportif eylemler arasındaki ilişkiyi ele alan bir araştırmada, genç performans sporcuları ile sporcu olmayanları karşılaştırdığında spor yapanların yapmayanlara göre daha çalışkan, daha canlı, ilişki kurmaya sürekli hazır, sebatlı, zor koşullarda ortama uymalarının daha iyi olduğunu belirlemiştir. Bu araştırmada spor yapanların yapmayanlara göre daha dışadönük, duygusal ve dengeli oldukları

bildirilmektedir (Tiryaki, 1991. Tiryaki, 2000). Koruç ve Bayar (1989) yapmış oldukları çalışmada, ayrı spor dallarında (atletizm, basketbol, okçuluk, jimnastik, hentbol, boks, güreş, halter, judo, taekwon-do, atıcılık) milli ve milli takım düzeyinde fakat milli olmamış sporculardan oluşan toplam 435 sporcuya Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanterini (MMPI) uygulamışlar ve spor yapan bayan ve erkeklerin, spor yapmayanlara göre bireysel sorumluluklarının daha fazla bilincinde, daha duyarlı, dikkat toparlamada daha iyi ve daha sosyal kişiler olduklarını tespit etmişlerdir. Kişilik özellikleri ve spor branşları ile ilgili yapılan araştırmalar, bireysel spor yapanların takım sporu yapanlara göre daha içe dönük, kapalı, aitlik duygusunun ön planda olduğunu, kendini kanıtlama ve bunu tek başına yaptığını ispatlamanın vermiş olduğu hazzı ön planda olduğunu göstermektedir. Ayrıca araştırma sonuçları, takım sporlarında yer alan sporcuların daha dışa dönük, daha sosyal, daha aktif, daha girişken, sosyal açıdan daha uyumlu olduklarını göstermektedir (Russell ve ark.1978).

Ferdi spor yapan kişilerden derece alan ve almayanlar arasında mizaç ve karakter özellikleri açısından 'kendini yönetme' ve 'işbirliği yapma' özellikleri hariç istatistiki olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($P>0.05$) (Tablo 12). Kendini yönetme ve işbirliği yapma karakter özelliklerindeki ferdi sporcular arasında sportif başarılarına göre farklılığı oluşturan alt bileşenler kendini kabullenme ($P<0,002$) ile sosyal onaylama ($P<0,01$), empati duyma ($P<0,01$) ve acıma ($P<0,01$) olarak tespit edilmiştir. Kendini kabullenme alt bileşeni incelendiğinde sportif başarısı olan ferdi sporcuların (5,51) karakter özelliği açısından özsaygı ve özgüvene sahip olma ihtimali sportif başarısı olmayanlara göre (4,41) daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, sportif başarısı olan ferdi sporcuların sosyal onaylama (6,35), empati duyma (4,70) ve acıma (7,60) alt bileşenlerine ait skorların, sportif başarısı olmayanlara nazaran (sırası ile 5,51, 4,17 ve 6,35) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Takım sporu yapan kişilerden derece alan ve almayanlar arasında mizaç ve karakter özellikleri açısından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık ($P>0.05$) tespit edilememiştir (Tablo 13). Bu durum takım sporcularının derece alıp almamasının, kendi mizaç ve karakter yapılarında herhangi bir değişikliğe uğratmadığını göstermektedir. Ancak, takım sporcularının içerisinde derece alan ile almayanlar arasında zarardan kaçınma ($P=0,072$) mizaç ile kendini yönetme ($P=0,073$) karakter özelliğine ait almış oldukları skorlar açısından anlamlı olmasa da bir farklılık gözlemlenmiştir.

Zarardan kaçınma mizaç özelliğini oluşturan alt sıra bileşenleri incelendiğinde, derece alan takım sporcularının ZK1 ve ZK4 skorlarının da oldukça düşük olduğu belirlenmiştir ($P<0.05$). Bu nedenle derece alan takım sporcularında endişe beklentisi ve kötümserlik duygusu derece alamayan sporculara nazaran daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Buna ilaveten aynı sporcuların kendini kabullenme karakter özelliğine ait skorların yüksek olması sebebiyle derece alanların kendine olan özgüveni ve özsaygısının arttığını ya da bu karakter özelliklerine ait skorların yüksek olan takım sporcularının daha başarılı olduğunu söyleyebiliriz.

Derece almış ferdi ve takım sporcuları arasında 'kendini aşma' karakter özelliği dışında mizaç ve karakter özellikleri açısından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık ($P>0.05$) tespit edilememiştir (Tablo 15). Ancak, bireysel ve takım sporcuları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olmamasına rağmen bireysel oyuncuların ($\text{İY}2=4,70$) takım sporcularına ($\text{İY}2=4,24$) nazaran empatik sporcular olduğu tespit edilmiştir ($P<0,05$). Derece yapmış ferdi sporcularının 'kendini aşma' karakter özelliğine ait almış oldukları skorların takım sporcularına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($P<0,05$). Johnson ve Norem- Hebesien (1977) ve James ve Johnson (1983)' de bireysel spor yapan sporcuların tek başına antrenman yapmayı seven, becerilerini yalnız geliştirmek isteyen, daha gergin ve öfkeli, kendiliğinden (spontan olma) özelliği fazla, kendilerine güvenen, benmerkezci ve tepkisel özellikleri yüksek kişiler olduğunu belirlemişlerdir(Tiryaki, 2000).

'Kendini aşma' karakter özelliğine ait alt sıra bileşenleri içerisinde derece almış bireysel sporcuların takım sporu yapanlara göre 'kişiler arası özdeşim' karakter özelliğine ait skorlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($P<0.05$). Ferdi ve takım sporcularının derece alamamasının kendilerinin mizaç ve karakter yapılarında ciddi bir değişikliğe uğratmadığını göstermektedir. Bir başka deyişle dereceye sahip olamama kişilerin mizaç ve karakter yapılarında bireysel veya takım sporcusu olma durumuna göre her hangi bir etki oluşturmamaktadır.

Derecesi olmayan ferdi ve takım sporcuları arasında mizaç ve karakter özellikleri açısından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($P>0.05$) (Tablo 17). Ancak 'kendini yönetme' karakter özelliği açısından takım sporcuların (4,91) bireysel sporculara (4,41) nazaran özsaygı ve özgüveni (KY4) daha yüksek (yaklaşık %10) olduğu tespit edilmiştir.

Ferdi spor yapan erkek ve bayan sporcuların mizaç ve karakter özellikleri incelendiğinde iki grup arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık ($P>0.05$) ortaya konulamamış (Tablo 18) ancak, bu özellik bakımından bayanların erkek sporculara göre daha yüksek puan aldıkları belirlenmiştir. Bu bağlamda, bayan sporcuların duygusallık, bağlanma ve bağımlılık mizaç yapılarının erkek sporculara göre daha hassas oldukları ifade edilebilir.

Takım sporu yapan erkek ve bayan sporcuların mizaç ve karakter özellikleri incelendiğinde iki grup arasında sadece 'ödül bağımlılığı' mizaç özelliği bakımından istatistiki olarak anlamlı farklılık ($P<0.05$) ortaya konulmuştur (Tablo 19).

Takım sporu yapan erkek ve bayan sporcuların mizaç özelliği açısından farklılığın, bu özelliği oluşturan alt sıra bileşenleri içerisindeki kişiler arası bağlanma özelliğinden kaynaklandığı tespit edilmiştir ($P<0.05$). Duygusallık ve bağımlılık özelliklerinin ödül bağımlılığı mizaç özelliği üzerine anlamlı ($P>.05$) katkısının olmadığı görülmektedir (Tablo 20).

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Takım sporu yapanlar ile ferdi spor yapanlar mizaç ve karakter özellikleri açısından incelendiğinde iki grup arasında kendini aşma karakter özelliği bakımından istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Kendini aşma karakter özelliği bakımından bireysel spor yapanların sonuçları takım sporu yapanlara göre daha yüksektir.

Kendini aşma karakter özelliği açısından takım sporu yapanlar ile bireysel sporcular arasındaki farklılık, bu özelliği oluşturan alt sıra bileşenleri içerisindeki kişiler arası özdeşim özelliğinden kaynaklandığı tespit edilmiştir. Çalışma sonuçlarına göre “kişiler arası özdeşim” bireysel sporcularda daha baskındır.

ÖB mizaç özelliğini oluşturan bağımlılık alt sıra bileşeni açısından bireysel sporlara göre takım sporu yapanlar daha bağımlı bulunmuştur.

Depresyon düzeylerine göre sporcuların mizaç ve karakter özellikleri incelendiğinde; yenilik arayışı, ödül bağımlılığı ve kendini aşma özelliği bakımından istatistiki olarak anlamlı farklılık yok iken; zarardan kaçınma, sebat etme, kendini yönetme ve işbirliği yapma özelliği bakımından anlamlı farklılık belirlenmiştir.

Çalışma bulguları zarardan kaçınma mizaç özelliği açısından depresyon düzeyleri farklı sporcular arasındaki farklılığın, bu özelliği oluşturan alt sıra bileşenleri içerisindeki endişe beklentisi ve kötümserlik, yabancılardan çekinme ve yorgunluk ve asteni özelliklerinden kaynaklandığını göstermektedir.

Sporcuların sportif başarılarına göre mizaç ve karakter özellikleri incelendiğinde zarardan kaçınma, kendini yönetme ve işbirliği yapma özelliği bakımından istatistiki olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu çalışmada zarardan kaçınma mizaç özelliğinde sportif başarılarına göre farklılığı oluşturan alt bileşenin endişe beklentisi ve kötümserlik olduğu anlaşılmaktadır.

Ferdi spor yapan kişilerden derece alan ve alamayanlar arasında mizaç ve karakter özellikleri açısından kendini yönetme ve işbirliği yapma özellikleri dışında istatistikî olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Kendini yönetme ve işbirliği

yapma karakter özelliklerindeki ferdi sporcular arasında sportif başarılarına göre farklılığı oluşturan alt bileşenler kendini kabullenme ile sosyal onaylama, empati duyma ve acıma olarak belirlenmiştir.

Çalışmamızda derece alan takım sporcularında endişe beklentisi ve kötümserlik duygusu derece alamayan sporculara nazaran daha düşük tür.

Bireysel ve takım sporcuları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamasına rağmen bireysel oyuncuların takım sporcularına nazaran daha empatik sporcular olduğu tespit edilmiştir. Bu çerçevede derece yapmış ferdi sporcuların kendini aşma karakter özelliğine ait almış oldukları skorlar takım sporcularına göre daha yüksektir.

Ferdi spor yapan erkek ve bayan sporcuların mizaç ve karakter özellikleri incelendiğinde iki grup arasında istatistiki yönden anlamlı farklılık yoktur.

Takım sporu yapan erkek ve bayan sporcuların mizaç ve karakter özellikleri incelendiğinde iki grup arasında sadece ödül bağımlılığı mizaç özelliği bakımından istatistiksel anlamlılık vardır. Bu farklılık, bu özelliği oluşturan alt sıra bileşenleri içerisindeki kişiler arası bağlanma özelliğinden kaynaklanmaktadır. Duygusallık ve bağımlılık özelliklerinin ödül bağımlılığı mizaç özelliği üzerine anlamlı katkısı bulunmamıştır.

- ✓ Antrenörler yarışma ve müsabakalar esnasında sporculara daha az müdahale etmelidirler.
- ✓ Kişiliğin özellikle olumlu yönde gelişmesinde sportif faaliyet ve organizasyonların önemi göz önüne alınarak çocuk ve gençler bu faaliyetlere teşvik edilmelidir.
- ✓ Çalışmamızda kullanılan kişilik envanteri ve depresyon envanteri gibi ölçekler sportif performansın artırılması için daha sıklıkla kullanılmalıdır.
- ✓ Bu ve benzer türdeki çalışmaların daha çok spor dalı ve sporcu ile yapılması daha iyi sonuçlar alınması bakımından önemlidir.
- ✓ Sporcu gruplar üzerinde sıklıkla yapılacak envanter çalışmalarında kişiliği oluşturan elemanların üzerine etkisi bulunan olumsuz hususların giderilmesi için daha spesifik araştırmalar yapılmalıdır.

- ✓ Sporcuların müsabaka şartlarında göstermiş olduğu davranışların daha yakından takip edilmesi ve sorgulanması için bireysel ve grup çalışmaları sıklıkla yapılmalıdır.

7. KAYNAKLAR

- Akiskal H. The temperamental borders of affective disorders. *Acta Psychiatrica Scandinavica Supplement*.1994; 379:32-37.
- Aktop A. Spora özgü başarı motivasyonu ile psikolojik ve yapısal özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi. Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antalya, Yüksek Lisans Tezi, 2002.
- Allport GW. *Personality: A Psychological Interpretation*. New York, NY : Holt Rinehart ve Winston .1937; 12-15.
- Alper Y, Bayraktar E, Karaçam Ö. Herkes İçin Psikiyatri. İstanbul, Era Yayınları.1997; 10-15.
- Alper Y. Bütün Yönleriyle Depresyon. Gendaş. 1999; 35-38
- Altınköprü T. Şahsiyet Analizi. İstanbul, Hayat Yayıncılık. 2003.
- Andreasen NC, Winokur G. Secondary depression - familial, clinical and research perspectives. *Am J Psychiatry*. 1979; 136: 62-66.
- Armağan İ. Sporun Toplum Bilimsel Temelleri. Ege Üniversitesi, İzmir, Beden Eğitimi ve Spor Yayınları. 1982; 36.
- Bacanlı H. Eğitim Psikolojisi. İstanbul,1997.
- Bandura, A., Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 1977; 84, 191–215.
- Baymur F. Genel Psikoloji. Ankara, İnkılap ve Aka Kitabevi. 1994.
- Boyd JH, Weissman MM. Epidemiology of affective disorder: a reexamination and future directions. *Arch Gen Psychiatry*.1981; 38. 1039-1046.
- Brandstrom S, Schlette P, Przybeck TR, Lundberg M, Forsgren T, Sigvardsson S, Nylander P, Nilsson L G, Cloninger C R, Adolfsson R. Swedish normative data on personality using the Temperament and Character Inventory. *Compr Psychiatry*. 1998; 39 (3): 122-128.
- Burger J M. Kişilik. Çeviri: İ. D. E. İstanbul, Sarioğlu, Kaknüs Yayınları. 2006.
- Buscaglia L. Kişilik. Çeviren: Nejat Ebcioğlu. Ankara ,İnkılap Kitabevi. 1987; 35.
- Cloninger CR. A Systematic method for clinical description and classification of personality variants. *Arch Gen Psychiatry*. 1987; 44: 573-588.
- Cloninger C R, Svrakic DM, Przybeck T R. A Psychobiological model of temperament and character. *Arch Gen Psychiatry*. 1993; 50: 975-990.

- Cloninger CR, Przybeck TR, Svrakic DM, Wetzel RD. The temperament and character inventory (TCI): a guide to its development and use. First Published, St. Louis, MO: Center for Psychobiology of Personality, Washington University. 1994; 67-81.
- Cloninger R. Temperament and character inventory (TCI): A guide to its development and use. Center for Psychobiology of Personality St.Louis, MO.1994.
- Coakley Joy J. Sport In Society, Issues and Controversies, College Publishing, Santa Clara. 1986; 17.
- Cratty BJ. Psychology in contemporary sport, Englewood cliffs: NJ., Prentice Hall, 1973.
- Çıgırıkçı H. Kronik hastalığı nedeniyle devamlı takip edilmekte olan çocukların annelerinin sosyodemografik özellikleri ve annelerin depresyon prevalansı, Sağlık Bakanlığı Bakırköy Dr. Sadi Konuk Eğitim ve araştırma hastanesi İstanbul, Uzmanlık Tezi, 2007.
- Doğan O. Depresyonun Epidemiyolojisi. Duygudurum Bozuklukları, 2000; 1: 29-38.
- DPT. Beşinci Beş Yıllık Kalkınma Planı: Özel İhtisas Komisyon Raporu Spor, Ankara D.P.T. Yayınları. 1983; 35.
- Drever J. A dictionary of psychology. Penguin Books, Harmondsworth. 1952.
- Earls F. Sex differences in psychiatric disorders, Origins and developmental influences, Psychiatr Developm. 1987; 1:1-23.
- Erden M. Eğitim Psikolojisi: Gelişim, Öğrenme, Öğretme. Ankara, Arkadaş Yayınevi. 2000.
- Erkal M E. Sosyolojik Açıdan Spor, Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı, Ankara Milli Eğitim Basımevi. 1986; 68-87.
- Eysenck HJ, Wilson G. Kişiliğinizi Tanıyın. 2. Baskı, İstanbul, Remzi Kitabevi. 1996; 35-36.
- Geçtan E. Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar. Remzi Kitabevi, İstanbul,1992.
- Gill DL. Psychological dynamics of sport, Champaign: IL, Human Kinetics Publishers. 1986.
- Gibson B. Persönlichkeit und Sportliche Leistung. ein Überblick die Theorien von. 1975.
- Güler D. Mastalji, yaşam kalitesi ve depresyon. Sağlık Bakanlığı, Şişli Etfal ve Araştırma Hastanesi, Aile hekimliği, Uzmanlık Tezi, İstanbul, 2006; 64-65.

Güvel H, Kayatekin M, Acarbay Ş, Özgönül H. Genç erkek sporcularda vücut yağ oranı ile fiziksel iş kapasite arasındaki ilişki, Performans Dergisi. 1996; 2(3):118.

http://biyoloji.egitim.yyu.edu.tr/ders/omk/sokia_dosyalar/frame.html 2011.

<http://www.kursunkalem.com/odevi/download.asp?dosya=kisiligin-gelismesinde-cevre-faktoru> 2011.

Hisli N. Beck Depresyon envanteri'nin geçerliliği üzerine bir çalışma. Türk Psikoloji Dergisi. 1988; 6(22):118-122.

Horst M. Sportphysiologie, Tropon Werke Köln- München, 1976.

Işık E. Duygulanım Bozuklukları Depresyon ve Mani. Boğaziçi Yayınları. 1991;30.

İkizler C, Karagözoğlu C. Sporda Başarının Psikolojisi. İstanbul, Alfa Basım Yayım Dağıtım. 1997.

James W, Johnson DW. The relationship between attitudes towards social interdependence and psychological health within three criminal populations, Journal of Social Psychology. 1983; 221, 31-143.

Keck M E. Depresyon nasıl ortaya çıkar? Nasıl tedavi edilir? Stresle bağlantısı nedir?. Erişim:<http://www.depression.ch/documents/depression-tr-neu.pdf>. ,2011.

Kalelioğlu Ü. Depresyon ve anksiyete belirleyicisi olarak mizaç ve karakter envanteri (TCI)'nin Kullanımı. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon, Tıpta Uzmanlık Tezi, 2003.

Konter, E. Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler, İzmir, Dokuz Eylül Yayınları, 2003.

Koptagel İG. Tıpsal Psikoloji. İstanbul Üniversitesi, İstanbul, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Yayını. 1982;110.

Koruç PB. Türk sporcularına ilişkin performans profili ve yapı geçerliliği. Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Doktora Tezi, 1999.

Koruç Z, Bayar P. Sporun kişilik üzerine etkileri araştırma raporu, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, SESAM, Ankara, 1989.

Kozacıoğlu G, Gördürür H E. Bireyden Topluma Ruh Sağlığı. İstanbul, Alfa Basım Yayım Dağıtım. 1995.

Köknel Ö, Özügürlü K. Tıpta Ruh Bilim. İstanbul, Bozak Matbaası.1980.

Köknel Ö. Kişilik. İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi. 1997.

- Köknel Ö. Kaygıdan Mutluluğa Kişilik. İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi. 1999.
- Köse S. Psychobiological model of temperament and character:TCI, Yeni Symposium. 2003; 41: 86-97.
- Köse S, Sayar K, Kalelioglu U, Aydın N, Ak I, Kirpınar I, Reeves RA, Przybeck TR, Cloninger CR. The Turkish version of the TCI: reliability, validity, and factorial structure. Bull Clin Psychopharmacol,2004;14:107-131.
- Kuru E. Sporda Psikoloji. Ankara, Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi.2000; 82- 83.
- Kuru E, Baştuğ G. Bayan ve erkek futbolcuların psikolojik ihtiyaçlarının cinsiyet değişkenine göre incelenmesi. Ankara Üniversitesi Spormetre Bed Eğit ve Spor Bil Dergisi. 2006;4(3).
- Kuter M, Öztürk F. Antrenör ve Sporcu El Kitabı, Bursa, Bursa Gazetecilik ve Yayıncılık A.Ş. Matbaası. 1997; 17.
- Martens R. Competition: in need of a theory. In D.M. Landers (Ed). Social Problems in Athletics. Urbana, IL: University of Illinois Press,1976.
- Motl Rw, Birnbaum As, Kubik My, Dishman Rk. Naturally occurring changes in physical activity are inversely related to depressive symptoms during early adolescence.Psychosom Med 2004; 66:336-342.
- Olrich T. Psychosocial factors associated with AS use should be conducted It is important to assess AS users' and nonusers' perceptions of AS, Journal of Applied Social Psychology. 1992; 15, 1214-1225.
- Öçalan S. Çevik kuvvet polisinin iş stresi ve depresyon düzeyinin azaltılmasında grupla psikolojik danışmanın etkisi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Yüksek Lisans Tezi, 2003;38.
- Öztürk O. Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Ankara, Hekimler Yayın Birliği.1994.
- Öztürk O. Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. 8. Basım, Ankara, Nobel Kitapevleri.2001.
- Pehlivan Z, Konukman F. Beden eğitimi öğretmenleri ile diğer branş öğretmenlerinin problem çözme becerisi açısından karşılaştırılması. Ankara Üniversitesi Bed. Eğt. ve Spor Bil. Dergisi. 2004;2.
- Petrov R. İmportance and role of psychological preperation of wrestlers within the system of their general preperation, Basic aspect of tranin in wrestling, FİLA, 1986.
- Plomin R, Buss A M. Temperament: Early developing personality traits. Hillsdale, N.J: Erlbaum.1992.

- Rodin G, Voshart K. Depression in the medically ill: an overview. Am J Psychiatry, 1986; 143: 696-705.
- Russell D, Peplau La, Ferguson M L. Developing a measure of loneliness, Journal of Personality Assesment.1978;423: 290-294.
- Sadock B J, Kaplan I H, Sadock V. Comprehensive Texbook of Psychiatry. 3. Cilt. Çeviri:Aydın H, Bozkurt A. Ankara, Güneş Kitapevi. 2007; 2064, 2087.
- Savaşır I, Şahin HN. Bilişsel davranışçı terapilerde değerlendirilmede sık kullanılan ölçekler. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 1997; 23-38.
- Schultz D P, Schultz S E. Modern Psikoloji Tarihi. Türkçesi: Aslay Y. İstanbul, Kaktüs Yayınları. 2002.
- Sharon M, Judith M. Diagnosing and treatment major depression among people with cancers. Cancer Nursin. 1997; 20(3), 168-177.
- Singer N Y. Coaching Athletics And Psychology. Florida, U.S.1972.
- sonumut.com.tr/depresyon/depresyon.html 2011.
- Stephoe A, Wardle J, Filler R, Holte A, Justo J,Sanderman R, et al. Leisure-time Physical exercise:prevalence, attitudinal correlates, and behavioralcorrelates among young Europeans from21 countries. Prev Med 1997; 26:845-854.
- Strelau J. Temperament, personality,arousal, San Diego, CA: Academic Pres. 1983.
- Syer J, Connolly C. Sporcular İçin Zihinsel Antrenman, (Çev. Erkan, F.U). Ankara, Bağırhan Yayınevi. 1998; 7.
- Şahin H M. Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü, İstanbul, Morpa Kültür Yayınları. 2005.
- Tekin G, Amman MT, Tekin A. Serbest zamanda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. Uluslararası İnsan bilimleri Dergisi, Erişim: <http://www.insanbilimleri.com> (2010).
- Tiryaki Ş. Sportif performans ile edward kişisel tercih envanterleri verilerinin ilişkisi H.Ü., Spor Bil Dergisi. 1991;2(2):32-37.
- Tiryaki Ş. Spor Psikolojisi, Kuramlar ve Uygulama, Ankara, Eylül Kitap ve Yayınevi. 2000.
- Turhan M. Profesyonel futbolcularda depresyon düzeyi, anksiyete düzeyi ve kişilik özellikleri ile sporda başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü İstanbul, Yüksek Lisans Tezi, 2009.

- Ünal S, Özcan E. Depresyonda hazırlayıcı ve ortaya çıkarıcı etkenler. Anadolu Psikiyatri Dergisi. 2000; 1(1):41-45.
- Voigt D. Spor Sosyolojisi, çev. Ayşe Atalay, İstanbul, Aklim Yayınları. 1998.
- Warren H C. Dictionary of psychology, Cambridge, Massachusetts: Houghton Mifflin, 1934.
- Weinber G R S, Gould D. Foundations of sport and exercise psychology, Cahampaing, IL: Human Kinetics. 1995; 59-72, 137-160.
- www.felsefe.net/psikologlar/1182-albert-bandura.html 2011.
- Veritas Beyin Bilimleri. Depresyon.<http://www.veritaspsikiyatri.net>, 2010.
- Yanbaşı G. Kişilik Kuramları. Ege Üniversitesi, İzmir, Edebiyat Fakültesi Yayınları. 1990;53.
- Yemez B, Alptekin K. Depresyon Etiyolojisi. Psikiyatri Dünyası. 1998; 2(1): 21-25.
- Yüksel N. Ruhsal Hastalıklar. 2. Baskı, Ankara, Çizgi Tıp Yayınevi.2001.

8. EKLER

Ek 1. Etik Kurul Raporu

T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
TIBBİ ARAŞTIRMA ETİK KOMİSYONU


Sayı: 207

27.08.2010

Sayın: Prof.Dr. Osman İMAMOĞLU

Etik Komisyonumuza sunmuş olduğunuz Takım ve ferdi sporcuların kişilik özellikleri ile sportif performansları arasındaki ilişkilerin incelenmesi başlıklı Tıbbi Araştırma Etik Komisyonu 2010/112 Karar nolu **Anket** nitelikli araştırma projeniz, gerekçe, yaklaşım ve yöntemle ilgili açıklamaları, OMÜ-TAEK yönergesine göre incelenmiş etik açıdan bir sakınca olmadığına, çalışmanın süresi 6 ayı geçerse, 6 aylık bildirimini yapılmasına; çalışma tamamlandıktan sonra sonucunun tarafımıza bildirilmesine,26.08.2010 tarihli etik komisyonumuzda oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize arz/rica ederim.


Prof.Dr.Abdulkemal BEDİR
Tıbbi Araştırma Etik Komisyonu
Başkanı

Ek 2. Anket Formu

Sayın Sporcu; Araştırmamız sonucunda elde edilecek bilgiler, kişisel değerlendirme amacıyla asla kullanılmayacağından isim belirtmenize gerek duyulmamaktadır. Bundan dolayı, istenen bilgileri içtenlikle cevaplamanız, araştırmanın sağlıklı ve doğru sonuçlar vermesi açısından çok önemlidir.

Destekleriniz ve katkılarınızdan dolayı şimdiden çok teşekkür ederim.

Araştırmacı
Musa ÇON

Yaş:	Bölüm:	Spor Branşı:
------	--------	--------------

Boy:	Vücut Ağırlığı:	Cinsiyet: E() B()	Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz:
------	-----------------	---------------------	-------------------------------

Yaptığımız spor dalında dereceniz var mı? EVET () HAYIR ()

Bu soruya cevabınız **EVET** ise lütfen aşağıdaki tabloyu doldurunuz.

Şimdiye kadar oynadığınız kulüp, yarıştığınız kategori ve aldığınız dereceleri (Bölgesel Derece,

Türkiye Derecesi) ve sayılarını aşağıdaki ilgili kutucuklara işaretleyiniz.

Kulüp/Birey./Okul			Kategori					Derece			Derece		
Kulüp	Birey	Okul	Minik	Yıldız	Ümit	Genç	Büyük	Birinci	İkinci	Üçüncü	D.Yılı	Bölge.	Türk.

Not: Eğer Kulüp/Bireysel/Okul dışında başka bir dereceye sahipseniz (özel-resmi) Bu satırın altına not ediniz.

.....
.....
.....
.....

EK 3. 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 davrandığınızı 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 hissedirim.	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.	D	Y
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.	Düşmanlarımdan acı çektiğini görmek bana hoşnutluk verir.	D	Y
34.	Her ne zaman olursa olsun çok düzenli olmak ve kişiler için kurallar koymaktan hoşlanırım.	D	Y
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 çözümü 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 aldırmam.	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 olacağımı 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 hissederim.	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 hissederim.	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 arkadaşlarımdan 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 irademim 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 hissederim.	D	Y
143.	Özel düşüncelerimden nadiren sözettiğimden arkadaşlarım duygularımı anlamakta güçlük çekerler.	D	Y
144.	Çoğu kimse bana yeni ve daha iyi bir yol var olduğunu söylese bile işleri yapış tarzımı değiştirmekten nefret ederim.	D	Y
145.	Bilimsel olarak açıklanamayan şeylere inanmanın akıllıca olmadığını düşünürüm.	D	Y
146.	Düşmanlarımla 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 kibir 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 eğirim.	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.	Kendimin duygu dışı algılar yaşantıladığıma 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.	Hüzünlü 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.	Önemsiz 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 her şeyle 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 kurtulmayı 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 tanıştığımda 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 görünüşlü 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 arkadaşını 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. Beck Depresyon Ölçeği (B D Ö)

BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ (B D Ö)

AÇIKLAMA:

Sayın cevaplayıcı aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, **BUGÜN DAHİL GEÇEN HAFTA içinde** kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Eğer bir grupta durumunuzu, duygularınızı tarif eden birden fazla cümle varsa her birini daire içine alarak işaretleyiniz.

Sorulara vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler.

A-0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.

1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.

B-0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.

1. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsarım.
2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

C-0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.

1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.

D-0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.

1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
3. Her şeyden sıkılıyorum.

E- 0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.

1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

F- 0. Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.

1. Cezalandırılabilceğimi hissediyorum.
2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.

G- 0. Kendimden memnunum.

1. Kendi kendimden pek memnun değilim.
2. Kendime çok kızıyorum.
3. Kendimden nefret ediyorum.

H- 0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.

1. Zayıf yanlarım veya hatalarım için kendi kendimi eleştiriyorum.
2. Hatalarımdan dolayı her zaman kendimi kabahatli bulurum.
3. Her aksilik karşısında kendimi kabahatli buluyorum.

I- 0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.

1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor. Fakat yapmıyorum.
2. Kendimi öldürmek isterim.
3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.

J- 0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.

1. Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
2. Çoğu zaman ağlıyorum.
3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.

K-0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.

1. Eskisinden kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.
2. Şimdi hep sinirliyim.
3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.

L-0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.

1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.
2. Başkaları ile konuşmak ve görüşmek isteğimi kaybettim.
3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.

M-0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.

1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.
3. Artık hiç karar veremiyorum.

N-0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.

1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmiş gibi geliyor.
2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.
3. Kendimi çok çirkin buluyorum.

O- 0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.

1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.
2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.
3. Hiç bir şey yapamıyorum.

P- 0. Her zamanki gibi iyi uyuyamıyorum.

1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.
2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.
3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

R-0. Her zamankinden çabuk yorulmuyorum.

1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.
2. Yaptığım her şey beni yoruyor.
3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.

S-0. İştahım her zamanki gibi.

1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.
2. İştahım çok azaldı.
3. Artık hiç iştahım yok.

T-0. Son zamanlarda kilo vermedim.

1. İki kilodan fazla verdim.
2. Dört kilodan fazla verdim.
3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.
Evet Hayır

U-0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.

1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.
2. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.
3. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.

V-0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimle bir değişme fark etmedim.

1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.
2. Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.
3. Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.

9. ÖZGEÇMİŞ

1966 yılında Samsun- Havza'nın Kamlık Köyü'nde doğdu. İlköğrenimini köyünde, orta ve lise öğrenimini ise Amasya'nın Merzifon ilçesinde tamamladı. 1989 yılında Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü'nden mezun oldu. 1990 yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde Öğretim Görevlisi olarak göreve başladı.

1995 yılında Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Spor Anabilim Dalında “Üst Düzeyde (Elit) Spor Yapanların Spora Yönelmelerinde İlk ve Orta Öğretim Kurumlarının Etkisi” konulu tezle yüksek lisansını bitirdi.

Halen Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğretim Görevlisi olarak çalışan Musa ÇON evli ve iki çocuk babasıdır.