
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Gazi
1926

EKSTREM SPORLARLA UĞRAŞAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİLİK PROFİLLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARININ BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Işıltan Aydın

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANA BİLİM DALI

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EYLÜL, 2019

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 6 (altı) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Işıltan

Soyadı : AYDIN

Bölümü: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı

İmza :

Teslim Tarihi: 24.09.2019

TEZİN

Türkçe Adı: Ekstrem Sporlarla Uğraşan Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Profilleri Ve Stresle Başa Çıkma Yollarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi.

İngilizce Adı: Personality Profile Examining The Ways Coping With Stress Of University Students Engaged In Extreme Sports According To Some Variables.

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Işıltan AYDIN

İmza :

JÜRİ ONAY SAYFASI

Işıltan Aydın tarafından hazırlanan "Ekstrem Sporlarla Uğraşan Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Profilleri ve Stresle Başa Çıkma Yollarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi" adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı' nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Emin KURU

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Başkan: Prof. Dr. Atilla PULUR

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Bengü GÜVEN

Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Başkent Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi: 24/09/2019

Bu tezin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı' nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Selma YEL

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜR

Çalışmamın her aşamasında benden yardımlarını esirgemeyen, danışmanım olarak beni onurlandıran, derin bilgi ve birikimini benimle paylaşarak farklı bir bakış açısı kazandıran sayın Prof. Dr. Emin KURU' ya,

Bilgi ve tecrübesiyle istatistik kısmında çalışmama büyük katkısı olan sayın Prof. Dr. Akif BAKIR' a şükranlarımı sunarım.

Varlıkları ile hayatımın her aşamasında sıcaklıklarını ve sevgilerini yanımda hissettiğim annem Deniz AYDIN, babam Mustafa AYDIN, kardeşim Barış'a ve ablam Gülşah'a gönülden teşekkür ederim.

Tez aşamasında manevi desteğini hiç esirgemeyen ve hep yanımda olan arkadaşlarım Melis'e ve Hande'ye sonsuz teşekkürü bir borç bilirim. İyi ki varsınız.

Işıltan AYDIN

EKSTREM SPORLARLA UĞRAŞAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİLİK PROFİLLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARININ BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Işıltan AYDIN
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EYLÜL 2019

ÖZ

Bu araştırmanın amacı; ekstrem sporlarla uğraşan üniversite öğrencilerinin kişilik profilleri ve stresle başa çıkma yollarının bazı değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırmanın örneklemi Sinop Üniversitesi'nden tüplü dalış yapan 16 öğrenci, Gazi Üniversitesi'nden yamaç paraşütü yapan 21 öğrenci olmak üzere toplamda 37 erkek öğrenci ile sınırlandırılmıştır. Öğrencilerin yaş aralığı 18-25'tir. Bu çalışmada ilişkisel tarama modeli esas alınarak anket uygulaması yapılmıştır. Kullanılan veri toplama aracı ise Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilen, 'Ways of Coping Inventory' ölçeğinden Türkçe'ye uyarlanan, ülkemiz için geçerlik ve güvenirlik çalışması 1995 yılında Şahin ve Durak tarafından yapılan 'Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği' ve Prof. Dr. İbrahim Ethem ÖZGÜVEN tarafından geliştirilen 'Hacettepe Kişilik Envanteri'dir. . Araştırma sonunda elde edilen verilerin analizinde Stata 13 paket program kullanılmıştır. Çalışmaya katılan gönüllü üniversite öğrencileriyle yapılan anket dışında sözlü mülakat uygulanmış, gönüllülerle spor zamanları ve bu zaman dışında yaşamsal

faaliyetlerine dair bilgiler de alınmıştır. Bu çalışmada elde edilen bulgularda; sosyal normlar ve antisosyal eğilimleri; 1 veya 2 kız kardeşi olan tüplü dalış sporcularında daha düşük olduğu görülmektedir. Ailesinde ekstrem spor yapmış olan ve branş sporuna öğrenci topluluğunda başlayan tüplü dalışçıların boyun eğici yaklaşımı daha çok tercih ettikleri görülmektedir. Yamaç paraşütçü 4'üncü sınıf öğrencileri daha fazla iyimser yaklaşım özelliğine sahiptir. Yapılan çalışmanın sonucunda yamaç paraşütü ve tüplü dalış yapan üniversite öğrencilerinin kişilikleri ve stresle başa çıkma tarzları üzerinde; kız kardeş sayısı, ailede ekstrem spor yapan kişi varlığı, babanın eğitim düzeyi, annenin çalışma durumu, sınıf düzeyi, başka bir spor branşı yapma durumu ve branş sporuna başlama yeri değişkenlerinin etkili olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler : Stres, Kişilik, Yamaç Parşütü, Tüplü Dalış

Sayfa Adedi : 101

Danışman : Prof. Dr. Emin KURU

PERSONALITY PROFILE EXAMINING THE WAYS COPING WITH STRESS OF UNIVERSITY STUDENTS ENGAGED IN EXTREME SPORTS ACCORDING TO SOME VARIABLES

(PH. D THESIS)

Işıltan AYDIN
GAZI UNIVERSİTY
GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES
SEPTEMBER 2019

ABSTRACT

It is a matter of concern how the individuals dealing with sports which are at risk of death (considering the individual differences) deal with stress. The purpose of this study is to examine personality profile and the ways coping with stress of university students engaged in extreme sports according to some variables. The sample of the study was limited to 37 male students, of which including 21 paraglider students from Gazi University and 16 scuba-diver students from Sinop University. The age range of the students is 18-25. In this study, a questionnaire was applied based on relational screening model. "The Coping with Stress" scale adapted from "Ways of Coping Inventory" scale by Folkman and Lazarus (1980) and 'Hacettepe Personality Scale' by Prof. Dr. İbrahim Ethem ÖZGÜVEN was used as data collection tool. The territorial validity and reliability study of the data tool had been done by Şahin and Durak (1995). Stata 13 software was used in the analysis o the data. Beside the questionnaire, an interview was conducted with the volunteer participants and not only the

volunteers' sports time data but also the personal information was obtained. As a result of the study; scuba divers who has one or two sister have higher social norms and anti-social propencity. Paragliders who has to do extreme sport from his family and start this sport with student community have higher submissive approach score. Fourth class students who do paragliding choose optimistic approach. As a result of the study, personalities and coping styles of university students doing paragliding and scuba diving; the number of sisters, the presence of extreme sports people in the family, father's education level, the mother's working status, class level, the status of doing another sport branch and student sport variables are effective.

Key Words : Stress, Personality, Paragliding, Scuba Diving

Page Number :101

Supervisor : Assoc. Prof. Dr. Emin KURU

İÇİNDEKİLER

ÖZ ..... **v**

ABSTRACT ..... **vii**

İÇİNDEKİLER ..... **ix**

TABLOLAR LİSTESİ ..... **xiii**

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ ..... **xv**

BÖLÜM I **1**

GİRİŞ **1**

1.1.Problem Cümlesi **3**

1.2.Araştırmanın Amacı **4**

1.3.Araştırmanın Önemi **5**

1.4.Varsayımlar **5**

1.5.Sınırlılıklar **5**

1.6.Tanımlar **5**

BÖLÜM II **7**

KAVRAMSAL ÇERÇEVE **7**

2.1. Stres Kavramı **7**

2.1.1.Tanımı **7**

2.1.2.İlişkili Kavramlar **8**

2.1.2.1.Engellenme *8*

2.1.2.2.Endişe *8*

2.1.2.3.Çatışma *9*

2.1.2.4.Gerilim *9*

2.1.2.5.Depresyon *9*

2.1.2.6.Öfke *10*

2.1.2.7.Kaygı *10*

2.1.3.Olumlu Stres ve Olumsuz Stres **11**

2.1.4.Stres Belirtileri **11**

2.1.5.Genel Uyum Sendromu **12**

2.1.5.1.Alarm Tepkisi *12*

2.1.5.2.Direnç Aşaması *13*

2.1.5.3.Tükenme Aşaması *13*

2.1.6.Stresi Yaratan Faktörler **14**

2.1.6.1.Dışsal stres yaratan faktörler *14*

2.1.6.2.Sosyal yönden stres yaratan faktörler *14*

2.1.6.3.Spor ortamında stres yaratan faktörler *14*

2.1.6.4.Performansı Düşüren Stres *15*

2.1.7.Stresle Başa Çıkma Yolları **15**

2.1.7.1.Etkili başa çıkma yöntemleri *15*

2.1.7.2.Etkisiz başa çıkma yöntemleri *17*

2.2.Kişilik **17**

2.2.1.Kişiliği Etkileyen Faktörler **19**

2.2.1.1.Biyolojik Faktörler *19*

2.2.1.2.Coğrafi ve Fiziki Faktörler *20*

2.2.1.3.Aile *21*

2.2.1.4.Sosyo Kültürel Faktörler *21*

2.2.1.5.Diğer Faktörler *22*

2.2.2.Kişilik Kuramları **23**

2.2.2.1.Psikoanalitik kuram *23*

2.2.2.2.Ayırıcı Özellik Kuramı *24*

2.2.2.3.Biyolojik Kuram *25*

2.2.2.4.Hümanist Yaklaşım *26*

2.2.2.4.1.Rogers ve Hümanist Yaklaşım *27*

2.2.2.4.2.Maslow ve Hümanist Yaklaşım *29*

2.2.3.Kişilik Tipolojileri **30**

2.2.3.1. Hippocrates Humoral Patoloji Teorisi *30*

2.2.3.2. Kretschmer Açısından İnsan Tipleri *30*

2.2.3.3. Sheldon Açısından İnsan Tipleri *31*

2.3.Konu İle İlgili Yapılan Araştırmalar **32**

1.3.1.Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar **32**

2.3.2. Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar **34**

BÖLÜM III **38**

YÖNTEM **38**

3.1.Araştırma Modeli **38**

3.2.Evren ve Örneklem **38**

3.3.Ölçme Araçları **39**

3.3.1.Kişisel Bilgi Formu **39**

3.3.2.Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) **39**

3.3.3.Hacettepe Kişilik Envanteri (HKE) **39**

3.4.Verilerin Toplanması **40**

3.5.Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması **40**

BÖLÜM IV **42**

BULGULAR **42**

BÖLÜM V **75**

TARTIŞMA **75**

5.1.Stresle Başa Çıkma Yollarının Bazı Değişkenlere Göre Tartışılması **75**

5.2.Kişilik Profillerinin Bazı Değişkenlere Göre Tartışılması **76**

BÖLÜM VI **79**

SONUÇ VE ÖNERİLER **79**

KAYNAKLAR **81**

EKLER **89**

Ek 1.Kişisel Bilgi Formu **90**

Ek 2.Stresle Başa Tarzları Ölçeği (SBTÖ) **91**

Ek 3.Hacettepe Kişilik Envanteri (HKE) **93**

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. *Frekans Tabloları (Araştırmanın Profili)* 42
Tablo 2. *Branşlara Göre Frekans Tabloları (Araştırmanın Profili)* 45
Tablo 3. *Branş Bazında SBTÖ Skorlarının Betimsel İstatistikleri* 47
Tablo 4. *Branş Bazında HKE Skorlarının Betimsel İstatistikleri* 48
Tablo 5. *Yamaç Paraşütü ve Tüplü Dalış Sporcularının Kendine Güvenli Yaklaşım (KGY) Skoru İçin Grup Karşılaştırmaları* 49
Tablo 6. *Yamaç Paraşütü ve Tüplü Dalış Sporcularının Çaresiz Yaklaşım (ÇY) Skoru İçin Grup Karşılaştırmaları* 51
Tablo 7. *Yamaç Paraşütü ve Tüplü Dalış Sporcularının Boyun Eğici Yaklaşım (BEY) Skoru İçin Grup Karşılaştırmaları* 52
Tablo 8. *Yamaç Paraşütü ve Tüplü Dalış Sporcularının İyimser Yaklaşım (İY) Skoru İçin Grup Karşılaştırmaları* 54
Tablo 9. *Yamaç Paraşütü ve Tüplü Dalış Sporcularının Sosyal Destek Arama (SDA) Skoru İçin Grup Karşılaştırmaları* 56
Tablo 10. *Yamaç Paraşütü ve Tüplü Dalış Sporcularının Genel Uyum (GU) Skoru İçin Grup Karşılaştırmaları* 57
Tablo 11. *Yamaç Paraşütü ve Tüplü Dalış Sporcularının Sosyal Uyum (SU) Skoru İçin Grup Karşılaştırmaları* 58
Tablo 12. *Yamaç paraşütü ve Tüplü Dalış sporcularının Aile İlişkileri (Aİ) skoru için grup karşılaştırmaları* 60
Tablo 13. *Yamaç Paraşütü Ve Tüplü Dalış Sporcularının Sosyal İlişkiler (Sİ) Skoru İçin Grup Karşılaştırmaları* 61
Tablo 14. *Yamaç Paraşütü ve Tüplü Dalış Sporcularının Sosyal Normlar (SN) Skoru İçin Grup Karşılaştırmaları* 62

Tablo 15. *Yamaç Paraşütü Ve Tüplü Dalış Sporcularının Anti-Sosyal Eğilimler (AE) Skoru İçin Grup Karşılaştırmaları* 64
Tablo 16. *Yamaç Paraşütü ve Tüplü Dalış Sporcularının Kişisel Uyum (KU) Skoru İçin Grup Karşılaştırmaları* 66
Tablo 17. *Yamaç Paraşütü ve Tüplü Dalış Sporcularının Kendini Gerçekleştirme (KG) Skoru İçin Grup Karşılaştırmaları* 67
Tablo 18. *Yamaç Paraşütü ve Tüplü Dalış Sporcularının Duygusal Kararlılık (DK) Skoru İçin Grup Karşılaştırmaları* 69
Tablo 19. *Yamaç Paraşütü ve Tüplü Dalış Sporcularının Nevrotik Eğilimler (NE) Skoru İçin Grup Karşılaştırmaları* 71
Tablo 20. *Yamaç Paraşütü ve Tüplü Dalış Sporcularının Psikotik Belirtiler (PB) Skoru İçin Grup Karşılaştırmaları* 74

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

SBTÖ	Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği
KGY	Kendine Güvenli Yaklaşım
ÇY	Çaresiz Yaklaşım
BEY	Boyun Eğici Yaklaşım
İY	İyimser Yaklaşım
SDA	Sosyal Destek Arama
HKE	Hacettepe Kişilik Envanteri
GU	Genel Uyum
SU	Sosyal Uyum
Aİ	Aile İlişkileri
Sİ	Sosyal İlişkiler
SN	Sosyal Normlar
AE	Anti-sosyal Eğilimler
KU	Kişisel Uyum
KG	Kendini Gerçekleştirme
DK	Duygusal Kararlılık
NE	Nevrotik Eğilimler
PB	Psikotik Belirtiler

BÖLÜM I

GİRİŞ

Günümüz toplumlarında meydana gelen farklılıklar kişilerin fiziksel, zihinsel ve ruhsal durumunu bir şekilde etkilemektedir. Bu etki küçük yaşlarda çok fazla fark edilmese de özellikle üniversiteye hazırlanan veya üniversitede okuyan öğrenciler gibi farklı bir döneme geçmekte olan kişiler için bu etki daha da fazladır. Bu dönemde ileriye dönük kaygı, kendi kimliğini bulma, ailesinden uzak kalma, mesuliyetlerin çoğalması, farklı bir çevre gibi durumlar kişilerin üzerinde baskı ve zorlanmaya sebep vermektedir. Buna ek olarak kişinin kendinde var olan kişilik özellikleri de elbette bu yaşadığı baskı ve zorlanma üzerinde önemli bir etkendir (Öztürk, 2002, s. 215).

Günlük hayatımızda çok fazla kullandığımız stres aslında çok da yeni bir kavram değildir. Çok eski çağlardan beri stres insanoğlunun hayatında var olmuştur. Strese neden olan koşullar değişse de gösterdiğimiz tepkiler aynıdır. Mağaralarda yaşayan ilk insanın yaşadığı stres, hayatta kalmaya yönelik hayvanlarla yaptığı mücadeleler iken bugün bizler belki de daha zor baş etmesi daha güç sorunlarla karşı karşıyayız. Bunlar ekonomik, politik ve sosyal alanlarda yaşanılan değişim ve bunun sonucunda bu yeni durumlara uyum sağlama, toplumun başarıya odaklanması gibi birtakım zorlanmalar sayılabilir. Ancak bunları sonsuza sayıda arttırmak mümkündür, çünkü her insanın yaşadığı stres ve nedeni kişiye özeldir (Akman, 2004, s. 40).

Kişilik üzerinde yapılan araştırmalar 2500 yıllık bir geçmişe sahip olmalarına karşın henüz kesin, sınırları belli, belli kalıplara sığdırılmış, formüller haline getirilebilmiş bir sınıflandırma yapılamamıştır. Çünkü kişilik, çok değişik ve farklı boyutlara ve öğelere sahiptir ve belli kalıplara sığdırılamaz. Adasal (1979), kişiliği, kişinin kendisine ait olan nitelikleri bir araya getiren, ruhsal anlamda bütün olma durumu olarak tanımlar. Bu bütün

olma durumunun içine, kişinin fizik yapısı, dış görünümü, aklı, kabiliyetleri, heyecani reaksiyonları, hisleri, ilgi duyduğu şeyler ve genel kültürü girer (Adasal'dan aktaran Başer, 1998, s. 46).

Herkes bir tehdit karşısında endişe, korku vb. şeyler yaşayabilir önemli olan buna nasıl tepki verdiği ve bununla nasıl baş ettiğidir. Bu noktada kişinin doğuştan getirdiği veya sonradan kazandığı birtakım özellikler yani kişilik özelliklerinin etkili olduğu söylenebilir. Ekstrem spor yapan bireylerin de yaşadığı stres diğer spor branşlarına oranla daha fazla olduğu düşünülmektedir. Tabii buna ek olarak kişilik özellikleri bununla stresle baş etmede ve bu yüksek riskli branşlara yönelmesinde etkili olduğu söylenebilir.

Breivik (1994) ekstrem sporu "bir aktivitenin doğal bir parçası olarak ağır yaralanma veya ölüm olasılığının kabul edilmesi gereken yüksek riskli bir spor olarak tanımlar (Breivik'den aktaran Cohen, 2012, s. 25). Ekstrem spor sadece fiziksel olarak riskli kabul edilmemelidir. Aynı zamanda stres seviyelerinin yükselmesine, aşırı rekabetçiliğe ve aşırı mükemmeliyetçiliğe de neden olduğu için zihinsel anlamda da riskli olduğunu kabul etmek önemlidir. (Cohen, 2012, s. 26).

Ekstrem sporlardan birkaç örnek verecek olursak; Wingsuit flying sporu, wingsuit adı verilen özel bir tulum aracılığıyla, hava akımının insan bedenini kaldırmasıyla yapılan bir spordur. Freerunning, insan bedeninin yeteneklerini ve sınırlarını zorlayarak en verimli şekilde kullanıp, sadece sokak ve caddelerde olmak kaydıyla, A noktasından B noktasına varana kadar aradaki tüm engelleri geçerek ve kendi yolunu oluşturarak en kısa süre içerisinde parkuru bitirmek anlamına geliyor. Ice climbing, buz tırmanışı, kaya tırmanışından doğan bir aktivite olmasına rağmen, tırmanış yöntemleri birbirinden çok farklı. Son derece tehlikeli ve kaygan yüzeylerde sadece çivili botlar, buz kazmaları ve ipler sayesinde durulabilen bir spor. Heliski, sporcuların helikopterle daha önce hiç kayılmamış parkurlara helikopterle bırakılarak parkur bitiminde yine helikopterle alınmaları anlamına geliyor. Sporcular, kendi aralarında iletişim kurabilecekleri telsizler, uydu telefonları, yerlerinin tespit edilebilmesi için GPRS vericileri ve haritalarla donatılıyor. Ayrıca çığ risklerine karşı da sırtlarında airbag çantaları ile kayıyorlar. Bu sporun tutkunlarına, yerleşim dışında ve kış şartlarında hayatta kalma eğitimleri veriliyor. Cliff diving, 27 metre yükseklikten yapılan atlayışların öncelikle inanılmaz bir konsantrasyon gerektirdiği bir spor. Havada bedeni %100 kontrol etmek, doğru zamanda,

doğru açıyla suya değebilmek ve havadayken yapılması gereken taklalar ve parendeleri için iyi bir matematik bilgisi de gereklidir.

Ekstrem sporlardan yamaç paraşütünün tarihsel gelişimine bakarsak; 1963 yılında Domina Jalbert hava basılacak bölümler halinde düzenlenmiş hücrelerin bulunduğu ve bir koç figürünü anlatan paraşüt tasarımı patenti almak için başvurdu. Aynı zamanda David Barish, uzaya fırlatılan roketlerden düşen kapsüllerin iyileştirilmesine yardımcı olacak yelken kanadı adı verilen bir tür paraşüt geliştirmesi için NASA ile birlikte çalıştı. 1970'lere gelindiğinde, macera arayanların bu paraşütler kombinasyonunu kullanarak adım atmasıyla birlikte, yeni yamaç paraşütü sporu tanıtıldı. Zamanla, teknolojik gelişmeler yelkenin şeklini ve boyutunu değiştirdi. Paraşütler genelde 26-40 fit (8-12 metre) kanat genişliğine ve yaklaşık 6-15 libreye (3-7 kilo) sahiptir. Bir yamaç paraşütünün hızı genellikle saatte 12-34 mil (20-55 kilometre) arasındadır (Hicks, 2013, s. 35).

Tüplü dalış ile ilgili olarak; dalgıçları, nefeslerini tutarak dalmanın getirdiği sınırlamalardan kurtarmak için yapılan araştırmalar, dalgıçların kamışlarla daldığı antik çağlara kadar uzanır. Yüzeyden sağlanan havanın kullanıldığı dalış çanları ve dalış giysilerinden bu yana süren gelişmeler dalgıçların hava kaynaklarını kendilerinin taşıması, günümüzün modern tüplü dalışını ortaya çıkarmıştır (Halls ve Krestovnikoff, 2011, s. 36). Günümüzde tüplü dalış sistemlerinde nitrox, heilox veya saf oksijen kullanılır. Su altında solunan hava tekrar suya egzoz edilir veya kullanılan hava dışarıya atılmaz, kendi sistemi içerisinde temizlenir ve tekrar kullanılabilir (Sofular, 2002, s. 27).

Bu çalışmada yamaç paraşütü ve tüplü dalış yapan bireyler ile çalışılmıştır.

1.1.Problem Cümlesi

Bu araştırmanın amacı; ekstrem sporlarla uğraşan öğrencilerin kişilik profillerinin ve stresle başa çıkma yollarının bazı değişkenlere göre incelenmesidir.

Alt Problemler

1. Yamaç paraşütü yapan üniversite öğrencilerinin bazı sosyo-demografik özellikleri (yaş, kaçıncı sınıfta olduğu, kardeş sayısı, herhangi bir spor branşında lisanslı

olup olmadığı, başka spor branşı yapma durumu, annenin-babanın eğitim durumu, ekonomik durum, annenin–babanın çalışma durumu, ailede ekstrem spor yapmış olan durumu ve yamaç paraşütü/tüplü dalış yapma süresi) ile stresle başa çıkma yolları arasında anlamlı fark var mıdır?

2. Tüplü dalış yapan üniversite öğrencilerinin bazı sosyo-demografik özellikleri (yaş, kaçıncı sınıfta olduğu, kardeş sayısı, herhangi bir spor branşında lisanslı olup olmadığı, başka spor branşı yapma durumu, annenin-babanın eğitim durumu, ekonomik durum, annenin–babanın çalışma durumu, ailede ekstrem spor yapmış olan durumu ve yamaç paraşütü/tüplü dalış yapma süresi) ile stresle başa çıkma yolları arasında anlamlı fark var mıdır?

3. Yamaç paraşütü yapan üniversite öğrencilerinin bazı sosyo-demografik özellikleri (yaş, kaçıncı sınıfta olduğu, kardeş sayısı, herhangi bir spor branşında lisanslı olup olmadığı, başka spor branşı yapma durumu, annenin-babanın eğitim durumu, ekonomik durum, annenin–babanın çalışma durumu, ailede ekstrem spor yapmış olan durumu ve yamaç paraşütü/tüplü dalış yapma süresi)ile kişilik özellikleri arasında anlamlı fark var mıdır?

4. Tüplü dalış yapan üniversite öğrencilerinin bazı sosyo-demografik özellikleri (yaş, kaçıncı sınıfta olduğu, kardeş sayısı, herhangi bir spor branşında lisanslı olup olmadığı, başka spor branşı yapma durumu, annenin-babanın eğitim durumu, ekonomik durum, annenin–babanın çalışma durumu, ailede ekstrem spor yapmış olan durumu ve yamaç paraşütü/tüplü dalış yapma süresi) ile kişilik özellikleri arasında anlamlı fark var mıdır?

1.2.Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı; yamaç paraşütü ve tüplü dalış yapan üniversite öğrencilerinin bazı demografik özelliklere göre kişilik profillerini ve stresle başa çıkma yollarını belirlemek ve ekstrem sporlarla uğraşan üniversite öğrencilerine; bu konuyla ilgili bilgi vermek, yol gösterebilmek ve bununla ilgili bir örnek ortaya koyabilmektir.

1.3.Araştırmanın Önemi

Bu çalışmaının önemi; yüksek risk barındıran sporlarla uğraşan 18-25 yaş aralığındaki öğrencilerin stresle başa çıkma yolları ve kişilik profillerinin bir takım değişkenlere göre incelenmesi, bu tarz sporlarla uğraşan bireylere ve bu alanda yapılan çalışmalara katkıda bulunması ve sporda psikososyal alanlara fayda sağlayacak bilgilerin çıkartılması olarak özetlenebilir.

1.4.Varsayımlar

Ekstrem sporlarla uğraşan öğrencilere uygulanan anket formundaki sorulara içtenlikle cevap verdiği kabul edilmektedir.

1.5.Sınırlılıklar

Bu çalışma; Sinop Üniversitesi ve Gazi Üniversitesi'nde, ekstrem sporlardan tüplü dalış ve yamaç paraşütü yapan erkek öğrenciler (37 kişi) ile sınırlandırılmıştır. Elde edilen bulgular ancak ekstrem sporlardan tüplü dalış ve yamaç paraşütü ile uğraşanlar için bilgi verici olabilir.

1.6.Tanımlar

a. Ekstrem spor: Ekstrem spor; ağır yaralanma veya ölüm olasılığının, bir aktivitenin doğal bir parçası olarak kabul edilmesi gereken, yüksek riskli bir spor olarak tanımlar (Cohen, 2012).

b. Kişilik: Bireyi diğerlerinden ayıran tüm özellikler ve etrafına uyum sağlamak için geliştirdiği davranış biçimleridir. Her birey belli durumlarda kendine has tepkiler gösterir ve tutumlar takınır (Yörükoğlu, 2000).

c. Stres: Bireyin sosyal ve fiziksel çevreden gelen uyumsuz koşullar sebebiyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı çabadır (Barutçugil, 2004).

d. Tüplü dalış: Yüksek basınçlı hava ile doldurulmuş tüpleri soluyarak yapılan aletli dalıştır (Sofular, 2002, s. 26).

e. Yamaç Paraşütü: Uçmak için rüzgar, ağırlık ve pilotun kas gücüne ihtiyaç duyulan spor dalıdır (Hicks, 2013, s. 20).

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1.Stres Kavramı

Stres kavramının artık hayatımızın her anında karşı karşıya kaldığımız bir gerçek olduğu ve günlük dilde çok sık kullandığımız bu kelime git gide önem kazanarak bilimsel araştırmalara konu olduğu değerlendirilmektedir. Stres kavramı birçok yazar tarafından farklı tanımlanmıştır.

2.1.1.Tanımı

Bireyin sosyal ve fiziksel çevreden gelen uyumsuz koşullar sebebiyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı çabadır. Organizma çevresine sürekli uyum sağlama durumuyla karşı karşıyadır. Bireyin içinde bulunduğu fiziksel ya da psikolojik koşullar uyumu ya kolaylaştırır ya da zorlaştırır. Mesela hava soğudukça bireyin kendini korumak için üzerine bir şeyler giymek ya da daha sıcak bir ortama gitmek ihtiyacı hissetmesi fiziksel koşula örnek verilebilir (Barutçugil, 2004, s.141). Psikolojik koşula örnek olarak, üniversite sınavına çalışan bir kimsenin, sınava hazırlanırken sahip olduğu kaygı, sınavdan geçme ya da kalma korkusu bireyde gerginlik yaratır (Cüceloğlu, 2000, s.321).

Gerilim, endişe, kuşku, tedirginlik, huzursuzluk gibi duyguları ifade eden stres, yaşamımızın ayrılmaz bir parçasıdır. Fakat kesinlikle engellenmesi ve ortadan kaldırılması gereken bir durum olmamalıdır. Stres, bir ölçüye kadar, bireyin mücadele gücünü ve başarma azmini arttıran, güçlüklerle başa çıkmasını kolaylaştıran ve ona dayanma gücü veren bir fiziksel, duygusal ve zihinsel tepkidir (Barutçugil, 2004, s.143-144).

Stres bizi sürekli rahatsız eden, önüne geçemediğimiz gerilimli durumdur. Ama stresin kötü algılanmasının haksız olduğunu gösteren durumlar da vardır. Mesela yıllardır görmediğiniz bir kişiyle buluşmak stresli bir durumdur ve bu durumda kendinizi iyi hissedersiniz. Öyleyse bir iyi stres bir de kötü stres vardır. Ama ister iyi olsun ister kötü stresi bütünüyle ortadan kaldırmak mümkün değildir. Aslında stres bizi tehdit eden şeylerle mücadele etmemizi ya da bunlardan kaçmamızı kolaylaştırır. Yani zihnimiz ve bedenimizin kendini tehlikeye karşı hazırlama tarzıdır (Weiss,1993, s. 7).

Yani stres kötü bir durum değil, doğru kullanıldığında veya kontrol edildiğinde iyi bir durum haline gelebilir. Önemli olan şeyin stresten doğru biçimde yararlanmak olduğu düşünülmektedir.

2.1.2.İlişkili Kavramlar

2.1.2.1.Engellenme

Ulaşılmak istenen bir hedefe, nesneye varılmasını ya da bir ihtiyacın giderilmesi önlendiği zaman ortaya çıkan negatif bir duygudur. Örneğin; bir müzisyen veya basketbolcu olmak isteyen bir çocuğa ailesinin bir takım sınırlamalar koyması bir engellenme örneğidir. Bireylerin çok fazla ve abartılı ihtiyaçları ve amaçlarının olması fakat bu amaç ve ihtiyaçları gidermeye yarayan imkanların ve araçların sınırlı oluşu engellenmeye sebep olan en önemli etkendir (Eroğlu, 2000, s. 305).

Aslında engellenmenin sonuçları hep kötü değildir. Engellenme bazı zamanlarda oluyorsa ve geçiciyse, farklı tepkiler verilebiliyorsa veya ikame hedefler yeterli ise kişinin geçmişte yaşadıkları engellenme toleransı yaratmış ise olumlu sonuçlar doğurabilir (Organ ve Bateman, 1991, s. 260).

2.1.2.2.Endişe

Endişe tanımının yapılması genellikle korku ve endişe arasındaki ayrıma gidilmesiyle ortaya çıkmaktadır. Oysa korku hali hazırda şu anki karşı karşıya kalınan tehlikeye karşı

gösterilen bir tepkiyken; endişe fiziksel ve ruhsal olan ve önceden tahmini mümkün bir tehlike veya zarara karşı gösterilen reaksiyondur (Organ ve Hammer, 1982, s. 263).

2.1.2.3.Çatışma

Can (1997)' ın dediğine göre genel olarak çatışma " bir seçeneği tercih etmede bireyin ya da grubun güçlükle karşılaşması ve bunun sonucu olarak karar verme mekanizmalarında bozulma" olarak tanımlanmıştır (s. 302).

Yani çatışma için; iki veya daha fazla durumun eş zamanlı olarak bireyi etkilediği ve bireyin bu iki seçenek arasında tercih yapması gerektiği durumlarda yaşanan çelişkinin yarattığı ruh halini ifade ettiği söylenebilir.

Çatışma aslında sadece insanlara özgü değildir. Tüm canlılar hayatlarını idame ettirebilmek için daima çevreleri ile mücadele etmek ve çatışmak zorundadırlar. Bir canlı organizma kendisi için hayati önem taşıyan bir ihtiyacını gidermek istediğinde engelle karşılaşırsa sıkıntı, gerginlik ve bozulma meydana gelmektedir (Eren, 2001, s. 543).

2.1.2.4.Gerilim

Akman (2004)' ın belirttiği üzere "gerilim stres durumunun sistem üzerindeki etkisidir. Gerilim sayesinde sistem, stres durumunda olduğunun bilgisini alır ve dengeye dönme sürecine girer" (s. 44).

2.1.2.5.Depresyon

Depresyon derin üzüntü halidir. Bazen hem bunaltılı hem de üzüntülü duygu durumuyla beraber konuşma, düşünme ve fizyolojik fonksiyonlarda yavaşlama, genel olarak durgunlaşma ve bunlara ek kendini isteksiz, değersiz, karamsar, güçsüz, küçük görme gibi duygu ve düşüncelerle kişide meydana gelen bir sendromdur. (Öztürk, 2002, s. 293).
Karamsarlık depresyonun en önemli öğesidir. Kişi başına gelen kötü şeylerin onu asla bırakmayacağına ve gelecekte de kendisini bulacağına ve bu durumun değişmeyeceğine inancı depresyonun temel özelliğidir (Geçtan, 1997, s. 159).

Depresyon genelde yaşantıların etkisiyle meydana gelir. Travmatik yaşantılar, ne yazık ki bireylerin bir çıkış yolu bulmasında ve bu travma yaratan olaylardan kendilerini uzak tutmalarında üzücü etkiye sahiptir. Özellikle bir türlü bitmek bilmeyen zor ve kaygı dolu yaşantılar bireyleri çıkmaza sokmaktadır. Bu travmatik olaylar hastalıklara da yol açmaktadır. Depresyon insanın yüz ifadesine yansır. Depresyonlu bireyler yüzlerinde endişe ve öfke hasıl olur. Hormonal değişiklikler de üzüntünün bu fiziksel alametlerine eşlik eder. İşte tüm bu davranışsal ve fiziksel değişiklikler ‘’stres tepkileri’’ olarak da adlandırılır (Praag, Kloet ve Os, 2004, s. 225).

Yani stres içinden çıkılmaz bir hal aldığında depresyon meydana gelebilir. Fazla stresli yaşam olaylarına sahip bireylerde depresyon görülme olasılığı fazla olduğu söylenebilir.

2.1.2.6.Öfke

Öfke; Türk Dil Kurumu’nun sözlüğünde “engellenme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet, gazap” olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2018).

Öfke, kırıldığımız, üzüldüğümüz, haklarımızın gasp edildiği, istek ve ihtiyaçlarımızın engellendiği ve herhangi bir şeyin doğru olmadığı konusunda karşı tarafa verilen mesajdır (Golden, 2003, s. 29).

Öfkeye neden olan etmenlerin başında engellenmenin geldiği ileri sürülmektedir. Beklentilerimiz doğrultusunda sonuçlara ulaşamadığımızda duyduğumuz engellenme ve bunun sonucu olarak da öfke ve kızgınlık meydana gelmektedir. (Kasatura’ dan aktaran Zengin, 2010, s. 78).

2.1.2.7.Kaygı

Kaygı; sorunun ne olduğunu bilmeden duyulan belirsiz bir korku olarak tanımlanabilen kaygı, yetişkin ve çocuklarda çeşitli biçimlerde görülen gerginlik, sinirlilik, kısaca, hoş olmayan bir duygusal durumdur (Yavuzer, 2001, s.101).

2.1.3.Olumlu Stres ve Olumsuz Stres

Stresin bir takım çeşitleri vardır fakat hepsi zararlı değildir. Birçok insan güdülenmek için belli oranda strese ihtiyaç duyar. Kişi, biraz zorlanma altında daha iyi performans gösterebilir. Aslında yetersiz stresin olduğu durumlar da çok streslidir. Örneğin, işinizde meydana gelen değişiklikten veya hiç heyecan bulamadığınızdan ötürü sıkıldığınız anlar olmuştur. Bu tarz durumlarda stres yaşarsınız çünkü zaman bir türlü geçmek bilmez. Olumsuz stres çok az ya da çok fazla sıkıntılı, huzursuz olduğunuz zamanlarda beliriverir. Olumlu stres ise uygun ölçüde sıkıntılı veya huzursuz hissedip motive olduğumuz durumlarda ortaya çıkar ve en verimli şekilde çalışmamızı sağlar (Braham, 2004, s. 47).

2.1.4.Stres Belirtileri

Kendimizdeki stres belirtileri;

- Saldırganlık, sinirlilik
- Kayıtsızlık, durgunlaşma
- Dinlenmeyle geçmeyen yorgunluk, bitkinlik
- Unutkanlık, yalnızlık hissi
- Huzursuzluk, karamsarlık korkulu rüyalar
- Yersiz suçluluk hissetme, kendini küçük görme

Organik açıklaması olmayan stres belirtileri;

- Üşüme, titreme
- Sebepsiz çarpıntı, baş ağrıları, baş dönmeleri
- Uyku, uykuda diş gıcırdatma veya konuşma
- İştah bozukluğu, mide bulantısı, kusma

Başkalarının stres belirtileri;

- Normalden fazla alkol ve sigara tüketimi
- Hemen heyecana kapılma ve heyecansal patlamalar
- Ani davranışlar, gereksiz riske girme
- Çocuksu reaksiyonlar
- Gereksiz riske girme

- Yetersiz yeme, içme gibi belirtilerden kendimizin ve çevremizin stresli olup olmadığını anlayabiliriz (Tarhan, 2002, s. 18-19).

2.1.5.Genel Uyum Sendromu

Genel Uyum Sendromu 1936 yılında Hans Selye tarafından ortaya atılmış bir kavramdır. Doğadaki her canlı içinde bulundukları çevreden gelen uyarıları birer saldırı olarak nitelendirip bunlara tepki göstererek yaşamlarını sürdürdükleri görülür. Doğal yaşam koşulları içinde gerilime neden olan koşullar (stresör) çeşitli mikroplar ya da ısı, gürültü, ışık gibi çevre koşullardır. Bu konuda önemli araştırmalar yapmış olan Selye karmaşık organizmaların strese yani dışardan gelen zorlamalara, baskılara uyum özelliklerini araştırmıştır (Tutar, 2011, s. 196).

Organizmanın tehdit edilmesi sonucu bozulan organizma dengesinin yeniden kurulması ive yeni duruma uyum sağlaması gerekmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2002, s. 26).

Hans Selye, vücudun stres tepkisinin belirli bir zaman içerisinde gerçekleştiğini belirterek ortaya çıkan tüm bu fizyolojik değişimleri kapsayan mekanizmaya ‘’Genel Uyum Sendromu’’ adını vermiştir (Eroğlu, 2000, s. 301).

Selye’ye göre Genel Uyum Sendromu stres ve stresle baş etme sürecini tetkik etme yoludur. Alarm tepkisi, direnç aşaması ve tükenme aşaması olmak üzere üç aşamadan oluşur (Tosi, Rizzo ve Carroll, 1996, s. 342).

2.1.5.1.Alarm Tepkisi

Bu dönem organizmanın dış uyaranı stres olarak algıladığı durumdur. Organizma bu dönemde şoka ve kontra şoka girer. Şok döneminde vücut ısısı ve kan basıncı düşer, kalp duracakmış gibi olur ve eli ayağı çözülür. Hemen ardından kontra şok dönemi gelir. Organizma bu durumla başa çıkabilmek için aktif fizyolojik girişimlerde bulunur. Bu fizyolojik girişimler şunlardır; gözbebekleri büyür, solunum derinleşir, kan akışı sindirim sisteminden kaslara ve beyne yönelir, kalp atım sayısı artar, kan basıncı yükselir ve karaciğerde glikojen olarak depolanmış şeker salınır (mücadeleye gerekli hammadde sağlamak için). Yani organizma ‘savaş ya da kaç’ tepkisi içine girerek, şok karşıtı uyum süreçlerini başlatır (Baltaş ve Baltaş, 2002, s. 24-26).

Birey istenmeyen koşuldan ya kaçacak ya da bu istenmeyen koşulla mücadele edecektir. Stres faktörü ortadan kalkarsa vücutta rahatlama, gevşeme durumları ortaya çıktığı görülür. Tam tersi olursa yani stres durumu devam ederse direnme aşamasına geçilir (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2001, s. 233).

2.1.5.2.Direnç Aşaması

Bu aşamada organizma yapmış olduğu alarm tepkisini ortadan kaldırmakta ve stresli ortama bir çeşit uyum sağlamaktadır. Organizma sanki normal koşullar altında işliyormuş görünümü vermektedir. Gerçekte ise organizma yorulmaktadır ve direncini yavaş yavaş kaybetmektedir (Cüceloğlu'ndan aktaran Örnek ve Şahin, 2011, s. 145).

Birey kendi dayanma gücü sınırındaki gerilimden olumsuz etkilenmez. Dayanma sınırlarını aşan bir gerilim ise direncin yitirilmesine sebep olur ve yardım alma ihtiyacı ortaya çıkarır. Direnme sınırlarının çok ötesinde bir gerilim yaşama ise bireyi kırılma veya bir başka deyişle tükenme noktasına götürür (Altıntaş, 2014, s. 13).

Kişilerin belli bir stres karşısında gösterdikleri direnç yüksek iken, diğer stres kaynaklarına karşı direnci düşük olmaktadır. Kişi enerji kaynaklarını, konsantrasyonunu ve stres direncini tüketmektedir. İnsanlar bu nedenle diğer zamanlara kıyasla stresli zamanlarda daha sık hastalığa yakalanmaktadır (Ivancevich ve Matteson, 1993, s. 245).

Eğer bu dönem başarı ile atlatılırsa vücudun normal haline döneceği; başarısız olunursa eğer, bedenin kuvvetten düşeceği ve çökeceği değerlendirilmektedir.

2.1.5.3.Tükenme Aşaması

İnsanlar stresle savaşabilmek için sonsuz enerji kaynağına sahip değildirler. Henüz çözüm sağlayamadan uzun süre zorlamalara, baskılara maruz kaldıklarında bu durum onları tükenme aşamasına getirmektedir (Coffey, 1994, s. 513).

Öyle ki beden artık stresin üzerinde yarattığı baskıya dayanamaz hale gelmektedir ve direncini kaybetmektedir. Her canlının uyum yeteneğinin ve enerjisinin sınırlı olması nedeniyle başa çıkılamayan stresler karşısında denge bozulmakta ve uyum enerjisi

bitmektedir. Bu nedenle de tükenme belirtileriyle geri dönüşü olmayan izler organizmaya kazınmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2002, s. 27).

Bu dönem vücudun hastalıklara açık olduğu bir dönemdir. Sonunda bedensel tükenme ve ölüm meydana gelebilir. Genel uyum belirtisi bedenin strese karşı kendini savunmasında önemli rol oynar.

2.1.6.Stresi Yaratan Faktörler

Kişilerde stres yaratan etmenler farklıdır. Her bireyin yaşantısı sosyal çevresi ihtiyaçları farklıdır. Bu durumda stres yaratan faktörler de bireye göre değişmektedir.

2.1.6.1.Dışsal stres yaratan faktörler

- Tehlikenin var olduğu veya hissedildiği, sezildiği durumlar (kavga, kaza, ameliyat vb.);
- Aşırı uyarmaya neden olan duyusal faktörlerden ışık, ısı, ses, görme, işitme, dokunma veya duyulardan yoksunluk vb. dışsal stres yaratan faktörler denilebilir.

2.1.6.2.Sosyal yönden stres yaratan faktörler

- Toplum içerisinde kendini yalnız hissetme, kişiler arası anlaşmazlıklar veya çatışmalar,
- Alışkanlıkların veya alıştığın bir ortamın değişmesi,
- Evlilik düzeninin bozulması boşanmalar vb. örnekler sosyal yönden stres yaratan faktörlerdir.

2.1.6.3.Spor ortamında stres yaratan faktörler

- Seyircinin verdiği olumsuz tepkiler,
- Duymada meydana gelen yoksunluk,
- Her zaman sakatlanma riskinin var olması,
- Yabancı ülkelerdeki saat farkı, iklimsel değişiklik ve farklı yeme-içme kültürü,
- Antrenörle olan anlaşmazlıklar veya çatışmalar,

- Takım arkadaşlarıyla olan tartışmalar,
- Sporcunun, karmaşık bir hareketi uygularken karşı karşıya kaldığı zorlanma, vb.

2.1.6.4.Performansı Düşüren Stres

- Sürekli birilerin bir şeyler talep etmesi, zamanın kısıtlı olması ve belli bir zaman dilimi içerisinde yapılması gereken işler,
- Haddinden fazla düşük talepler, monoton görevler,
- Performansın sonunda başarısızlık, işten hoşlanmama,
- Kararsızlık ve gelecekteki belirsizlik vb. (Kuru, 2000, s. 122-123).

2.1.7.Stresle Başa Çıkma Yolları

Günlük hayatta stres, genellikle istenmeyen zihinsel ve fiziksel baskılar şeklinde hissedilir ve yapılan işlerin temposunu kalitesini düşürür. Bu baskıların artmaya devam etmesi durumunda bireyler kontrolü yitirdikleri hissine kapılırlar ve genellikle kendilerinin kontrolden çıkmalarına neden olurlar. Bunun sebebi stresin, kişideki muhakeme yeteneğini azaltması ve onların doğru, net düşünme kabiliyetlerini olumsuz etkilemesidir. Eğer strese karşı taktikler geliştirilirse stresin kişide yaratacağı olumsuz etkilerin önüne geçilebilir (Tutar, 2011, s. 270).

2.1.7.1.Etkili başa çıkma yöntemleri

Egzersiz(spor): Hareketin kalp hastalıkları başta olmak üzere bazı hastalıkları azaltıcı etkisi bilinmektedir. Belli bir düzen içerisinde ve ölçülü bir şekilde yapılan egzersizin beden sağlığı yanında duygusal boşalma, sakinlik, rahatlık ve zihinsel gevşemeye katkısı bilinmektedir. Spor veya egzersiz, bir kimse ile yahut kendisi ile rekabete girmeden zevkle yapılırsa ruh sağlığına katkısı fazladır (Tarhan, 2002, s. 178)

Sağlıklı beslenme: Öncelikle ne kadar çeşitli beslenirseniz belirli bir besinin eksikliği veya fazlalığının yol açacağı sakıncalardan o kadar uzak olursunuz. İdeal kilonuzu korumak önemli.Eğer kilonuz normalin üzerindeyse, bazı kronik hastalıklara davetiye çıkartmış olursunuz. Yemek yeme alışkanlığını; yavaş yiyerek, porsiyonları küçülterek ve yavaş yiyerek değiştirmek gerekir. Çok yağdan ve doymuş yağdan uzak durmak gerekir. Çünkü

bu tarz beslenme kandaki kolesterol seviyesini yükseltir. Karbonhidratlarla ilgili olarak kompleks karbonhidratlar (bezelye, kuru fasulye, fındık vb.) tercih edilmeli, şeker ve tuzdan uzak durulmalıdır (Baltaş ve Baltaş, 2002, s. 221-229).

Solunum: **S**ağlıklı nefes alma ile bedeni kontrol altında tutma arasında önemli bir bağlantı vardır. Stresi alt etmede sağlıklı bir biçimde nefes almayı bilmek önemlidir. Stres tepkisi esnasında solunum sıklığı ve kalp atım sayısı artmaktadır. Derinlemesine solunum, kalp atım sayısını azaltır, el ve ayaklara kan miktarının artmasına ve bu bölgelerin ısınmasına neden olur. Bu durum bedenin bütün kaslarının gevşemesini ve rahatlamasını sağlar (Şimşek'ten aktaran Yurtsever, 2009, s. 87).

Gevşeme: Stresin bedende doğurduğu sonuçların çoğu otonom sinir sisteminin tonusunun değişmesine bağlıdır. Gevşemenin genel amacı da bu sistemin gerilimini azaltmaktır. Burada amaç bedeni kontrol altına almaktır. Doğru ve düzgün yapıldığı takdirde insan midesindeki rahatsızlığı durdurabilir, nabzını düşürebilir ve kendini daha iyi, rahat hissedebilir. Birey bunu uygularken kendini telkin etmek adına birtakım cümleler söyler, bunları üçer kez, üçer saniye arayla söyler. Bunu yaparken işi ciddiye almak, rahat bir ortam seçmek, gözlerin kapalı olması ve kendini olmak istediğin yerde düşünmek önemlidir (Tarhan, 2002, s. 172).

Meditasyon: Meditasyonda amaç herhangi bir kelime, cümle veya şiir üzerinde dikkati yoğunlaştırarak zihni sakinleştirmektir. Meditasyon yaparken rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir ortam ve rahat bir pozisyonda olmayı tercih etmek gerekir. Zihninizi her zamanki sizi rahatsız eden düşüncelerden uzaklaştırmak için bir kelime veya cümle (sakinleştirici) seçmek uygun olacaktır. Bunu sessizce kendi kendinize tekrar etmek gerekir. Böylece yoğun gevşeme durumuna ulaşılır. Meditasyonun gevşeme konusunda sağladığı yarrlar önemli olmakla beraber, ruhsal gelişme ve olgunlaşma gibi kazanımlara göre daha az önemlidir (Braham, 2004, s. 200).

İçini dökme ve stres danışma: Stres altında olan birey, iyi ve ilgili olduğunu düşündüğü bir kişiye içini dökerek rahatlayabilir. Ama dinleyicinin güvenilir olması, anlatılanlarla ilgilenmesi, konuşmacıya yardımcı olacak sözler söylemesi, başını sallaması, onu rahatlatması ve tavsiyelerde bulunması gerekir. Tabii tavsiyede bulunacak kişinin problemi iyi tahlil etmesi ve problemi çözmeye yarayacak yaklaşımlarda bulunması gerekir.

Dua: Dini inançların huzur, sakinlik ve dayanıklılık getirdiği bilinmektedir. Stres etkisinde bunlar istenen hedeflerdir. Faydası; sorunları kelimelerle ifade etmeye imkan verir, kişiye yükünün paylaşıldığı ve yalnız olmadığı duygusunu verir, çaresiz olan kişi bir şey yapmamaktadır ve "yapmak" konusunda bir adım atmış olur (Tarhan, 2002, s. 178-179).

2.1.7.2.Etkisiz başa çıkma yöntemleri

İnsanlar stres altındayken, içinde bulundukları olumsuz durumu hafifleteceğini düşündüğü stratejileri benimserler. Ancak bunların çoğu etkisiz yani işlevsel olmayan stratejilerdir.

Kaçmak: Sorunu inkâr etmek veya ortada sorun yokmuş gibi davranmak, yanlış giden bir şeyler olduğunu reddetmek ve iyiye gitmediği halde her şeyin yolunda olduğunu söylemek.

Kendini yiyip bitirmek: İnsanın kendini endişelendiren şeyleri değiştirecek herhangi bir harekette bulunmak yerine, onları deştikçe kendini yıpratması.

Kararsızlık: Net bir karar alıp uygulamak yerine, seçenekler arasında kaybolmak, bocalamak.

Hareketi geciktirmek: Yapması gereken işi yapmak yerine başka şeylerle oyalanarak enerjisini harcamak suretiyle bir başlangıç yapamamak.

Heyecan aramak: Çaresizlik duygusundan uzaklaşmak için anlamsız, farklı işler yapmak.

Duygusal boşalma: Öfke patlamaları yaşamak, sivri dillilik, kızgınlık, çaresizlik ve üzüntü gibi duyguları açığa çıkartmak.

Kendini koyuvermek: Kendine özen göstermemek, kötümser olmak.

Yukarıda verilen örnekler uzun vadede insanı stresten kurtarmak yerine daha çok strese iten verimsiz stratejiler ve bilinçsiz girişimlerdir (Tutar, 2011, s. 284-285).

2.2.Kişilik

Kişilik, bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçler olarak tanımlanabilir. Bu tanımın iki bölümden oluştuğunu varsayarsak ilk bölüm tutarlı davranış kalıplarıyla ilgilidir. Yani önemli olan şey kişiliğin tutarlı olmasıdır. Bugün içe dönük olan birinin, başka bir zaman da içe dönük olması beklenir. Çalıştığı yerde rekabetçi

olan biri, büyük ihtimalle sporda da rekabetçi olacaktır. Karakterdeki bu tutarlılık "bu tam da ondan beklenilen hareketti" veya "her zamanki gibi davranıyordu" gibi ifadelerle anlatılabilir. Tabii ki dışa dönük bir insanın ciddi veya sosyal ortamlarda her zaman şen şakrak, cıvıl cıvıl olması beklenemez. Eğer kişilikten bahsediliyorsa, davranışlar sadece içinde bulunulan duruma verilen tepkiden ibaret değildir, yani insanların davranışlarında bir tutarlılık beklemek doğaldır.

Tanımın ikinci bölümü, kişilik içi süreci ele alır. Kişilik içi süreçler, nasıl tepki vereceğimizi veya nasıl hissedeceğimizi etkileyen ve içimizde gerçekleşen bütün duygusal, güdüsel ve bilişsel süreçleri kapsar. Mesela bazı kuramcılara göre, herkes bir tehdit karşısında duyduğumuz endişe, korku vs. gibi süreçlerle başa çıkabilmek için benzer yeteneğe sahibizdir. Ancak bu süreçleri nasıl kullandığımız nasıl kontrol ettiğimiz ve bireysel farklılıklarla nasıl etkileşime girdiği, bizim bireysel karakterimizi belirlemede rol oynar.

Bu tanıma ek olarak dış etkenlerin kişiliği etkilemediği söylenemez. Ebeveynlerin çocukları yetiştirme tarzları ilerde çocuğun nasıl bir yetişkin olacağını etkilemesi kaçınılmazdır (Burger, 2006, s. 23).

Köknel (2005)'e göre kişilik, bireysel farklılığa dayanan yeteneklerin, alışkanlıkların, duyguların, düşüncelerin oluşturduğu fonksiyonel bir bütündür.

Kulaksızoğlu'na (2002) göre kişilik; insanın sosyal ve psikolojik tepkilerinin tümüne verilen isimdir. Aynı zamanda bireyin kendine has belirgin bir özelliği olması durumudur ya da onu diğerlerinden farklı yapan bütün ayırıcı özellikleri onun kişiliğidir. Yani kişilik insanı bir bütün olarak ele alan geniş bir kavramdır (s. 64).

Yörükoğlu (2000)' e göre kişilik; bireyi diğerlerinden ayıran tüm özellikler ve etrafına uyum sağlamak için geliştirdiği davranış biçimleridir. Her birey belli durumlarda kendine has tepkiler gösterir ve tutumlar takınır (s. 56).

Allport (1943)'un dediği gibi "İnsanın en ayırt edici özelliği onun bireyselliğidir. Onun gibi bir kişi dünyaya asla gelmemiştir ve bir daha da gelmeyecektir"(s. 43).

2.2.1.Kişiliği Etkileyen Faktörler

Şimdiye kadar birçok araştırmacı tarafından kişiliği etkileyen veya meydana getiren faktörlerin ne olduğu ile ilgili net bir karara varılamamıştır. “Kişilik nasıl oluşmuştur?”, “kişiliği etkileyen faktörler nelerdir?”, “kişiliğin temelinde ne veya neler vardır?” gibi sorulara cevaplar aranmıştır. Yapılan araştırmalara bakıldığında kişili meydana getiren, etkileyen tek bir etmen olmadığı görülmektedir (Eren, 2001, s. 85).

Kişilik uzmanların genel kanısına göre; genetik yapının, içinde bulunulan çevre ile karşılıklı etkileşimi sonucunda oluşmaktadır. Çevrenin etkisini göz önünde bulundurarak; kişiliğin sadece bireye özgü özellikleri değil içinde bulunduğu insan topluluğunun ve belli ölçüde bu çevrede yaşayan topluluğun ortak bazı özelliklerini yansıttığı sonucu çıkartılabilir. Ayrıca kişiliğin bir süreç içerisinde oluştuğu, tecrübe ve öğrenmenin kişilik üzerinde önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir (Tınar, 1999, s. 93).

Toplumsal bir varlık olan insanı insan yapan bireysel özellikleridir. Buna bağlı olarak dünya üzerindeki insanların hiçbiri birbirinin aynısı değildir. İnsanlar doğuştan getirdikleri özellikleri daha sonra özellikle yaşamlarının ilk yıllarında çevreleriyle etkileşime girerek geliştirmesi ve giderek bireyi kendisine özgü bir birey haline getirmesi söz konusudur (Silah, 2000, s. 301).

2.2.1.1.Biyolojik Faktörler

Biyolojik faktörlerden biri olan kalıtım, ebeveynlerin genetik özelliklerinin kuşaklar boyu çocuklara aktarılmasıdır. Bireyin saç rengi, göz rengi, boyu, yüz hatları, cinsiyeti gibi fenotipik özelliklerine ek olarak kişilik özellikleri de kalıtım ile aileden kazanılan miraslardır (Çetin&Beceren, 2007, s. 113).

İnsanın hayatında kalıtımın rolü, yeri ve önemi, ilk kalıtım yasalarını bulan Mendel’den beri tartışılan bir konudur (Köknel, 2005, s. 27-29).

Kalıtımla gelen gizil güçler yani birtakım özellikler kişilik yapısında ve gelişmesinde önemli rol oynar, kişiliğin temel katmanlarından birisini oluşturur. Kişilikle ilgili kuramsal yaklaşımların birçoğunda kişiliğin davranışsal özelliklerinin açıklanabilmesi, kalıtım ve buna bağlı psikolojik özelliklere dayandırılmıştır (Silah, 2000, s. 233).

Yapılan araştırmalar birçok davranışın temelinde kalıtımın önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Kalıtımsal faktörler kişiliğin oluşmasında da önemli bir yere sahiptirler. Kişiliğin etkileyen önemli bir faktör olan kalıtımın ne derece önemli olduğunu ortaya koymak isteyen araştırmacılar daha çok tek yumurta ikizlerini incelemişler ve hayvan deneyleri yapmışlardır.

Araştırmalar aynı çevrede yetişen kardeşler ya da çift yumurta ikizleri arasındaki kişilik benzerliğine oranla, tek yumurta ikizlerinin çok daha yüksek oranda kişilik benzerliği gösterdiklerini ortaya koymuştur. Bu gibi bulgulara dayanarak kişilik gelişmesinde kalıtımın daha etkili olduğunu benimseyen görüşler çıkmıştır. Bu konuda önemli bir araştırma yapan Shields, doğduktan sonra ayrı çevrelerde büyüyen yetişen çok sayıda tek yumurta ikizini bir takım psikometrik yöntemlerle zekâ ve kişilik yapısı açısından inceleyerek bulduğu benzerliklerin, aynı çevrede büyüyen yetişen kardeşler ve çift yumurta ikizlerinden çok daha fazla olduğunu görmüştür. Hayvanlar üzerinde yapılan deneysel araştırmalarda da davranışların öğrenilmesi, yinelenmesi, pekiştirilmesi ve hatırlanmasında kalıtımın etkili bir rol oynadığını ortaya koymuştur (Köknel, 2005, s. 28).

Kişiliğin oluşmasında kalıtımın üzerinde duran araştırmacılar birçok deney ve inceleme yapmışlardır. Ancak kişiliği oluşturan veya etkileyen faktör olarak sadece kalıtımı düşünmek kısır bir döngü yaratmaktadır. Çünkü bireyin hangi özelliklerinin kalıtım yoluyla geçtiğini kesin olarak ortaya koymak mümkün değildir. Bu nedenle kalıtımın etkisi var ancak sonradan edinilmiş bir takım davranış kalıplarında kalıtımın etkisi çok fazla değildir (Özdevecioğlu, 2002, s. 115).

2.2.1.2.Coğrafi ve Fiziki Faktörler

Bireyin yaşadığı, yetiştiği, içinde bulunduğu coğrafi ve fiziki faktörler onun kişiliği üzerinde oldukça önemlidir. Ancak bu koşullar kişilik üzerinde doğrudan değil dolaylı olarak etkilidir. Örneğin; kıyı kesiminde yaşayan bireylerle iç bölgelerde veya dağlık bölgelerde ya da sıcak-soğuk iklim şartlarında yaşayanlar birbirlerinden farklı olur. Sıcak iklim şartlarında yaşayanların daha duygusal, yumuşak, rahat mizaçlı; soğuk iklim şartlarında yaşayanların ise daha sert, donuk mizaçlı olduğu şeklinde genel bir kanı vardır (Can, 2007, s. 104-105).

2.2.1.3.Aile

Bireyin içinde yaşayıp büyüdüğü aile çevresi, bu çevredeki insanlarla olan ilişkileri ve etkileşimi kişiliği büyük ölçüde etkiler. Ailede, aile bireylerinin ebeveynlerin birbirleriyle olan ilişkileri ve bunu gören çocuklarla olan ilişkileri kişilik gelişiminde çok önemli bir yere sahiptir. Araştırmalar; çocuk psikolojisinden anlayan, sabırlı, sevecen, toleranslı, anlayışlı ve demokratik aile ortamında büyüyen yetişen çocukların daha güçlü kişilik yapısına sahip, bu niteliklerden yoksun büyüyenlerin ise zayıf kişilik yapısına sahip oldukları ortaya konmuştur (Silah, 2000, s. 237).

Kişiliğin biçimlenmesinde gelişmesinde en önemli etken ailedir. Aile, özel davranışların edinilmesinde rolü olan ödül ve cezaların kullanıldığı temel ortamdır. Ayrıca ilk çocukluk yıllarında çocuk daha çok ev ortamında kaldığı için gözlemleyerek öğrenme için ihtiyaç duyulan model veya örnekleri sağlar aile. Anne baba toplumsallaşmanın ilk kaynağıdır (Morgan, 2000, s. 322-324).

Kişiliğin oluşmasında bireyin içinde doğup büyüdüğü aile ve ev ortamının etkileri çok büyük olabilir. Anne ve babalar çocuklarını büyütürken, kendileri farkında olsun ya da olmasınlar, çocukları onların tavırlarını, konuşmalarını, hareketlerini, mimiklerini yani birçok kişilik özelliklerini, ahlaki ve kültürel taraflarını taklit ederek öğrenirler (Can, 2007, s. 100).

Sosyalleşme bireyin sosyal bir ortamda gelişmesidir. Aile hem bu gelişme ortamını hem de daha geniş sosyo-kültürel ortamın bir parçasını oluşturduğundan ötürü önemli bir yere sahiptir. Anne-babaların çocuklar ve aileyle ilgili temel inanç ve değerleri, kendileri ve rollerini nasıl algıladıkları, aile süreçlerinin ve bireyin sosyalleşmesinin anlam kazandığı temeli oluşturur (Kağıtçıbaşı, 1990, s. 72-76).

2.2.1.4.Sosyo Kültürel Faktörler

Bireylerin yaşadıkları çevre koşulları ve sahip oldukları sosyo-kültürel özellikler karakterinin bir parçasını oluşturmaktadır. Doğuştan getirilen bazı özellikler tabii ki değiştirilemez veya değişmez. Fakat çevredeki koşullar değiştikçe kişilerin davranışları tepkileri değişir ve kişiliklerinde gözle görülür veya görülmez bazı değişimler gün yüzüne çıkabilir (Özdevecioğlu, 2002, s. 115).

Kişiliğin gelişmesindeki en önemli faktörlerden biri de sosyal çevredir. Her birey belli bir toplumda diğer bireylerle etkileşim halinde yaşar. Her toplumun kendine has bir kültürü, toplanmış bilgileri, düşünceleri, tarzları, tutumları, amaçları ve idealleri vardır. Bireyin belli bir kültüre bağlı bir grupta yetişmesi kişiliğini etkiler. Kültür öyle bir şey ki çocuğa neyin öğretileceğini belirler ve sınırlar çizer. Her kültürün bireyden bazı beklentileri vardır ve bireyden bulunduğu çevrenin kabul ettiği davranış tarzlarını öğretir (İstengel, 2006, s. 41).

Her kültürün kendini diğer bir kültürden ayıran değerleri, ahlaki bakış açısı ve davranış tarzları vardır. Bunlar aile içindeki ilişkilerin ve çocuğun eğitimi ile ilgili kurallarına temel oluşturur (Silah, 2000, s. 237).

2.2.1.5.Diğer Faktörler

Yukarıdaki faktörlere ek olarak kişilik üzerinde etkili olabilecek birtakım faktörleri de söylemek mümkündür. Bunlar kitle iletişim araçları, bireyin ilişki içinde bulunduğu gruplar, teknolojik gelişmeler, doğum sırası, bireyin maruz kaldığı psikolojik travmalar vb. durumlardır. Tüm bunlar belli oranlarda kişilik üzerinde etkili olduğu görülmektedir.

Kitaplar ve dergiler de önemli ölçüde çocuğun yetişmesine ve yeni davranış kalıpları geliştirmesine etkide bulunacaktır. Ayrıca günümüzde bilgisayar ve internet kullanımının artmasına bağlı olarak bilişim teknolojilerinin de kişilik üzerinde etkili olabileceğini söyleyebiliriz (Değirmenci, 2008, s. 36-37).

Bu açıklamalar ışığında, doğuştan getirilen bazı genetik yönelimlerin, kişinin belirgin kişilik özellikleri arasında yer alıp almaması, çevrenin bu yönelimleri destekleyip desteklememe yönündeki etkisine bağlıdır. Çevre etkisi demek toplumsal etki demektir. Çünkü bireyin etrafında anne-babası, akrabaları ve diğer insanlar yani toplum bulunmaktadır. Bu toplumsal etki o toplumun inançları, değer yargıları, gelenek-görenekleriyle yakından ilgilidir. O halde toplumun yaşam şeklinin, bireyin yetişme sürecinde kişilik özelliklerinin oluşmasında önemli bir etken olmasının, toplumsal yaşamın bir sonucu olduğu söylenebilir (Silah, 2000, s. 307).

2.2.2.Kişilik Kuramları

Psikolojinin çok önemli alt alanlarından biri olan kişilik konusunda çalışan psikologlar bazı araştırmalar çerçevesinde birtakım ("birey olmak ne demektir ne anlama gelmektedir?", "bireysel farklılıklarımızla nasıl tek ve biricik olabiliyoruz?", "benliğin doğası nedir?" vb.) sorulara cevaplar aramaktadır ve insanlar arasındaki farkın nasıl ve niçin oluştuğuyla ilgilenmektedir (Howard ve Miriam'dan aktaran Yurtsever, 2009, s. 25).

2.2.2.1.Psikoanalitik kuram

İnsan davranışlarının altında yatan nedenler tarih boyunca insanların ilgisini çekmiş ve birçok araştırma yapılmasına sebep olmuştur. 20. yüzyıla kadar en başta ruhsal davranışlara mantıklı bir sebep bulunamamış ve bu konuya bir açıklama getirilememiştir. 20. yüzyıla karar ruhsal bozukluklar beyindeki herhangi bir rahatsızlığa, doğa üstü güçlere ya da yozlaşma gibi bazı konulara bağlanmıştır (Freud, 1923, s. 21).

20. yüzyılın başlarında Sigmund Freud tarafından ortaya atılan Pisikoanalitik Kuram normal ve normal dışı davranışları anlamamıza yardımcı olur. Bu kuram biz, bireyin zihnin işleyişini ve bunun somut bir yansıması olan davranışları daha iyi anlayabiliriz. (Wolf, 2010, s. 33).

Freud kişilik gelişiminde cinselliği ve bilinçaltını temel almıştır. Psikolojik yaklaşımlar genelde kişiliği bilinçaltı ile açıklarken Freud buna karşı olarak içgüdüleri ve cinselliği ön planda tutmuştur. Freud'un Psikoanalatik Kuramı kişiliği "id", "ego" ve "süperego" olmak üzere üçe ayırır (Gay, 2006, s. 19).

İd (Haz İlkesi): İnsanın doğasında her zaman acıdan kaçış ve haz vereni arama vardır. Hayattaki en küçük huzursuzluk bile bir acı kaynağıdır. İnsan bir an önce o ayıca son verip huzura kavuşmak ister. İnsanın temel ihtiyaçları örneğin açlık, susuzluk, acıdan kaçma, cinsellik ve saldırganlık haz ilkesinin içindedir. İnsan dünyaya bunlar ile gelir yani doğuştandır. İlkel insanın gelişmemiş ve ruhsal dünyasını yöneten bu ilkeye "haz ilkesi" denir. Haz ilkesi, ruhun enerji dengesini sağlamak ve bozulan dengeyi yeniden kurmaktır yani amacı doyuma ve hazza ulaşmaktır (Brühlmeier, 2004, s. 5)

Ego (Gerçeklik İlkesi): Problemleri çözmektir. İnsanın doyumunu sağlar yani doğumdan hemen sonar hazzı karşılamak için problem çözme mekanizması olan "ego" oluşmaya

başlar. İnsan egosu hazzın yani idin ihtiyaçları için gerçek durumu değerlendirir. Örneğin yemeğe ihtiyacı olduğunda arayıp bulur ve bunu yaparken de fiziksel koşulları göz önünde bulundurur. Bu "Gerçeklik İlkesidir". Ego için ilk çözüm yolu ağlamaktır. Ego akıllı fakat ahlaksızdır (Brühlmeier, 2004, s. 6).

Süper ego (Üst benlik): Kişiliğin son kısmı olan süper ego kişinin annesi, babası ve çevresindeki diğer insanlardan öğrendiği ile toplumun ahlak kuralları ile birleştirilmiş şeklidir. Genel anlamıyla insanın vicdanıdır yani bir davranışın doğru mu yoksa yanlış mı olduğuna karar verendir. Kısacası id hazzı, ego gerçeği ve süper ego ise mükemmelliği arar. Süper ego insanı iyi yapandır (Brühlmeier, 2004, s. 7).

2.2.2.2.Ayırıcı Özellik Kuramı

Gordon Willard Allport, kişiliğin gelişiminde insanlar üzerinde bırakılan etkinin ve onların bize verdiği tepkilerin önemli etkenler olduğunu kabul etmekle birlikte, yalnız yaşayan bir kişinin de kendi kişiliğinin olduğunu dile getirmiştir. Allport bu yalnız bireylerin de en az toplum içerisinde yaşayan bireyler kadar değişik kişilik özelliklerine sahip olduklarını söylemiş ve içerde bir yerde kendi gerçekliğimizi oluşturan bir şeylere sahip olunduğunu öne sürmüştür (Allport, 1954, s. 19).

Allport'un kullandığı işlevsel otonomi kavramı ayırıcı özellik kuramının da temelini oluşturmaktadır. Allport'a göre yetişkinlerin güdüleri geçmiş güdülerle ilişkili değildir tam tersine geçmiş geçmişte kalmıştır; yani yetişkinin o anda sergilediği bazı davranışlar geçmişte o davranışa neden olan etkenlerden bağımsız olarak sergilenmektedir. Yani kişilik geçmişten kendini bağımsız bırakmaktır. Bu görüş Freud'un psikoanalitik kuramına karşı bir görüş olarak doğmuştur. Allport bu görüşünü desteklemek için pek çok örnek vermiştir. Bir kişi sadece ailesi istediği için bir fakülteye kayıt olur, ancak zaman geçtikçe eğitim aldığı konu ona kendi isteyerek seçtiği bir konu gibi gelmeye başlar. Başlangıçtaki güdüler kaybolur ve araç, sonuçta amaca dönüşür (Yazgan ve Yerlikaya, 2012, s. 68).

Allport bir de ayırıcı özellik kavramıyla, çeşitli olaylar ve mekanlar içinde aynı şekilde davranma meyilini ifade etmektedir. Mesela, birey aslında utangaç bir kişiliğe sahipse farklı ortamlarda ve durumlarda da sessiz ve sakin olacaktır. Ayırıcı özellikleri tanımlamak için sekiz temel kriter önermiştir.

1. Kişilik özellikleri, her insanın varoluşunun gerçek ve yaşamsal bir bölümüdür, kesinlikle kurgu değildir. Her birey kendi kişiliği içinde genel bir takım davranış yeteneklerine haizdir.
2. Ayırıcı özellik, genel davranış özelliklerini ifade eder alışkanlıklardan çok. Alışkanlıklar daha özel yönelimleri kapsar ve bu nedenle de daha az genellenmiş yapıdadırlar. Örneğin çocuk ebeveynleri tarafından söylendiği için ellerini günde on defa yıkayabilir. Bu bir alışkanlıktır fakat yıllar geçtikçe çocuk saçını taramayı, giysilerini yıkamayı ve odasını temizlemeyi öğrenir. Tüm bunlar birleşerek kişinin kişisel bakım ve temizlik özelliğini oluştururlar (Burger, 2006, s. 96).
3. Ayırıcı özellik dinamik bir yapıdır. Ayırıcı özellikler insanları özelliklerini ortaya çıkarabilecek davranışlar sergilemeye güdülerler.
4. Ayırıcı özellikler deneysel olarak kanıtlanabilir. Ayırıcı özellikler doğrudan gözlenemese de zaman içinde bireyin davranışları gözlenerek, vaka incelemeleriyle ve yaşam öyküleri ile varlıkları belirlenebilir.
5. Ayırıcı özellikler birbirinden önce bağımsızdırlar. Bu özellikleri birbirinden ayıran herhangi bir sınır yoktur.
6. Ayırıcı özellik ahlaki ya da sosyal yargı ile bağlantılı değildir. Misafirperverlik, arkadaş canlısı veya kibirli olma vb. pek çok kişilik özelliği geleneksel sosyal yargılara bağlı olsa da kişiliğin gerçek özelliklerini temsil eder.
7. Ayırıcı özellik onu içeren kişilik bağlamında veya genel olarak bir toplumdaki görülme sıklığı ile doğru orantılıdır.
8. Ayırıcı özellikle tutarlı olmayan bazı alışkanlık veya davranışların varlığı o ayırıcı özelliğin var olmayışının kanıtı sayılamaz. Örneğin; dış görünüşü konusunda çok titiz olan bir kişi düzenlilik özelliğine sahip olacaktır. Fakat bu kimsenin evi ya da çalışma ortamı incelendiğinde bu özelliğin görülmeme olasılığı vardır. Ancak aynı kişinin odası dağınık olabilir (Allport, 2016, s. 186).

2.2.2.3.Biyolojik Kuram

Temelini W. James ve J. Dewey'in işlevselcilik ekolünden alan bu yaklaşım, Darwin'in evrim kuramından fazlasıyla etkilenmiş, A. Mayer ve D. O Hebb'in araştırmasıyla son halini almıştır. Bu yaklaşım davranışı çevreye uyum süreci olarak ele alır. Çevresel

değişiklikler vücuttaki nöro-kimyasal olayları etkileyerek davranışta nörokimyasal değişiklikler ortaya çıkarabilir. Biyolojik yaklaşım, tüm davranışların doğuştan gelen, biyolojik bir kökenin olduğuna inanır. Davranış, çevreye uyum süreci olarak ele alınır ve çevresel değişikliklerin, vücuttaki nöro-kimyasal olayları etkileyerek davranışta bazı değişiklikler ortaya çıkarılabileceğini savunulur. Havanın aşırı nemli olduğu günlerde içimizi sıkkın hissetmemiz ve bu sebepten daha agresif olmamız bunun bir örneğidir (Dolu, 2010, s. 88).

Bu kurama göre, farkın kaynağı kadın ve erkeğin biyolojik özellikleri sebebiyle sahip oldukları rollerdir. Kadınlar çocuk doğurabilir ve erkeklerin ise bunu yapamaz. İşte bu rollerin değişimindeki en büyük sebeptir. Üreme yeteneğinin sonucu olarak, insanoğlunun topluluk olarak yaşamaya başladıkları ilk zamanlardan itibaren erkekler dış çevreyle mücadeleden sorumluyken kadınlar evle ilgili işlerden sorumluydular (Hoffer, 1975, s. 54).

Sosyal rol kuramı, sosyal ve siyasal davranış ile tutumlardan oluşan kadın ve erkek farklılıkların, erkeklerin ve kadınların farklı sosyal roller üstlenmelerinden kaynaklandığını öne sürmektedir. Aslında erkekler ve kadınlar, doğuştan gelen ve farklı cinsiyete özgü eğilimlere ve cinsel rollere sahip değildir. Farklı sosyalleşme yaşantıları, sosyal davranışlarda cinsiyet farklılıkların oluşmasından sorumludur (Lieber, 1978, s. 136).

Erkekler ve kadınlar, başarılı bir rol performansı gösterebilmek adına doğuştan getirdikleri ve zamanla edindikleri özellikleri birleştirirler ve bunun sonucunda cinsiyete özgü toplumsal roller oluşmaktadır (Udry, 1990, s. 44).

2.2.2.4.Hümanist Yaklaşım

Yaklaşımın başlıca temsilcileri A. Maslow (1867-1946) C. Rogers (1902-1987) tır. İnsanı temele alan bir yaklaşımdır ve insana bakış açıları, davranışçılardan ve psikanalistlerden farklıdır. Bu iki yaklaşım insanı sadece tepkide bulunan varlık olarak gördükleri halde, hümanist yaklaşımı benimseyenler insan pasif olarak değil, aktif olarak görürler, insanı, doğuştan olan, olumlu potansiyele sahip bulunan, gelişme gücünü kendinden alan, oluşum halinde olan bir varlık olarak değerlendirirler (Kris, 1952, s. 123).

Bu yaklaşıma göre insan kendine göre bir değerdir ve belli bir toplum düzeninin aracı haline getirilmemelidir. İnsan kendisinden, davranışlarından, oluşturacağı kimliğinden

kendisi sorumludur. Hayatı kendisi için yaşamaya değer, anlamlı bir hale getirmek kişinin kendisine düşer. Ölümlü olan insanın hiçbir yaşantısı tekrar etmeyecektir. Geçmiş ya da gelecek değil, içinde yaşanılan an önemlidir. İnsan için bilim amaç değil, ancak araç olabilir, insanı tanırken dogmatik görüşlerden kaçınmak gerekir, insan davranışlarını denetim altına almak yerine, daha çok özgürlüğe yer verilmelidir. İnsanı anlamak için onun içyapısını bilmek gerekir. Bunun için iç gözleme (içe bakış) başvurmak zorunludur, insan cansız bir nesne olmadığından, dıştan bakılarak davranışları tahmin edilemez (Kubie, 1958, s. 19-21).

Hümanist Kuramın Temel İlkeleri

1. İnsan doğası gereği iyidir.
2. İnsan, uyarıcılara karşı kendi öznel algılamasına göre tepkide bulunur (Fromm, 1959, s. 89).
3. İnsanda yaşantıları düzenleyen, bütünleştiren ve tepkileri belirleyen "benlik" kavramı önemlidir.
4. Gelişme ve kendini gerçekleştirme, bireyin temel güdüsünü oluşturur. Dolayısıyla insan kendini gerçekleştirmek için sürekli bir çaba içindedir (Kırışoğlu, 1991, s. 89).
5. İnsanda olduğu var sayılan saldırganlık, kıskançlık ya da düşmanlık gibi duygular insan doğasına özgü tepkiler değildir. Bunlar, sevgi ve güvenlik gibi temel isteklerin engellenmesi ya da yok sayılması gibi durumlarda ortaya çıkan sonuçlara tepkiler olarak kabul edilir.
6. İnsan kendini özgürce yönetme, yön verme ve kendini denetleme gücünü sahiptir.
7. İnsan, basit yapılara sahip olan hayvanların aksine, karmaşık süreçleri kendi içinde barındıran bir varlıktır (Sungur, 1992, s. 55).

2.2.2.4.1.Rogers ve Hümanist Yaklaşım

Rogers'ın yaklaşımı, insanlara yeterli özgürlük ve yeterli duygusal destek verildiğinde geliştiklerini, ancak böylece insan olma işlevlerini bütünüyle yerine getirilebilen bireyler olabildiklerini vurgular (Yavuzer, 1989, s. 65).

Rogers'ın Yaklaşımının Temel Özellikleri

1. Her birey, sürekli değişen yaşantı dünyasının merkezinde bulunur.
2. Birey uyarıcılara algıladığı şekliyle tepkide bulunur. (Fenomenolojik alan)
3. Her insan, temel bir hedefi vardır o da yaşamını sürdürmek ve geliştirmek. Bu durum "kendini gerçekleştirme" kavramıyla ifade edilir. Kendini gerçekleştirme, kişinin potansiyellerini ortaya çıkarması demektir (Fromm, 1959, s. 44).
4. Davranışı anlamanın en iyi yolu, bireyin iç referans çerçevesidir.
5. Bireyin benlik yapısı, çevreyle etkileşim sonucunda oluşur.
6. Kişinin benimsediği davranış biçimlerinin pek çoğu benlik kavramıyla tutarlıdır.
7. Rogers, öğrenci merkezli öğretim sistemini önerir (King, Wertheimer, Keller ve Crochetière, 1994, s. 99).

Rogers'in üzerinde durduğu bazı kavramlara aşağıdaki gibidir.

Benlik: Kendimizle ilgili düşünce, algı, duygu ve değerlendirmelerin tümüdür. Başka bir deyişle benlik, çevreyle etkileşim sonucunda kişinin geliştirdiği ben algısı ve değerlerdir. Doğrudan ya da dolaylı yaşantılar sonucu oluşur. Benlik aslında şu soruların yanıtıdır; "Ben kimim? Ne yapabilirim? Benim için neler değerlidir? Hayattan ne istiyorum?" (Kubie, 1958, s. 19-21).

Olumlu ve Olumsuz Benlik: Kişinin kendini algılaması olumlu ya da olumsuz olabilir. Fakat bu algı her zaman gerçeği yansıtmayabilir. Diğer bir deyişle kişinin benliğini algılama şekli, başkalarının onu algılama ve değerlendirme şekline bağlıdır.

Bir kişi yetenekli ve zekâsı üst düzeyde olduğu halde, bu yöndeki geribildirim ve pekiştireçlerden yoksun kalmışsa zayıf, olumsuz bir benlik algısına sahip olabilmektedir.

Öte yandan başka biri de yetersiz bir zekâya ve düşük beceri kapasitesine sahip olmasına rağmen, aldığı olumlu geri bildirim ve pekiştireçler nedeniyle güçlü bir benlik algısına sahip olabilir (Smith, Ward ve Finke, 1995, s. 76).

Gerçek Benlik (Özbenlik): Bireyin fizyolojik ihtiyaçlarından kaynaklanan yeme, içme, cinsellik, uyku, korunma gibi ihtiyaçlar öz beni temsil ederler. Özben, her zaman için iyiye yöneliktir.

İdeal Benlik (Benlik Tasarımı): Bireyin olmak istediği benliktir. Bireyin çevresiyle etkileşimleri sonucu kendine ilişkin belirlediği "hedef benlik"tir. "Ben ileride neler

yapabilirim", "hayattan ne istiyorum" soruları bireyin gerçek benliğine her daim uygun düşmeyen ancak elde edilmek istenen moral düzey, gerçekleştirmek istenen emelleri gösteren benliktir (Cücelloğlu, 2005, s. 33).

Benlik Saygısı (Özsaygı): Bireyin kendi benliğine olan saygısıdır. Gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki fark, bireyin özsaygısını oluşturur. Eğer bu fark büyükse özsaygı düşük, fark küçük ise özsaygı yüksek olur (Fromm, 1959, s. 103).

Ayna Teorisi: Bireyin kendisiyle ilgili benlik algısı, başkalarının onun nasıl gördüğünden etkilenir. Dolayısıyla bireyin olumlu veya olumsuz benlik geliştirmesinde bebeklik ve çocukluk dönemlerinde başkaları tarafından değerlendirme biçimi etkilidir (Fromm, 1959, s. 69).

İçgörü: Bireyin kendini ve başkalarını anlayabilme yeteneğidir. Bunun için böyle bir yeteneğin kazandırılmasında öğretmen etkin bir model olmalıdır.

Fenomenolojik Yaklaşım: Bireyin yaşantılarını çevreleyen sosyal gerçeklikle bu gerçekliğin birey tarafından anlamlandırma biçiminden oluşur. Rogers'a göre, önemli olan dış dünyanın ne olduğundan ziyade, bireyin ona nasıl anlam yüklediğidir. Bu da bireyin öznel yaşantısı, iç dünyasıyla ilgili bir durumdur. Bu yaklaşım doğrultusunda Rogers davranışı, bireyin uyarıcıya verdiği otomatik bir tepki olduğu yorumlamaz. Birey için önemli olan, uyarıcının ne anlam taşıdığı ve uyaranı nasıl yorumladığıdır.

2.2.2.4.2.Maslow ve Hümanist Yaklaşım

Daha çok sağlıklı kişiliğin nasıl oluştuğu üzerinde çalışmıştır. Sağlıklı bir kişiliğin gelişebilmesi için gerekli olan ihtiyaçlardan oluşan, piramit biçiminde bir ihtiyaçlar hiyerarşisi geliştirmiş; özellikle bu piramidin tepesinde kendini gerçekleştirme kavramı üzerinde durmuştur (Maslow, 1959, s. 11).

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin özellikleri;

1. Söz konusu gereksinimler evrenseldir.
2. Gereksinimlerin hiyerarşideki sıralamaları değişmez.
3. Hiyerarşideki gereksinimlerden biri doyurulmadan üst basamaklara geçilemez.

4. Bir üst ihtiyaç bir alt sıradaki ihtiyaç için feda edilebilir. Ancak bir üst sıradaki ihtiyaç için bir alt sıradaki temel ihtiyaç feda edilemez, insan merak ihtiyacını erteleyebilir, ancak fizyolojik ihtiyacını erteleyemez. En son basamaktaki kendini gerçekleştirme ihtiyacı, önceki ihtiyaçlar doyurulmadan aktif olamaz (Adams, 2001, s. 211).

2.2.3.Kişilik Tipolojileri

Tipoloji teorisi, aslında insanın dış görüşünü ve fizik yapısının kendi kişiliği arasında bir ilişki olduğunu ve kişilik gelişimini önemli ölçüde etkilediğini ileri sürer. Çok eski zamanlardan beri mevcut olan bu iddia, ili adamlarının yanında, halk tarafından yaygın olarak kabul görmüştür.

2.2.3.1. Hippocrates Humoral Patoloji Teorisi

Hippocrates bedende yaşamsallığı sağlayan dört ana sıvı (humor) bulunduğunu ileri sürmüştür. Buna göre insanların; kan mikarı fazlaysa, şen ve etkin; mukus miktarı fazlaysa, uyuşuk; koyu safra miktarı fazlaysa, melankolik; sarı safrası fazlaysa, çabuk kızan bir kişiliğe sahiptirler.

Hippocrates'ın çağdaş izleyiceleri, karakter değişikliklerini ''humor''lara değil, çeşitli endokrin salgılarına (özellikle hormon dengelerine ya da dengesizliklerine) dayandırarak açıklamayı sürdürmekte, ancak bunlardan genellemelere gitmeden de çoğunlukla sakınmaktadırlar (Atkinson'dan aktaran Kuru, 2019, s.77).

Bedenin salgıladığı sıvılar yerine görünümüne bakarak tipler türetmek de sık sık kullanılmış olan bir yöntemdir (Tolan'dan aktaran Kuru, 2019, s.78).

2.2.3.2. Kretschmer Açısından İnsan Tipleri

Hastaların beden yapılarıyla ruhsal bozuklukları arasındaki ilişkiyi araştıran psikiyatrist Ernst Kretschmer'in çalışmaları sayesinde tipoloji teorisi iyice popüler hale gelmiştir. Kretschmer beden yapılarını üçe ayırmıştır.

- Piknik Tipler: Orta boylu, kafatası sanki omuzlarına gömülmüş izlenimi veren, şişmanlamaya eğilimli, yumuşak kaslı, dışa dönük, neşeli ve hareketli özellikte insanlardır.
- Astenik Tipler: İnce ve uzun boylu, göğüs kapasiteleri dar, içe dönük, duygulu, sakin, daha çok soyu konulara yönelen, derin düşünebilen, sebatlı, çekingen ve alıngan, yalnızlıktan hoşlanan kişilerdir.
- Atletik Tipler: Kalın kemikli, geniş omuzlu, iyi gelişmiş ve güçlü kasları olan kimselerdir. Genellikle içe dönük ve utangaç özellik gösterirler.

Bu tiplerin dışında her üç tipin de az çok özelliklerini taşıyan insanları Kretschmer ‘’displastik tipler’’ içinde düşünmektedir (Koç’tan aktaran Kuru, 2019, s.74).

2.2.3.3. Sheldon Açısından İnsan Tipleri

William Sheldon, üç tür beden yapısından bahsetmiştir. Bunlar; endomorf, mezomorf ve ektomorf beden tipleridir. Her tipin kendine özgü birtakım kişilik özlellikleri bulunmaktadır. Saf tiplere nadir olarak rastlandığına işaret eden Sheldon, her insanın kişiliğine bu üç tipte bulunan özelliklerin, değişik oranlarda birleştiğine işaret etmiştir (Cantürk’ten aktaran Kuru, 2019, s.74).

- Endomorf Tipler: Karın bölgeleri geniş, yeme içmeden hoşlanan, rahatlarına düşkün, neşeli, güler yüzlü, çabuk üzülen, duyugularını gizleyemeyen, iyi huylu, insancıl ve toleranslıdırlar.
- Mezomorf Tipler: Geniş omuzlu ve iyi gelişmiş kasları olan, güçlü pazılı ve atletik yapılı enerjik, dayanıklı insanlardır. Maceradan, spordan hoşlanırlar, lider olma eğilimleri güçlüdür. Pratik işlere yatkın zekaları vardır.
- Ektomorf Tipler: Omuzları düşük, bir deri bir kemik görünümü olan insanlardır. Sinir sistemleri gelişmiş, kaygılı, duyarlı, içe dönük kişilerdir. Teorik ve soyut konularda başarılıdırlar. İnsanlarla ilişki kurmada zorlanır ve duygularını dışa vurmazlar, bedensel yorgunluk getiren işleri sevmezler, hoşgörü sahibi değildirler. Bilim adamları daha çok bu tiplerden çıkmaktadır (Koç’tan aktaran Kuru, 2019, s.75).

2.3.Konu İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Daha önce konu ile ilgili yapılan çalışmalarda herhangi bir ekstrem sporla uğraşan kişilerin kişilik profilleri ve stresle başa çıkma yollarını bazı demografik özelliklere göre inceleyen bir çalışmaya rastlanamamıştır. Ancak dolaylı olarak araştırmamıza yakın çalışmalardan bazılarına aşağıda değinilmiştir.

1.3.1. Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar

Pehlivan(1993), yapmış oldukları çalışmada, stresle baş etme yollarında olay veya durumun üstüne gidilmesi ve stres yaratan durumu bireyle konuşma, stres yaratan olay ya da durumu düşünmemeye çalışma, aile ve dostlarla eğlenceli ortamlarda birlikte olma, hobilerle uğraşma, sportif etkinlikleri izleme, dua ve ibadet etme seçeneklerini tespit etmişlerdir.

Aktaş (1997) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada dördüncü sınıf öğrencilerinin kişilik genel, kişisel ve sosyal uyumlarının birinci sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Üniversite eğitim süreci, öğrencilerin kişiliklerinin ve kişilik uyumlarının olgunlaştığı önemli bir süreçtir.

Köksal (1999), Ankara Üniversitesi Zirrat Fakültesinin bölümleri Ev ekonomisi Yüksekokulunun ikinci sınıfına devam eden 168 üniversite öğrencisinde, stresle başa çıkma yolları üzerinde bazı değişkenlerin etkisinin olup olmadığının belirlenemsi amacıyla yapmış olduğu araştırmada anne-baba eğitim durumunun stresle başa çıkma yolları üzerinde bir farklılık yaratmadığı, ancak kardeş sayısının stresle başa çıkma yöntemlerinden biri olan çaresizliğe sığınma üzerinde anlamlı bir farklılık yarattığı saptanmıştır.

Gençoğlu (2006) üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelediği çalışmasında; iyimserlik seviyesi yüksek olan öğrencilerin, diğerlerine nazaran kişisel uyum ve sosyal uyum puanları anlamlı olarak yüksek bulmuştur (s. 989).

Aydın (2003) “Ergenlerde stresle başa çıkma tarzları ile cinsiyet ve cinsiyet rolleri arasındaki ilişki” konulu yüksek lisans tezinde stresle başa çıkma tarzlarını anne-baba

eğitim durumu ve kardeş sayısı değişkenlerine göre incelemiş ve bütün değişkenler açısından stresle başa çıkma tarzlarında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır.

Korkut (2003) tarafından yapılan araştırmada, saldırganlık düzeyleri farklı lise öğrencilerinin üç farklı stresle başa çıkma yolunu kullanma açısından bazı değişkenlere göre farklı olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmada, 491 öğrenciden Stres Ölçeği, Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu aracılığı ile bilgi toplanmıştır. Araştırma sonucunda, saldırganlık düzeyleri farklı olan gençlerin kişisel özelliklerini stres kaynağı olarak görüp görmemelerinin stres yaşarken problem çözme yolunu kullanmalarında farka yol açtığı tespit edilmiştir. Adı geçen araştırmada, annelerinin eğitim durumu ortaöğretim olan ve stres kaynağı olarak aile içi iletişimsizliği göstermeyen kız öğrencilerin daha fazla sosyal destek arama yolunu tercih ettikleri saptanmıştır. Saldırganlık düzeyi az olan öğrencilerin problem çözme yolunu daha fazla kullandıkları, saldırganlığı fazla olan ve anneleri ilkokul ve ortaokul mezunu olan öğrencilerin ise kaçınma yolunu daha fazla kullandıkları saptanmıştır.

Mazıcıoğlu, Gönül ve Koçak (2005) , dağcılar üzerinde yaptığı bir araştırmada tırmanış sonrası oluşan değişimler dışında bu tür etkinlikleri sürdüren sporcuların kişilik profillerinin de toplum bütününden farklı olup olmadığının ortaya koymuştur. En az 5 yıllık tırmanış deneyimi olan 15 erkek ve 7 kadın dağcıya ‘’Minnesota Multiphasic Personality Inventory’’ uygulandı; veriler Türk toplumunda 1003 kişi üzerinde uygulanan standardizasyon çalışması sonuçları ile karşılaştırıldı. Çalışma grubumuzdaki dağcıların Türk toplumuyla karşılaştırıldığında kendilerindeki ufak kusurlarla yüzleşebilen, somatik uğraşıları olmayan, daha mantıklı, pratik ve somut düşünen, hayal gücünden yeterince yararlanmayan, geleneksel, uyumlu günlük yaşamda etkin, temkinli ve tedbirli, kontrollere göre daha aktif, enerjik, yarışmacı, güç, statü ve tanınmaya önem veren, dışa dönük kişiler oldukları sonucuna varıldı.

Şimşek (2011) tarafından yapılan araştırmada ekstrem ve geleneksel spor katılımcıları arasında duygu arama farklılıklarının karşılaştırılması ile ilgili araştırmanın sonucunda ekstrem ve geleneksel Türk sporcularının duygu arayışlarında farklılıklar saptanmıştır. Örneklem grubunda cinsiyete göre heyecan ve macerayı arama, deneyim arama ve şartlı refleks yitimi boyutlarında baskınlığın erkeklerden yana olduğu can sıkıntısı hassasiyetinde ise kadınlardan yana olduğu belirlenmiştir. Örneklem grubunda erkeklerde macera ve

heyecan aramaya yönelik kişilik özelliklerinin kadınlara göre daha baskın olduğu saptanmıştır.

Ceylan, Altıparmak ve Akçakoyun (2015) Bu çalışmada ekstrem sporlardan herhangi birinde aktif olarak yarışan yada uğraşan karar verme yöntemi ile seçilen 86 kadın ve 141 erkek toplam 227 ekstrem sporcu katıldı. Anket uygulamaları, ülke genelindeki ekstrem spor tesislerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında, veri toplama aracı olarak Somer, Korkmaz ve Tatar tarafından geliştirilen Beş Faktör Kişilik Ölçeği'nin 85 maddelik kısa formu kullanılmıştır. Elde edilen sonuçların incelenmesi, erkek atletlerin kadın atletlerden dışadönüklük seviyesinin daha yüksek olduğunu göstermiştir ($p < 0.05$). Çalışmalarında elde edilen bir bulgu da, esas olarak erkek egemen bir toplumda, kadınların sosyal, ekonomik, kültürel ve psikolojik açıdan maruz kaldıkları baskının daha yüksek seviyede olduğunu ve çalışma hayatında karşılaştıkları zorluk ve baskıların önemli etkenler olduğuna işaret etmektedir. Kadınların daha içe dönük olmaları nedeniyle, sosyalleşme ve kendilerini gerçekleştirme açısından olağandışı ve heyecan verici bir deneyim sunan ekstrem sporlara yönelmek, kadınlar için makul bir sonuç olarak görülüyor. Araştırma kapsamında, beş faktörlü kişilik özellikleri alt boyutlarıyla ekstrem spor dalları arasında karşılaştırmalar yapıldı, ancak elde edilen sonuçlar, aralarında önemli bir farklılığın olmadığını gösterdi.

Özçiriş (2017) ‘nin yamaç paraşütü yapan pilotların uçuş öncesi kaygı ve stres düzeyinin değerlendirilmesi ile ilgili yaptığı araştırmaya göre yamaç paraşütü yapan pilotların uçuş öncesi stres ve kaygı hissettiklerini bunun nedeninin araştırdıklarında birçok sebep olabildiğini görmüş ama en önemlisi ölüm korkusu, düşme hissi, kaza yapma, yaralanma gibi ciddi tehlikeler olduğunu belirtmiştir. Bu ciddi tehlikeler karşısında tecrübeli sporcuların az stres yaptığı sonucuna varmıştır.

2.3.2. Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

Amerika’da yapılan bir araştırmada nevrotiklik ve stres ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Bu araştırmada nevrotikliğin hangi başa çıkma stratejisinin kullanılacağını belirlemekte bir rol oynadığı belirtilmiştir. Araştırmanın sonucunda nevrotik yapıya sahip olanların daha çok hüsnükuruntu ve kendini suçlayan şekillerde başa çıkmayı seçtikleri görülmüştür (Bolger, 1990).

Hains ve Szyjakowski (1992), 24 lise öğrencisi üzerinde yaptıkları Araştırmada, stres aşılama eğitimini temel alarak geliştirdikleri bilişsel başa çıkma becerileri ve gevşeme teknikleri içeren grup rehberliği programının ergenlerin kaygı ve depresyon düzeylerine etkisini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, grup rehberliği programına katılan öğrencilerin kaygı ve depresyon düzeylerinin azaldığını göstermiştir.

Kiselica, Baker, Stanley, Thomas ve Reedy (1994) yaptıkları bir araştırmada, 24' ü deney, 24' ü kontrol grubu olmak üzere stres ve anksiyete düzeyi yüksek 48 ergen üzerinde yaptığı araştırmada, 8 oturumluk önleyici bir müdahale programı hazırlamıştır. Program; gevşeme, bilişsel yeniden yapılandırma ve atılganlık eğitimini içermektedir. Kontrol grubuna da haftada 1 gün olmak üzere sınıf ortamında yapılandırılmamış bir grup rehberliği programı uygulamıştır. Her iki gruba uygulamanın başında programla ilgili beklentileri, uygulamanın sonunda ise programla ilgili yorumları sorulmuştur. İki grubun da programla ilgili beklenti ve yorumları benzer bulunmuştur. Deneklerin, kaygı ve stres düzeyleri Durumluluk-Sürekli Kaygı Envanteri ve Stres Semptomları Envanteri ile ölçülmüştür. Araştırma sonucunda, müdahale programının uygulandığı deney 38 grubunun kaygı düzeyi ve stres semptomlarında kontrol grubuna göre anlamlı ölçüde azalma olduğu bulunmuştur.

Printz, Shermis ve Webb (1999), yaptıkları araştırmada, ergenlerin stres kaynakları ve başa çıkma becerilerini etkileyen faktörleri incelemişlerdir. Araştırmada yaşları 14 ile 19 arasında yer alan 122 ergen yer almıştır. Araştırma kapsamındaki ergenlere Problem Çözme Becerileri Ölçeği, Sosyal Problemleri Çözme Envanteri, Hopkins Semptomlar Listesi ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarında, ergenlerde problem çözme becerileri ve algılanan sosyal desteğin yeterince gelişmemiş ve gerçek olmayan düşüncelerin yaygın olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, araştırmada ergenlerin daha çok günlük olarak yaşanan stres kaynaklarına sahip oldukları ve bunlarla başa çıkabildikleri saptanmıştır.

Hirokawa, Yagi ve Miyata (2002) yaptıkları araştırmada, 14 hafta süren stresle başa çıkma programının sosyal hizmetler bölümünde eğitim gören Japon üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma beceri düzeyleri üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Uygulanan program, progresif gevşemeyi, bilişsel davranışçı beceri eğitimini ve atılganlık eğitimini

içermiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, uygulanan programın öğrencilerin stresle başa çıkma becerilerini artırdığını ortaya koymuştur.

Schneider (2004) tarafından Amerika'nın Ohio eyaletinde yapılan çalışmada, nevrotikliğin psikolojik ve fizyolojik stres tepkisi üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırmaya 59 kişi katılmıştır, bunlardan 33'ü¸ erkek iken 26'sı kadındır. Çalışmanın yönteminde bir stres uyaranı olarak katılımcılara matematik soruları verilmiştir. Soruları 26 yanıtlarken katılımcılardan fizyolojik veriler alınmıştır; kan basıncı ve kalp atışları gibi. Ayrıca kişiler soru aralarında tehdit (soruyu çözemeyeceğini inanmak) veya pozitif mücadele potansiyeli (soruyu doğru yanıtlayabileceğini inanmak) algıladıklarını belirtecek anketler doldurmuşlardır. Bu metotların sonucunda elde edilen verilerle yapılan istatistik çalışmalarında, nevrotiklik puanı yüksek olan kişilerin daha fazla tehdit algıladıkları ve bağlantılı olarak daha fazla negatif duygusal deneyimler yaşayıp daha düşük performans gösterdikleri ortaya çıkmıştır. Ancak nevrotiklik puanı yüksek olan kişilerin stres yaşamaya daha eğilimli oldukları girilmiş olsa da, ancak karşılaştıkları durumu bir tehdit olarak algıladıkları zaman bu yaşanmaktadır. Dolayısı ile algı ve anlamlandırma tarzının önemi bir kez daha burada vurgulanmış olmaktadır.

Matud (2004) tarafından yapılmış olan bir araştırmada, cinsiyetin stres algısı ve baş etme yaklaşımlarının üzerindeki etkisine bakılmıştır. Araştırmaya Kanarya adalarından 2816 kişi katılmış olup, bunlardan 1566'sı kadın, 1250'si erkektir. Yapılan anket çalışmasının sonucunda, kadınlar önceki iki sene içerisinde erkeklerden daha fazla yaşam olayları deneyimlememiş olmalarına rağmen hayatlarındaki yaşantıları daha negatif ve daha az kontrol edilebilir olarak tarif etmişlerdir. Ayrıca kadınların kronik stres ve günlük stres puanları erkeklerinkinden daha yüksek olarak ortaya çıkmıştır. Başa çıkma yaklaşımları puanlarına bakıldığında bayanların duygusal ve kaçınma yaklaşımlarını erkeklerden daha fazla kullandıkları görülmüştür.

Christie ve Shultz, yapmış oldukları çalışma sonucunda erkeklerin stresten kaçınma yolu olarak egzersizi kullanırken, kadınların duygusal- sosyal desteği erkeklere göre daha çok kullandıklarını tespit etmişlerdir (Christie ve Shultz'tan aktaran Barling, 2005, s.473).

Welbourne (2006) tarafından yapılan bir araştırmada, iş yerinde kullanılan baş etme yaklaşımları ile mesleki anlam atfetme stilleri ve iş doyumu karşılaştırılmıştır. Bu araştırmada kişilik yapıları birer faktör olarak kullanılmamışlardır, onun yerine pozitif

mesleki anlam atfetme stili ile negatif mesleki anlam atfetme stilleri ayırıcı kişilik özellikleri olarak ele alınmıştır. 27 Araştırma toplam 190 hemşirenin anket çalışmalarının sonuçları ile tamamlanmıştır. Bu sonuçlara göre pozitif mesleki anlam atfetme stili olanların iş stresi ile baş etmekte daha çok problem çözme odaklı ve bilişsel yeniden yapılandırıcı baş etme yaklaşımlarını kullanıp, daha az kaçınma yaklaşımını kullandıkları görülmüştür. Ayrıca bu tarz baş etme yaklaşımlarını kullananların daha fazla iş doyumu yaşadıkları görülmüştür. Yapılan analizler sonucunda iş stresi ile baş etmekte, mesleki anlam atfetme ve iş doyumu arasına baş etme yaklaşımlarının birer ara değişken oldukları ortaya çıkmıştır.

Lau (2006) tarafından Norveç polisi üzerinde kişilik, başa çıkma yaklaşımları ve stresî adı altında bir araştırma yapılmıştır. Bu araştırma uygulamalı bir anket çalışması olarak gerçekleştirilmiş olup 3272 polis katılımcı ile tamamlanmıştır. Araştırmanın sonucunda nevrotiklik puanı yüksek olup, dışa dönüklük puanları düşük olan kişilerin daha fazla stres algılarken, nevrotiklik puanı düşük olup dışa dönüklük puanı yüksek olan kişilerin daha az stres algıladıkları bulunmuştur (Lau, 2006).

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1.Araştırma Modeli

Bu çalışma iki ve daha çok sayıdaki değişken arasındaki değişimin varlığı veya derecesini araştıran genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak yapılmıştır (Karasar, 1998, s. 81).

Bu araştırma; ekstrem spor yapan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yolları ve kişilik özelliklerinin; yaş, sınıf düzeyi, lisanslı sporcu olup olmadığı, ikinci bir spor branşı yapma durumu, annenin-babanın eğitim durumu, ekonomik durum, annenin–babanın çalışma durumu, ailede ekstrem spor yapmış kişi varlığı ve yamaç paraşütü/tüplü dalış yapma süresi değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak maksadıyla yapılmıştır.

3.2.Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini; Sinop Üniversitesi ve Gazi Üniversitesi'nde ekstrem sporlarla uğraşan 18-25 yaş grubu öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise; Sinop Üniversitesi'nden 16 tüplü dalışçı ve Gazi Üniversitesi'nden 21 yamaç paraşütçü, 18-25 yaş grubu erkek öğrenci oluşturmaktadır. Bu çalışma toplamda 37 kişi ile sınırlı tutulmuştur.

3.3.Ölçme Araçları

Veriler ekstrem sporlarla uğraşan öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini belirleyen kişisel bilgi formu (Ek-A) Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (Ek-B) ve Hacettepe Kişilik Envanteri (Ek-C) ile toplanmıştır.

3.3.1.Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu toplam 18 sorudan oluşmaktadır. Sosyo-demografik özellikler; yaş, medeni durum, cinsiyet, kaçıncı sınıfta olduğu, herhangi bir spor branşında lisanslı olup olmadığı, başka spor branşı yapma durumu, annenin-babanın eğitim durumu, ekonomik durum, annenin–babanın çalışma durumu, ailede ekstrem spor yapmış olan durumu yama paraşütü/tüplü dalış yapma süresi gibi bilgi almak maksadıyla toplam 18 soru içermektedir.

3.3.2.Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilen 'Ways of Coping Inventory' ölçeğinden Türkçe'ye uyarlanan 'Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin' ülkemiz için geçerlik ve güvenirlik çalışması 1995 yılında Şahin ve Durak tarafından yapılmıştır (Şahin ve Durak 1995, s. 56). Ölçek beş alt boyuttan oluşmakta olup, ölçeğin iç tutarlılığı sırasıyla alt skalalar için: İyimser Yaklaşım 0,68, Kendine Güvenli Yaklaşım 0,80, Çaresiz Yaklaşım 0,73, Boyun Eğici Yaklaşım 0,70, Sosyal Desteğe Başvurma 0,47 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bütününe yönelik güvenirlik katsayısı ise 0.68 olarak saptanmıştır. Ölçek toplam 30 maddeden oluşmaktadır (Şahin ve Durak 1995, s. 65). Ölçek toplamda 30 maddeden oluşup, 4'lü likert tipi bir ölçektir.

3.3.3.Hacettepe Kişilik Envanteri (HKE)

Öğrencilerin kişilik özellikleri Hacettepe Kişilik Envanteri ile belirlenmiştir. Ölçek bireylerin kişisel ve sosyal uyum düzeylerini ölçmektedir. Envanter toplam 168 maddeden oluşmaktadır. "Kişisel Uyum" için 4 ve "Sosyal Uyum" için de 4 olmak üzere 8 alt ölçekten oluşmuştur. Alt ölçekler; kişisel uyum kendini gerçekleştirme (KG), duygusal kararlılık (DK), nevrotik eğilimler (NE), psikotik belirtiler (PB) ve sosyal uyum; aile

ilişkileri (Aİ), sosyal ilişkiler (Sİ), sosyal normlar (SN), antisosyal eğilimler (AE)'dir. Envanterle bireyin sekiz kişisel özelliği ölçülmektedir. Puanın yüksekliği olumlu, düşüklüğü ise olumsuz durumu ifade etmektedir. Sadece antisosyal eğilimler ve nevrotik eğilimler puanının yüksek olması bu tür eğilimlerinin düşük olduğuna işaret eder. HKE'nin alt ölçeklerinin ayırt edici olduğu ve testin geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır (Özgüven, 1992, s. 6). Özgüven tarafından aralıklı tekrar yöntemi ile ölçeğin yedi adet güvenirlik çalışması yapılmış ve bu çalışmalarda en düşük güvenirlik değeri 0,58 ve ortalama güvenirlik değeri 0,82 bulunmuştur (Özgüven'den aktaran Dündar, 2009,s. 144).

3.4.Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan envanterler uygulama yapılan öğrencilerin antrenman yaptıkları bölgeye giderek cevaplamaları sağlandı. Yamaç paraşütü için Ankara Gölbaşı, tüplü dalış için ise Sinop'a gidildi. Öğrenciler ile yüz yüze konuşuldu. Araştırma ve ölçekler ile ilgili ön bilgi verildi. Gönüllülük esasına göre olduğu hatırlatıldı ve sorulara samimiyetle cevap verdikleri takdirde sonuçların daha şeffaf olacağı söylendi. Envanterlerin cevaplanması yaklaşık 45 dakika kadar sürdü. Bu süre sonunda; kişisel bilgi formu, SBTÖ ve HKE envanterleri tarafımızca toplandı.

3.5.Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması

Araştırma verilerinin değerlendirilmesinde Stata 13 paket programı kullanıldı. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistiklerden sayı, yüzde, ortalama, medyan, açıklık, basıklık, çarpıklık ve standart sapma kullanılmıştır.

Toplam örneklem hacmi küçük olduğundan (yamaç paraşütü için 21, tüplü dalış için 16), bunlar alt gruplara ayrıldığında grup örnek hacimleri her bir grup için iyice küçüldüğünden grup karşılaştırmaları için küçük örneklem test yöntemine başvurulmuştur. Küçük örneklemlerde grup karşılaştırmaları için Kruskall Wallis testine nazaran aykırı değerlere karşı daha güçlü (robust) bir test istatistiği olan Mood's median testi uygulanmıştır. Gruplar arası fark olması durumunda bu farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için de post-hoc bir test olan Pairwise Median Test (PMT) uygulanmıştır. Testlerin anlamlılığı anlamlılık düzeyi 0.05'e karşı

değerlendirilmiştir. Bu çalışmada ölçeklerin içsel güvenilirliği için cronbach alpha güvenilirlik katsayıları hesaplanmış ve katsayının 0.65'ten büyük olduğu durumlarda ölçeklerin güvenilir olduğu yorumlanmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu araştırmaya ait, ekstrem sporla uğraşan üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yolları ve kişilik profillerinin bazı değişkenlere ait bulguları aşağıda verilmiştir. Tablo 1'de araştırmanın gerçekleştirildiği sporcu örneklemine ilişkin demografik bilgiler yer almaktadır.

Tablo 1

Frekans Tabloları (Araştırmanın Profili)

Sporcu grubu	Sayı	%	Birikimli %
Yamaç paraşütü	21	56,76	56,76
Tüplü dalış	16	43,24	100
Total	37	100	
Yaş			
18-22	30	81,08	81,08
23-27	5	13,51	94,59
28-32	2	5,41	100
Total	37	100	
Eğitim durumu			
Önlisans	3	8,11	8,11
Lisans	34	91,89	100
Total	37	100	
Sınıf			
1	15	40,54	40,54
2	18	48,65	89,19
3	1	2,7	91,89
4	3	8,11	100
Total	37	100	

Lisans durumu			
Lisanslı	21	60	60
Lisanssız	14	40	100
Total	35	100	
Kardeş sayısı			
0	2	5,41	5,41
1-2	28	75,68	81,08
3-4	6	16,22	97,3
4+	1	2,7	100
Total	37	100	
Kız kardeş sayısı			
0	18	48,65	48,65
1_2	15	40,54	89,19
3+	4	10,81	100
Total	37	100	
Erkek kardeş sayısı			
0	15	40,54	40,54
1_2	20	54,05	94,59
3+	2	5,41	100
Total	37	100	
Ekonomik durum			
-1500	5	13,89	13,89
1500-3000	20	55,56	69,44
3000-6000	8	22,22	91,67
6000+	3	8,33	100
Total	36	100	
Annenin eğitim düzeyi			
İlk-Orta	19	52,78	52,78
Lise	14	38,89	91,67
Üniversite	3	8,33	100
Total	36	100	
Annenin çalışma durumu			
Çalışıyor	7	19,44	19,44
Çalışmıyor	29	80,56	100
Total	36	100	
Babanın eğitim düzeyi			
İlk-Orta	13	36,11	36,11
Lise	9	25	61,11
Üniversite	14	38,89	100
Total	36	100	
Babanın çalışma durumu			
Çalışıyor	28	77,78	77,78
Çalışmıyor	8	22,22	100
Total	36	100	

Ailede ekstrem sporla uğraşan			
Var	9	26,47	26,47
Yok	25	73,53	100
Total	34	100	
Branş sporu yapma süresi			
0-1 yıl	21	56,76	56,76
1-5 yıl	15	40,54	97,3
10+ yıl	1	2,7	100
Total	37	100	
Branş sporuna başlama yeri			
Öğrenci topluluğu	30	81,08	81,08
Klüp	1	2,7	83,78
Diğer	6	16,22	100
Total	37	100	
Diğer spor dalı			
Hayır	27	72,97	72,97
Evet	10	27,03	100
Total	37	100	

Çalışma toplam 37 ekstrem spor yapan kişi üzerinde yapılmış olup, bunların 21'i (%56, 76) yamaç paraşütü, 16'sı (%43, 24) ise tüplü dalış yapan sporcudur. Çalışmaya katılan sporcuların %60'I lisanslı iken %40'ı lisansızdır. Bunların %27.03'ü aynı zamanda başka bir spor dalıyla da uğraşmaktadır. Büyük çoğunluğu 18-22 yaşlarında olup, bu oran %81.08'dir. Sporcuların %89, 19'u üniversite 1 ve 2' nci sınıfta öğrencidir. Büyük çoğunluğu ilgili spor dalı ile uğraşmaya öğrenci topluluklarında başlamıştır. Total rakamlardaki eksiklikler, öğrencinin kişisel bilgi formundaki bazı sorulara cevap vermemesinden kaynaklanmıştır.

Tablo 2

Branşlara Göre Frekans Tabloları (Araştırmanın Profili)

	Yamaç Paraşütü Yapanlar	Tüplü Dalış Yapanlar	Total
Yaş			
18-22	16	14	30
23-27	4	1	5
28-32	1	1	2
Total	21	16	37
Eğitim durumu			
Onlisans	0	3	3
Lisans	21	13	34
Total	21	16	37
Sınıf			
1	9	6	15
2	8	10	18
3	1	0	1
4	3	0	3
Total	21	16	37
Lisans durumu			
Lisanslı	8	13	21
Lisanssız	13	1	14
Total	21	14	35
Kardeş sayısı			
0	1	1	2
1-2	17	11	28
3-4	2	4	6
4+	1	0	1
Total	21	16	37
Kız kardeş sayısı			
0	9	9	18
1_2	11	4	15
3+	1	3	4
Total	21	16	37
Erkek kardeş sayısı			
0	9	6	15
1_2	11	9	20
3+	1	1	2
Total	21	16	37
Ekonomik durum			
-1500	2	3	5
1500-3000	10	10	20
3000-6000	6	2	8
6000+	2	1	3
Total	20	16	36

Annenin eğitim düzeyi			
İlk-Orta	8	11	19
Lise	11	3	14
Üniversite	2	1	3
Total	21	15	36
Annenin çalışma durumu			
Çalışıyor	5	2	7
Çalışmıyor	16	13	29
Total	21	15	36
Babanın eğitim düzeyi			
İlk-Orta	5	8	13
Lise	4	5	9
Üniversite	12	2	14
Total	21	15	36
Babanın çalışma durumu			
Çalışıyor	17	11	28
Çalışmıyor	4	4	8
Total	21	15	36
Ailede ekstrem sporla uğraşan			
Var	3	6	9
Yok	18	7	25
Total	21	13	34
Branş sporu yapma süresi			
0-1 yıl	14	7	21
1-5 yıl	7	8	15
10+ yıl	0	1	1
Total	21	16	37
Branş sporuna başlama yeri			
Öğrenci topluluğu	19	11	30
Klüp	1	0	1
Diğer	1	5	6
Total	21	16	37
Başka spor branşı yapma durumu			
Hayır	16	11	27
Evet	5	5	10
Total	21	16	37

Yukarıdaki tabloda Tablo 1'den farklı olarak yamaç paraşütü ve tüplü dalış branşını yapanların ayrı ayrı profili ele alınmıştır. Total rakamlardaki eksiklikler, öğrencinin kişisel bilgi formundaki bazı sorulara cevap vermemesinden kaynaklanmıştır.

Tablo 3

Branş Bazında SBTÖ Skorlarının Betimsel İstatistikleri

Skor	Branş	n	ortalama	sd	medyan	min	max	açıklık	çarpıklık	basıklık
Kendine güvenli yaklaşım	Yamaç paraşütü	21	15,52	3,26	16	9	21	12	-0,22	-1,00
	Tüplü dalış	16	15,18	5,20	17	1	21	20	-1,45	1,22
Çaresiz yaklaşım	Yamaç paraşütü	21	7,33	3,99	6	3	16	13	0,907	-0,40
	Tüplü dalış	16	9,25	5,83	9	1	21	20	0,454	-0,91
Boyun eğici yaklaşım	Yamaç paraşütü	21	3,28	2,39	3	0	7	7	0,012	-1,41
	Tüplü dalış	16	4,43	2,94	3,5	0	11	11	0,905	-0,12
İyimser yaklaşım	Yamaç paraşütü	21	9,47	2,65	10	3	15	12	-0,37	0,13
	Tüplü dalış	16	10,12	3,55	10	2	15	13	-0,59	-0,52
Sosyal destek arama	Yamaç paraşütü	21	7,90	1,84	8	4	12	8	-0,05	-0,25
	Tüplü dalış	16	6,87	2,82	8	0	10	10	-0,95	-0,23
SBTÖ toplam	Yamaç paraşütü	21	43,52	5,68	43	33	56	23	0,042	-0,26
	Tüplü dalış	16	45,87	9,18	48	32	64	32	-0,12	-0,92

Tüm sporcular bazında en yüksek ortalama skorlar kendine güven faktöründeyken, boyun eğici yaklaşım skoru en düşük ortalama puana sahiptir. Çarpıklık ve basıklık değerleri faktör skorlarının dağılımına ilişkin bilgi vermektedir. Skewness değerleri "0" dan uzak olduğundan ve basıklık değerleri de "3" ten uzak olduğundan faktör skorlarının normal dağılmadığı görülmektedir. Kaldı ki örneklem büyüklüğünün nispeten düşük olmasından dolayı gruplara düşen gözlem sayısı iyice de azalacağından normal dağılım varsayımı gerektiren ve grup karşılaştırmaları için kullanılan parametrik testler ANOVA ve t-testinin yerine iki veya daha fazla grubun karşılaştırılması için kullanılan ve normallik varsayımını gerektirmeyen parametrik olmayan Mood's medyan testi kullanılmıştır. Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi olan pairwise median test

(PMT) yapılmıştır. Bu talo, araştırmaya dair genel bir fikir vermesi maksadıyla yapılmıştır. Tablo 5'ten itibaren analiz sonuçlarına ve değerlendirmeye yer verilmiştir.

Tablo 4

Branş Bazında HKE Skorlarının Betimsel İstatistikleri

Skor	Branş	N	Ort,	St, Sapma	Medyan	Min	Max	Açıklık	Çarpıklık	Basıklık
Genel Uyum	Yamaç paraşütü	21	102	20,27	105	50	138	88	-0,91	0,44
	Tüplü dalış	16	95,88	27,35	97	41	147	106	-0,21	-0,56
Sosyal Uyum	Yamaç paraşütü	21	54,57	9,9	57	29	70	41	-0,7	0,14
	Tüplü dalış	16	50,81	13,35	54	25	76	51	-0,33	-0,58
Aile İlişkileri	Yamaç paraşütü	21	14,14	3,69	15	7	20	13	-0,54	-0,92
	Tüplü dalış	16	15,06	2,62	15	10	20	10	0,14	-0,71
Sosyal İlişkiler	Yamaç paraşütü	21	14,81	3,64	16	6	20	14	-0,63	-0,3
	Tüplü dalış	16	14,5	2,71	15	9	19	10	-0,35	-0,65
Sosyal Normlar	Yamaç paraşütü	21	13,14	3,57	13	4	19	15	-0,43	-0,07
	Tüplü dalış	16	10,69	5,26	12,5	1	19	18	-0,51	-0,98
Anti-sosyal Eğilimler	Yamaç paraşütü	21	12,19	3,22	13	6	17	11	-0,6	-0,76
	Tüplü dalış	16	9,94	4,93	12,5	2	18	16	-0,28	-1,38
Kişisel Uyum	Yamaç paraşütü	21	47,81	12,53	50	12	68	56	-1,15	1,21
	Tüplü dalış	16	44,5	14,6	43	25	71	46	0,47	-1,02
Kendini Gerçekleştir- me	Yamaç paraşütü	21	14,19	3,7	15	5	19	14	-1,12	0,41
	Tüplü dalış	16	15,12	3,46	14,5	10	22	12	0,25	-1,15
Duygusal Kararlılık	Yamaç paraşütü	21	10,86	3,62	11	2	18	16	-0,33	0,23
	Tüplü dalış	16	15,12	20,29	10	6	90	84	3,11	8,59
Nevrotik Eğilimler	Yamaç paraşütü	21	11,86	3,92	13	3	18	15	-0,68	-0,44
	Tüplü dalış	16	10,81	4,86	10,5	1	19	18	-0,08	-0,82
Psikotik Belirtiler	Yamaç paraşütü	21	10,9	3,9	11	2	16	14	-0,48	-0,73
	Tüplü dalış	16	10,56	4,21	10,5	3	17	14	-0,08	-1,42
HKE Toplam	Yamaç paraşütü	21	306,48	61,37	315	150	414	264	-0,89	0,36
	Tüplü dalış	16	293	80,72	299,5	143	441	298	-0,19	-0,77

Tüm sporcular bazında en yüksek ortalama skorlar genel uyum faktöründeyken, psikotik belirtiler skoru en düşük ortalama puana sahiptir. Çarpıklık ve basıklık değerleri faktör skorlarının dağılımına ilişkin bilgi vermektedir. Skewness değerleri "0" dan uzak olduğundan ve basıklık değerleri de "3" ten uzak olduğundan faktör skorlarının normal dağılmadığı görülmektedir. Kaldı ki örneklem büyüklüğünün nispeten düşük olmasından dolayı gruplara düşen gözlem sayısı iyice de azalacağından normal dağılım varsayımı gerektiren ve grup karşılaştırmaları için kullanılan parametrik testler ANOVA ve t-testinin yerine iki veya daha fazla grubun karşılaştırılması için kullanılan ve normallik varsayımını gerektirmeyen parametrik olmayan Mood's medyan testi kullanılmıştır. Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi olan pairwise median test yapılmıştır. Bu betimsel istatistik araştırmaya dair genel bir fikir vermek maksadıyla yapılmıştır. Tablo 5'ten itibaren analiz sonuçlarına ve değerlendirmeye yer verilmiştir.

Tablo 5

Yamaç Paraşütü ve Tüplü Dalış Sporcularının Kendine Güvenli Yaklaşım (KGY) Skoru İçin Grup Karşılaştırmaları

	Yamaç paraşütü		Tüplü dalış	
Grup	Mood's medyan test Ki-kare	p	Mood's medyan test Ki-kare	p
Yaş	0,01	0,91	0,02	0,9
Sınıf	1,08	0,58	3,42	0,49
Kardeş sayısı	4,76	0,31	1,1	0,58
Kız kardeş sayısı	0	1	0,01	0,91
Erkek kardeş sayısı	0,11	0,74	0	1
Başka spor branşı yapma durumu	0	1	2,22	0,33
Ailenin ekonomik durumu	1,67	0,64	0	1
Annenin eğitim düzeyi	0,95	0,62	0	1
Annenin çalışma durumu	2,83	0,09	7,47	**0,02***
Babanın eğitim düzeyi	1	0,61	0,18	0,67
Babanın çalışma durumu	0,16	0,69	0	1
Ailede ekstrem sporla uğraşan	0,68	0,41	0,12	0,73
Branş sporu yapma süresi	0,03	0,90	0	1
Branş sporuna başlama yeri	2	0,3	0,1	0,7

Yamaç paraşütü yapanların kendine güvenli yaklaşım skorları, demografik faktörlerin tümü için de faktör düzeyleri arasında anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).
Tüplü dalış yapanların ise kendine güvenli yaklaşım skorları, annenin çalışma durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$).

Tablo 5.1

Tüplü Dalış Yapanların Annenin Çalışma Durumuna Göre KGY Skoru Ortalama ve Medyan Değerleri

Annenin çalışma durumu	N	Ortalama	Medyan
Çalışıyor	7	42,57	43
Çalışmıyor	29	45,41	46

Tablo 5'te tüplü dalış yapanların, annenin çalışma durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gözlenmiştir ($p<0,05$). Tablo 5.1'de ortalamalara baktığımızda anneleri çalışmayan sporcuların kendine güvenli yaklaşım skorları annesi çalışan sporculardan yüksek bulunmuştur. Öyleyse anneleri çalışmayan tüplü dalış sporcularının kendine güvenli yaklaşımı anneleri çalışan sporculara göre daha çok tercih ettikleri söylenebilir.

Tablo 6

Yamaç Paraşütü ve Tüplü Dalış Sporcularının Çaresiz Yaklaşım (ÇY) Skoru İçin Grup Karşılaştırmaları

	Yamaç paraşütü		Tüplü dalış	
Grup	Mood's medyan test Ki-kare	p	Mood's medyan test Ki-kare	p
Yaş	0	1	0	1
Sınıf	0,44	0,8	6,13	0,19
Kardeş sayısı	3,37	0,5	3,92	0,14
Kız kardeş sayısı	0	1	0,1	0,75
Erkek kardeş sayısı	0,25	0,62	0	1
Başka spor branşı yapma durumu	0	1	0,27	0,87
Ailenin ekonomik durumu	1,07	0,79	0	1
Annenin eğitim düzeyi	2,21	0,33	0,74	0,39
Annenin çalışma durumu	0,44	0,51	3,75	0,15
Babanın eğitim düzeyi	0,79	0,67	0	1
Babanın çalışma durumu	1,45	0,23	0,09	0,76
Ailede ekstrem sporla uğraşan	0	1	0	1
Branş sporu yapma süresi	0	1	0	1
Branş sporuna başlama yeri	2	0,4	0	1

Yamaç paraşütü ve tüplü dalış yapan sporcular dikkate alındığında çaresiz yaklaşım skoru tüm demografik faktörler için faktör düzeyleri arasında anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > 0.05$).

Tablo 7

Yamaç Paraşütü ve Tüplü Dalış Sporcularının Boyun Eğici Yaklaşım (BEY) Skoru İçin Grup Karşılaştırmaları

	Yamaç paraşütü		Tüplü dalış	
Grup	Mood's medyan test Ki-kare	p	Mood's medyan test Ki-kare	p
Yaş	0,31	0,58	0	1
Sınıf	0,94	0,62	4,62	0,33
Kardeş sayısı	3,2	0,52	1,44	0,49
Kız kardeş sayısı	0,25	0,62	0,1	0,75
Erkek kardeş sayısı	0	1	1,16	0,28
Başka spor branşı yapma durumu	0,01	0,9	2,5	0,29
Ailenin ekonomik durumu	2,9	0,41	0	1
Annenin eğitim düzeyi	0,04	0,98	0,22	0,64
Annenin çalışma durumu	0	1	2,19	0,33
Babanın eğitim düzeyi	3,09	0,21	1,15	0,28
Babanın çalışma durumu	0,16	0,69	0,09	0,76
Ailede ekstrem sporla uğraşan	0	1	4,65	**0,03***
Branş sporu yapma süresi	0,6	0,44	0	1
Branş sporuna başlama yeri	0,31	0,58	5	**0,03***

Yamaç paraşütü yapan sporcuların boyun eğici yaklaşım skoru demografik faktörlerin tümünün düzeyleri bakımından farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tüplü dalış yapan sporcuların boyun eğici yaklaşım skoru ailede ekstrem spor yapan kişi olup olmadığına ve branş sporuna başlama yerine göre olduğundan anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0.05$).

Tablo 7.1

Tüplü Dalış Yapanların Ailede Ekstrem Spor Yapan Durumuna Göre ‘’BEY’’ Skoru Ortalama ve Medyan Değerleri

Ailede ekstrem spor yapan durumu	N	Ortalama	Medyan
Var	6	4,50	4
Yok	7	4,43	3

Tablo 7’de tüplü dalış yapanların, ailede ekstrem spor yapan durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gözlenmiştir (p=0,03). Tablo 7.1’de ortalamalara baktığımızda ailede ekstrem spor yapan kişiye sahip tüplü dalışçıların boyun eğici yaklaşım skorları, ailede ekstrem spor yapan kişiye sahip olmayanlara göre yüksek bulunmuştur. Öyleyse ailesinde ekstrem spor yapan kişiye sahip tüplü dalış sporcularının boyun eğici yaklaşımı diğerlerine göre daha çok tercih ettikleri söylenebilir.

Tablo 7.2

Tüplü Dalış Yapanların Branş Sporuna Başlama Yeri Durumuna Göre ‘’BEY’’ Skoru Ortalama ve Medyan Değerleri

Branş sporuna başlama yeri	N	Ortalama	Medyan
Öğrenci topluluğu	11	5,45	5
Klüp	-	-	-
Diğer	5	2,20	3

Aynı şekilde Tablo 7’de, tüplü dalış yapanların branş sporuna başlama yeri değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir (p<0,05). Tablo 7.2’de ortalamalara baktığımızda branş sporuna öğrenci topluluğunda başlayan tüplü dalışçıların, diğer yerlerde başlayanlara göre boyun eğici yaklaşım skorları yüksek bulunmuştur. Öyleyse ailesinde branş sporuna öğrenci topluluğunda başlayan tüplü dalış sporcularının boyun eğici yaklaşımı diğerlerine göre daha çok tercih ettikleri söylenebilir.

Tablo 8

Yamaç Paraşütü ve Tüplü Dalış Sporcularının İyimser Yaklaşım (İY) Skoru İçin Grup Karşılaştırmaları

	Yamaç paraşütü		Tüplü dalış	
Grup	Mood's medyan test Ki-kare	p	Mood's medyan test Ki-kare	p
Yaş	1,66	0,2	0,27	0,61
Sınıf	6,24	**0,04***	2,48	0,65
Kardeş sayısı	4,84	0,3	0	1
Kız kardeş sayısı	0,04	0,84	0	1
Erkek kardeş sayısı	0	1	0	1
Başka spor branşı yapma durumu	0,82	0,37	2,68	0,26
Ailenin ekonomik durumu	1,98	0,58	0	1
Annenin eğitim düzeyi	2,18	0,34	0,44	0,51
Annenin çalışma durumu	0,03	0,86	3,75	0,15
Babanın eğitim düzeyi	0,22	0,89	0,55	0,46
Babanın çalışma durumu	0,9	0,34	0	1
Ailede ekstrem sporla uğraşan	0,44	0,51	0	1
Branş sporu yapma süresi	0,7	0,4	2	0,2
Branş sporuna başlama yeri	1	0,6	0	1

Tüplü dalış yapan sporcuların iyimser yaklaşım skoru demografik faktörlerin tümünün düzeyleri bakımından farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Yamaç paraşütü yapan sporcuların iyimser yaklaşım skorları sınıf düzeyleri bakımından anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0.05$).

Tablo 8.1

Yamaç Paraşütü Yapanların Sınıf Düzeylerine Göre İY Skoru Ortalama ve Medyan Değerleri

Sınıf düzeyi	N	Ortalama	Medyan
1	9	10,44	10
2	8	7,75	8,5
3	1	11	11
4	1	10,67	11

Tablo 8.1.1

Sınıf Düzeyleri Arasındaki Karşılaştırma(Pairwise Median Test(PMT))

Karşılaştırma	p
1-2 = 0	0,06
1-3=0	0,37
1-4=0	0,14
2-3=0	0,19
2-4=0	**0,03***
3-4=0	0

Tablo 8'de, yamaç paraşütü yapanların iyimser yaklaşım skorları sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Tablo 8.1'de ortalamalara baktığımızda yamaç paraşütü yapan 4'üncü sınıf öğrencilerinin diğer sınıflara göre iyimser yaklaşım skorları yüksek bulunmuştur. Tablo 8.1.1'de ise hangi sınıf düzeyleri arasında farkın olduğunu belirlemek için PMT testi yapılmış 2'nci ve 4'üncü sınıflar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Ortalama değerlere de baktığımızda 4'üncü sıfların iyimser yaklaşım skorları diğer sınıflara nazaran yüksek bulunmuştur. Öyleyse 4'üncü sınıf yamaç paraşütü sporcularının iyimser yaklaşımı diğerlerine göre daha çok tercih ettikleri söylenebilir.

Tablo 9

Yamaç Paraşütü ve Tüplü Dalış Sporcularının Sosyal Destek Arama (SDA) Skoru İçin Grup Karşılaştırmaları

	Yamaç paraşütü		Tüplü dalış	
Grup	Mood's medyan test Ki-kare	p	Mood's medyan test Ki-kare	p
Yaş	0	1	0,83	0,36
Sınıf	0,75	0,69	8,45	0,08
Kardeş sayısı	2,87	0,23	1,15	0,28
Kız kardeş sayısı	4,9	0,08	1,4	0,24
Erkek kardeş sayısı	1,96	0,16	0	1
Başka spor branşı yapma durumu	0	1	1,39	0,5
Ailenin ekonomik durumu	0,28	0,96	0	1
Annenin eğitim düzeyi	0,17	0,92	0,22	0,64
Annenin çalışma durumu	0	1	5,1	0,08
Babanın eğitim düzeyi	1,13	0,57	0	1
Babanın çalışma durumu	0	1	0,67	0,41
Ailede ekstrem sporla uğraşan	0	1	0,56	0,45
Branş sporu yapma süresi	0,2	0,6	0,5	0,5
Branş sporuna başlama yeri	2	4	0,6	0,5

Yamaç paraşütü yapan sporcuların sosyal destek arama skorları hiçbir faktör için anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$)

Tüplü dalış yapan sporcuların sosyal destek arama skorları hiçbir faktör için 0.05 anlamlılık düzeyinde göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 10

Yamaç Paraşütü ve Tüplü Dalış Sporcularının Genel Uyum (GU) Skoru İçin Grup Karşılaştırmaları

	Yamaç paraşütü		Tüplü dalış	
Grup	Mood's medyan test Ki-kare	p	Mood's medyan test Ki-kare	p
Yaş	3,65	0,08	3,96	0,14
Sınıf	4	0,14	2,67	0,26
Kardeş sayısı	1,06	0,59	4	0,14
Kız kardeş sayısı	0	1	0,55	0,46
Erkek kardeş sayısı	0,25	0,62	0	1
Başka spor branşı yapma durumu	0,01	0,9	0,67	0,72
Ailenin ekonomik durumu	2,4	0,49	1,7	0,19
Annenin eğitim düzeyi	3,28	0,19	0	1
Annenin çalışma durumu	0	1	2,24	0,33
Babanın eğitim düzeyi	0,49	0,78	0	1
Babanın çalışma durumu	0	1	0,67	0,41
Ailede ekstrem sporla uğraşan	0	1	1,64	0,2
Branş sporu yapma süresi	0,02	0,88	0	1
Branş sporuna başlama yeri	2,01	0,37	0	1

Yamaç paraşütü ve tüplü dalış yapan sporcuların genel uyum skorları arasında düzeyinde faktör düzeyleri itibariyle anlamlı farklılık yoktur ($p>0.05$).

Tablo 11

Yamaç Paraşütü ve Tüplü Dalış Sporcularının Sosyal Uyum (SU) Skoru İçin Grup Karşılaştırmaları

	Yamaç paraşütü		Tüplü dalış	
Grup	Mood's medyan test Ki-kare	p	Mood's medyan test Ki-kare	p
Yaş	2,81	0,09	0	1
Sınıf	5,63	0,06	5,6	0,06
Kardeş sayısı	1,34	0,5	2,67	0,26
Kız kardeş sayısı	0,81	0,37	6,78	**0,03***
Erkek kardeş sayısı	0	1	0,55	0,46
Başka spor branşı yapma durumu	0,14	0,71	0	1
Ailenin ekonomik durumu	2,9	0,41	0,27	0,87
Annenin eğitim düzeyi	0,4	0,82	1,7	0,19
Annenin çalışma durumu	0,14	0,71	0	1
Babanın eğitim düzeyi	1,13	0,57	2,24	0,33
Babanın çalışma durumu	0,16	0,69	0,55	0,46
Ailede ekstrem sporla uğraşan	0	1	0,67	0,41
Branş sporu yapma süresi	0,22	0,64	5,37	0,2
Branş sporuna başlama yeri	2,81	0,09	0	1

Yamaç paraşütü yapan sporcuların sosyal uyum skorları arasında faktör düzeyleri itibariyle anlamlı farklılık yoktur ($p>0.05$).

Tüplü dalış yapan sporcuların sosyal uyum skorları, kız kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$).

Tablo 11.1

Tüplü Dalış Yapanların Kız Kardeş Sayısına Göre ''SU'' Skoru Ortalama ve Medyan Değerleri

Kız kardeş sayısı	N	Ortalama	Medyan
0	9	46,56	50
1	4	54	57,5
2	3	59,33	57

Tablo 11.1.1

Kız Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırma (Pairwise Median Test(PMT))

Karşılaştırma	p
0 - 1 = 0	**0,02***
0 - 2 = 0	**0,03***
1 - 2 = 0	0,55

Tablo 11'de, tüplü dalış yapanların sosyal uyum skorları kız kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Tablo 11.1'de ortalamalara baktığımızda 2 kız kardeşi olan tüplü dalış yapan öğrencilerin kız kardeşi olmayanlara göre sosyal uyum skorları yüksek bulunmuştur. Tablo 11.1.1'de ise kardeş sayıları arasında farkın olup olmadığını belirlemek için PMT testi yapılmış, hiç kız kardeşi olmayanlarla 1 veya 2 kız kardeşi olanlar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Ortalama değerlere de baktığımızda önce 2 sonra 1 kız kardeşi olan tüplü dalışçıların sosyal uyum skorları kız kardeşi olmayanlara göre yüksek bulunmuştur. Öyleyse 2 kız kardeşe sahip tüplü dalış sporcularının sosyal uyumu diğerlerine göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 12

Yamaç paraşütü ve Tüplü Dalış sporcularının Aile İlişkileri (Aİ) skoru için grup karşılaştırmaları

	Yamaç paraşütü		Tüplü dalış	
Grup	Mood's medyan test Ki-kare	P	Mood's medyan test Ki-kare	P
Yaş	0	1	2,57	0,11
Sınıf	0,15	0,93	1,28	0,53
Kardeş sayısı	0,87	0,65	1,59	0,45
Kız kardeş sayısı	0	1	2,17	0,34
Erkek kardeş sayısı	0,25	0,62	0,31	0,58
Başka spor branşı yapma durumu	0,14	0,71	0	1
Ailenin ekonomik durumu	4,44	0,22	0,85	0,65
Annenin eğitim düzeyi	0,17	0,92	0,27	0,61
Annenin çalışma durumu	0	1	0	1
Babanın eğitim düzeyi	0,11	0,95	3,75	0,15
Babanın çalışma durumu	0,25	0,62	0	1
Ailede ekstrem sporla uğraşan	0,07	0,79	1,86	0,17
Branş sporu yapma süresi	0,22	0,64	0,55	0,46
Branş sporuna başlama yeri	2,09	0,35	0,01	0,94

Yamaç paraşütü ve tüplü dalış yapan sporcuların aile ilişkileri skorları hiçbir faktör için anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 13

Yamaç Paraşütü Ve Tüplü Dalış Sporcularının Sosyal İlişkiler (Sİ) Skoru İçin Grup Karşılaştırmaları

	Yamaç paraşütü		Tüplü dalış	
Grup	Mood's medyan test Ki-kare	p	Mood's medyan test Ki-kare	p
Yaş	0	1	2,57	0,11
Sınıf	1,83	0,4	1,26	0,53
Kardeş sayısı	3,05	0,22	1,62	0,45
Kız kardeş sayısı	0	1	0,1	0,95
Erkek kardeş sayısı	0,81	0,37	0,01	0,91
Başka spor branşı yapma durumu	5,52	**0,02***	0,01	0,94
Ailenin ekonomik durumu	2,22	0,53	0,85	0,65
Annenin eğitim düzeyi	1,12	0,57	0	1
Annenin çalışma durumu	0,01	0,94	0,07	0,79
Babanın eğitim düzeyi	0,34	0,84	0,6	0,74
Babanın çalışma durumu	0,58	0,45	0,04	0,84
Ailede ekstrem sporla uğraşan	0	1	0	1
Branş sporu yapma süresi	0,26	0,61	0	1
Branş sporuna başlama yeri	0,88	0,64	1,53	0,22

Yamaç paraşütü yapanların sosyal ilişkiler skoru başka spor branşı yapma durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0.05$).

Tablo 13.1

Yamaç Paraşütü Yapanların Diğer Branş Sporu Yapıp Yapmamasına Göre ''Sİ'' Skoru Ortalama ve Medyan Değerleri

Başka spor branşı yapma durumu	N	Ortalama	Medyan
Hayır	16	14,19	15
Evet	5	16,8	18

Tablo 13'te yamaç paraşütü yapanların, başka spor branşı yapma durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gözlenmiştir (p<0,05). Tablo 13.1'de ortalamalara baktığımızda ikinci bir spor branşıyla uğraşan yamaç paraşütçülerinin sosyal ilişkiler skorları, diğerlerine göre yüksek bulunmuştur. Öyleyse ikinci bir spor branşı yapan yamaç paraşütü sporcularının sosyal ilişkilerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 14

Yamaç Paraşütü ve Tüplü Dalış Sporcularının Sosyal Normlar (SN) Skoru İçin Grup Karşılaştırmaları

	Yamaç paraşütü		Tüplü dalış	
Grup	Mood's medyan test Ki-kare	p	Mood's medyan test Ki-kare	p
Yaş	0,62	0,43	0	1
Sınıf	3,61	0,16	4,68	0,1
Kardeş sayısı	1,06	0,59	1,62	0,45
Kız kardeş sayısı	1,96	0,16	6,78	**0,03***
Erkek kardeş sayısı	0,17	0,68	1,4	0,24
Başka spor branşı yapma durumu	0	1	0	1
Ailenin ekonomik durumu	2,9	0,41	0,27	0,87
Annenin eğitim düzeyi	1,27	0,53	1,7	0,19
Annenin çalışma durumu	0,01	0,9	0	1
Babanın eğitim düzeyi	3,09	0,21	1,25	0,54
Babanın çalışma durumu	0,58	0,45	1,15	0,28
Ailede ekstrem sporla uğraşan	0	1	0	1
Branş sporu yapma süresi	0,02	0,88	5,37	0,07
Branş sporuna başlama yeri	2,43	0,3	0	1

Tüplü dalış yapanların sosyal normlar skoru kız kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0.05$).

Tablo 14.1

Tüplü Dalış Yapanların Kız Kardeş Sayısına Göre ''SN'' Skoru Ortalama ve Medyan Değerleri

Kız kardeş sayısı	n	ortalama	Medyan
0	9	46,56	50
1	4	54	57,5
2	3	59,33	57

Tablo 14.1.1

Kız Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırma (Pairwise Median Test(PMT))

Karşılaştırma	p
0 - 1 = 0	**0,001***
0 - 2 = 0	**0,009***
1 - 2 = 0	0,590

Tablo 14'de, tüplü dalış yapanların sosyal normlar skorları kız kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Tablo 14.1'de ortalamalara baktığımızda 2 kız kardeşi olan tüplü dalış yapan öğrencilerin kız kardeşi olmayanlara göre sosyal normlar skorları yüksek bulunmuştur. Tablo 14.1.1'de ise kardeş sayıları arasında farkın olup olmadığını belirlemek için PMT testi yapılmış, hiç kız kardeşi olmayanlarla 1 veya 2 kız kardeşi olanlar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Ortalama değerlere de baktığımızda önce 2 sonra 1 kız kardeşi olan tüplü dalışçıların sosyal nnormlar skorları kız kardeşi olmayanlara göre yüksek bulunmuştur. Öyleyse 2 kız kardeşi olan tüplü dalış sporcularının sosyal normları diğerlerine göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 15

Yamaç Paraşütü Ve Tüplü Dalış Sporcularının Anti-Sosyal Eğilimler (AE) Skoru İçin Grup Karşılaştırmaları

	Yamaç paraşütü		Tüplü dalış	
Grup	Mood's medyan test Ki-kare	p	Mood's medyan test Ki-kare	p
Yaş	0,31	0,58	0	1
Sınıf	1,44	0,49	0,13	0,94
Kardeş sayısı	1,06	0,59	0,81	0,67
Kız kardeş sayısı	0	1	6,78	**0,03***
Erkek kardeş sayısı	0	1	0	1
Başka spor branşı yapma durumu	0	1	0	1
Ailenin ekonomik durumu	1,39	0,71	0,27	0,87
Annenin eğitim düzeyi	0,49	0,78	1,7	0,19
Annenin çalışma durumu	0,03	0,86	0	0,95
Babanın eğitim düzeyi	3,6	0,17	2,86	0,24
Babanın çalışma durumu	0,68	0,41	0	1
Ailede ekstrem sporla uğraşan	0	1	3,97	**0,05***
Branş sporu yapma süresi	0,03	0,87	2,75	0,2
Branş sporuna başlama yeri	1,11	0,58	0	1

Tüplü dalış yapanlarda anti-sosyal eğilimler skoru kız kardeş sayısına ve ailede ekstrem sporla uğraşan kişi varlığına göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0.05$).

Tablo 15.1

Tüplü Dalış Yapanların Kız Kardeş Sayısına Göre ''AE'' Skoru Ortalama ve Medyan Değerleri

Kız kardeş sayısı	n	ortalama	Medyan
0	9	8,11	6
1	4	11,25	13
2	3	13,67	14

Tablo 15.1.1

Kız Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırma (Pairwise Median Test(PMT))

Karşılaştırma	p
0 - 1 = 0	**0,001***
0 - 2 = 0	**0,009***
1 - 2 = 0	0,590

Tablo 15'te, tüplü dalış yapanların anti-sosyal eğilimler skorları kız kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Tablo 15.1'de ortalamalara baktığımızda 2 kız kardeşi olan tüplü dalış yapan öğrencilerin kız kardeşi olmayanlara göre anti-sosyal eğilimler skorları yüksek bulunmuştur. Tablo 15.1.1'de ise kız kardeş sayıları arasında farkın olup olmadığını belirlemek için PMT testi yapılmış, hiç kız kardeşi olmayanlarla 1 veya 2 kız kardeşi olanlar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Ortalama değerlere de baktığımızda önce 2 sonra 1 kız kardeşi olan tüplü dalışçıların anti-sosyal eğilimler skorları kız kardeşi olmayanlara göre yüksek bulunmuştur (Antisosyal eğilimler skorunun yüksek oluşu, bireyin belli ölçüler içinde bu tür eğilimlerin olmadığına işaret eder). Öyleyse 2 kız kardeşi olan tüplü dalış sporcularının antisosyal eğilimlerinin diğerlerine göre daha düşük olduğu söylenebilir.

Tablo 15.2

Tüplü Dalış Yapanların Ailede Ekstrem Spor Yapan Durumuna Göre ''AE'' Skoru Ortalama ve Medyan Değerleri

Ailede ekstrem spor yapan durumu	n	ortalama	medyan
Var	6	12,33	14
Yok	7	8,14	6

Tablo 15'te tüplü dalış yapanların, anti-sosyal eğilimler skorunda ailede ekstrem spor yapan durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gözlenmiştir ($p<0,05$). Tablo 15.2'de ortalamalara baktığımızda ailede ekstrem spor yapan kişiye sahip tüplü dalışçıların anti-sosyal eğilimler skoru, ailede ekstrem spor yapan kişiye sahip olmayanlara göre yüksek bulunmuştur (Antisosyal eğilimler skorunun yüksek oluşu, bireyin bu tür eğilimlerinin olmadığına işaret eder). Öyleyse, ailede ekstrem spor yapan kişiye sahip tüplü dalış sporcularının antisosyal eğilimlerinin diğerlerine göre daha düşük olduğu söylenebilir.

Tablo 16

Yamaç Paraşütü ve Tüplü Dalış Sporcularının Kişisel Uyum (KU) Skoru İçin Grup Karşılaştırmaları

	Yamaç paraşütü		Tüplü dalış	
Grup	Mood's medyan test Ki-kare	p	Mood's medyan test Ki-kare	p
Yaş	2,81	0,09	0,29	0,59
Sınıf	3,61	0,16	0	1
Kardeş sayısı	3,2	0,52	8,45	0,08
Kız kardeş sayısı	0	1	1,21	0,55
Erkek kardeş sayısı	0,81	0,37	0,01	0,91
Başka spor branşı yapma durumu	0,01	0,9	0	1
Ailenin ekonomik durumu	2,4	0,49	1,39	0,5
Annenin eğitim düzeyi	3,28	0,19	1,7	0,19
Annenin çalışma durumu	0	1	0,22	0,64
Babanın eğitim düzeyi	2,49	0,29	5,1	0,08
Babanın çalışma durumu	0,05	0,82	0	1
Ailede ekstrem sporla uğraşan	0	1	1,86	0,17
Branş sporu yapma süresi	0	1	0,56	0,45
Branş sporuna başlama yeri	2,81	0,09	0,29	0,59

Yamaç paraşütü ve tüplü dalış yapanların kişisel uyum skorları hiçbir faktör ve düzeyleri arasında anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0.05).

Tablo 17

Yamaç Paraşütü ve Tüplü Dalış Sporcularının Kendini Gerçekleştirme (KG) Skoru İçin Grup Karşılaştırmaları

	Yamaç paraşütü		Tüplü dalış	
Grup	Mood's medyan test Ki-kare	p	Mood's medyan test Ki-kare	p
Yaş	0	1	0,29	0,59
Sınıf	0,25	0,88	0,86	0,65
Kardeş sayısı	1,34	0,51	3,04	0,22
Kız kardeş sayısı	0,01	0,93	0,44	0,8
Erkek kardeş sayısı	1,02	0,31	0	1
Başka spor branşı yapma durumu	0,14	0,71	0	1
Ailenin ekonomik durumu	0,47	0,93	0,67	0,72
Annenin eğitim düzeyi	1,7	0,43	0	1
Annenin çalışma durumu	0,44	0,51	0,44	0,51
Babanın eğitim düzeyi	1,13	0,57	7,47	**0,02***
Babanın çalışma durumu	0	1	0	1
Ailede ekstrem sporla uğraşan	0	1	3,73	**0,05***
Branş sporu yapma süresi	0	1	0,06	0,81
Branş sporuna başlama yeri	2,09	0,35	0	1

Yamaç paraşütü yapanların kendini gerçekleştirme skoru hiçbir faktör ve düzeyleri arasında anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0.05).

Tüplü dalış yapanların kendini gerçekleştirme skoru babanın eğitim düzeyine ve ailede ekstrem spor yapma durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir (p<0.05).

Tablo 17.1

Tüplü Dalış Yapanların Babanın Eğitim Düzeyine göre Göre ''KG'' Skoru Ortalama ve Medyan Değerleri

Babanın eğitim düzeyi	N	Ortalama	Medyan
İlk/orta	8	16,12	16,5
Lise	5	12	12
Üniversite	2	20	20

Tablo 17.1.1

Babanın Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırma (Pairwise Median Test(PMT))

Karşılaştırma	p
İlk/orta - Lise	**0,02***
İlk/orta - Üniversite	0,81
Lise - Üniversite	**0,05***

Tablo 17'de, tüplü dalış yapanların kendini gerçekleştirme skorları babanın eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Tablo 17.1'de ortalamalara baktığımızda babası üniversite mezunu tüplü dalış yapan öğrencilerin diğerlerine göre sosyal uyum skorları yüksek bulunmuştur. Tablo 17.1.1'de ise babaların eğitim düzeyleri arasında farkın olup olmadığını belirlemek için PMT testi yapılmış, babası ilk/ortaokul ve lise mezunu olanlar ile lise ve üniversite mezunu olanlar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Ortalama değerlere de baktığımızda babaları üniversite mezunu olan tüplü dalışçıların kendini gerçekleştirme skoru diğerlerine nazaran yüksek bulunmuştur. Öyleyse, babaları üniversite mezunu olan tüplü dalış sporcuların kendini gerçekleştirmesinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 17.2

Tüplü Dalış Yapanların Ailede Ekstrem Spor Yapan Durumuna Göre ''KG'' Skoru Ortalama ve Medyan Değerleri

Ailede ekstrem spor yapan durumu	N	Ortalama	Medyan
Var	6	17,67	18,5
Yok	7	13,43	14

Tablo 17'de tüplü dalış yapanların, kendini gerçekleştirme skorunda ailede ekstrem spor yapan durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gözlenmiştir (p=0,05). Tablo 17.2'de ortalamalara baktığımızda ailede ekstrem spor yapan kişiye sahip tüplü dalışçıların kendini gerçekleştirme skorları, ailede ekstrem spor yapan kişiye sahip olmayanlara göre yüksek bulunmuştur. Öyleyse, ailede ekstrem spor yapan kişiye sahip tüplü dalış sporcularının kendini gerçekleştirmesinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 18

Yamaç Paraşütü ve Tüplü Dalış Sporcularının Duygusal Kararlılık (DK) Skoru İçin Grup Karşılaştırmaları

	Yamaç paraşütü		Tüplü dalış	
Grup	Mood's medyan test Ki-kare	p	Mood's medyan test Ki-kare	p
Yaş	1,05	0,3	0,29	0,59
Sınıf	1,08	0,58	1,22	0,54
Kardeş sayısı	1,74	0,42	0,53	0,77
Kız kardeş sayısı	0,68	0,41	2,12	0,35
Erkek kardeş sayısı	0,01	0,93	0,01	0,91
Başka spor branşı yapma durumu	0	1	0,56	0,45
Ailenin ekonomik durumu	6,13	0,11	1,39	0,5
Annenin eğitim düzeyi	1,7	0,43	1,07	0,3
Annenin çalışma durumu	0,14	0,71	0	1
Babanın eğitim düzeyi	0,11	0,95	6,96	**0,03***
Babanın çalışma durumu	0,46	0,5	0	1
Ailede ekstrem sporla uğraşan	0	1	0	1
Branş sporu yapma süresi	0,22	0,64	0	1
Branş sporuna başlama yeri	1,66	0,44	0,56	0,45

Yamaç paraşütü yapanların duygusal kararlılık skoru hiçbir faktör ve düzeyleri arasında anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0.05).

Tüplü dalış yapanların duygusal kararlılık skoru babanın eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir (p<0.05).

Tablo 18.1

Tüplü Dalış Yapanların Babanın Eğitim Düzeyine göre Göre ''DK'' Skoru Ortalama ve Medyan Değerleri

Babanın eğitim düzeyi	N	Ortalama	Medyan
İlk/orta	8	21,75	12
Lise	5	7,6	7
Üniversite	2	12	12

Tablo 18.1.1

Babanın Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırma (Pairwise Median Test(PMT))

Karşılaştırma	p
İlk/orta – Lise	**0,04***
İlk/orta – Üniversite	0,57
Lise – Üniversite	0,27

Tablo 18'de, tüplü dalış yapanların duygusal kararlılık skorları babanın eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir (p<0,05). Tablo 18.1'de ortalamalara baktığımızda; babası ilk/ortaokul mezunu tüplü dalış yapan öğrencilerin, diğerlerine göre duygusal kararlılık skorları yüksek bulunmuştur. Tablo 18.1.1'de ise babaların eğitim düzeyleri arasında farkın olup olmadığını belirlemek için PMT testi yapılmış, babası ilk/ortaokul ve lise mezunu olanlar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05). Ortalama değerlere de baktığımızda ilk/ortaokul mezunu olan tüplü dalışçıların duygusal kararlılık diğerlerine nazaran yüksek bulunmuştur. Öyleyse, babası ilk/ortaokul mezunu olan tüplü dalış sporcularının duygusal kararlılığı diğerlerine göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 19

Yamaç Paraşütü ve Tüplü Dalış Sporcularının Nevrotik Eğilimler (NE) Skoru İçin Grup Karşılaştırmaları

	Yamaç paraşütü		Tüplü dalış	
Grup	Mood's medyan test Ki-kare	p	Mood's medyan test Ki-kare	p
Yaş	2,81	0,09	0	1
Sınıf	7,85	**0,02***	8,82	**0,01***
Kardeş sayısı	1,06	0,59	0,29	0,86
Kız kardeş sayısı	0	1	4,11	0,13
Erkek kardeş sayısı	0	1	0,55	0,46
Başka spor branşı yapma durumu	0,03	0,86	0	1
Ailenin ekonomik durumu	1,39	0,71	0,67	0,72
Annenin eğitim düzeyi	0,55	0,76	1,07	0,3
Annenin çalışma durumu	0	1	0,44	0,51
Babanın eğitim düzeyi	0,22	0,89	2,24	0,33
Babanın çalışma durumu	0,58	0,45	0	1
Ailede ekstrem sporla uğraşan	0,44	0,51	0,67	0,41
Branş sporu yapma süresi	0,03	0,87	1,64	0,2
Branş sporuna başlama yeri	2,53	0,28	0	1

Yamaç paraşütü ve tüplü dalış yapan sporcuların nevrotik eğilimler skoru sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0.05$).

Tablo 19.1

Yamaç Paraşütü Yapanların Sınıf Düzeyine göre Göre ‘’NE’’ Skoru Ortalama ve Medyan Değerleri

Sınıf	N	Ortalama	Medyan
1	9	11,33	13
2	8	11,12	11
3	1	12	12
4	3	15,33	16

Tablo 19.1.1

Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırma (Pairwise Median Test(PMT))

Karşılaştırma	p
1 - 2 = 0	**0,02***
1 - 3 = 0	0,50
1 - 4 = 0	**0,03***
2 - 3 = 0	0,19
2 - 4 = 0	**0,03***
3 - 4 = 0	0,31

Tablo 19’da, yamaç paraşütü yapanların nevrotik eğilimler skoru sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Tablo 19.1’de ortalamalara baktığımızda; 4’üncü sınıfta okuyan yamaç paraşütü yapan öğrencilerin, diğerlerine göre nevrotik eğilimler skoru yüksek bulunmuştur. Tablo 19.1.1’de ise sınıf düzeyleri arasında farkın olup olmadığını belirlemek için PMT testi yapılmış, (1’inci ve 2’nci sınıflar), (1’inci ve 4’üncü sınıflar) ve (2’nci ve 4’üncü sınıflar) arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Ortalama değerlere de baktığımızda 4’üncü sınıfta okuyan tüplü dalışçıların nevrotik eğilimler skoru diğerlerine nazaran yüksek bulunmuştur (Nevrotik eğilimler skorunun yüksek olması nevrotik bellirtilerin azlığını ifade eder). Öyleyse, 4’üncü sınıfta okuyan tüplü dalış sporcularının nevrotik eğilimlerinin diğerlerine göre daha düşük olduğu söylenebilir.

Tablo 19.2

Tüplü Dalış Yapanların Sınıf Düzeyine göre Göre ‘’NE’’ Skoru Ortalama ve Medyan Değerleri

Sınıf	N	Ortalama	Medyan
1	6	13,5	14,5
2	10	9,2	9
3	-	-	-
4	-	-	-

Tablo 19’de tüplü dalış yapanların, nevrotik eğilimler skorunda sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık gözlenmiştir ($p<0,05$). Tablo 19.2’de ortalamalara baktığımızda 1’inci sınıfta okuyan tüplü dalışçıların nevrotik eğilimler skorları, 2’nci sınıfta okuyanlardan yüksek bulunmuştur (Nevrotik eğilimler skorunun yüksek olması nevrotik bellirtilerin azlığını ifade eder). Bu grupta 3 ve 4 üncü sınıf öğrencisi yoktur. Öyleyse, 1’inci sınıfta okuyan tüplü dalış sporcularının nevrotik eğilimlerinin diğerlerine göre daha düşük olduğu söylenebilir.

Tablo 20

Yamaç Paraşütü ve Tüplü Dalış Sporcularının Psikotik Belirtiler (PB) Skoru İçin Grup Karşılaştırmaları

	Yamaç paraşütü		Tüplü dalış	
Grup	Mood's medyan test Ki-kare	p	Mood's medyan test Ki-kare	p
Yaş	3,65	0,06	0	1
Sınıf	3,61	0,16	3,96	0,14
Kardeş sayısı	1,06	0,59	1,13	0,57
Kız kardeş sayısı	0	1	1,44	0,49
Erkek kardeş sayısı	0,25	0,62	0	1
Başka spor branşı yapma durumu	0,01	0,9	0	1
Ailenin ekonomik durumu	2,4	0,49	0,67	0,72
Annenin eğitim düzeyi	3,28	0,19	0	1
Annenin çalışma durumu	0,01	0,9	0,44	0,51
Babanın eğitim düzeyi	2,49	0,29	0,13	0,94
Babanın çalışma durumu	0	1	0	1
Ailede ekstrem sporla uğraşan	0	1	0,67	0,41
Branş sporu yapma süresi	0	1	0,06	0,81
Branş sporuna başlama yeri	2,01	0,37	0	1

Yamaç paraşütü ve tüplü dalış yapanların psikotik belirtiler skoru hiçbir faktör ve düzeyleri arasında anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

BÖLÜM V

TARTIŞMA

5.1.Stresle Başa Çıkma Yollarının Bazı Değişkenlere Göre Tartışılması

Anneleri çalışmayan tüplü dalışçıların kendine güvenli yaklaşımı tercih ettikleri görülmektedir. Bu bulguyla ilgili olarak ekonomik düzeyi düşük olmasına rağmen ekstrem bir sporla uğraşan bireyin; etkili başa çıkma yöntemini kullandığı ve stresle başa çıkma becerisinin yüksek olduğu kıymetlendirilmektedir. Aydın (2003) , ergenler üzerinde yaptığı bir çalışmada anne baba eğitim durumu değişkenine göre incelemiş ve stresle başa çıkma tarzları bakımından anlamlı farklılık bulmuştur.

Ailesinde ekstrem spor yapmış olan ve branş sporuna öğrenci topluluğunda başlayan tüplü dalışçıların boyun eğici yaklaşım daha çok tercih ettikleri görülmektedir. Etkisiz başa çıkma tarzı olan bu yaklaşımı tercih edenler; herkesi memnun etmeye çalışan, aşırı verici, "hayır" diyemeyen, "evet" demeye eğilimli, hoşlanmadığı durumları ifade etmekte zorlanan, öfkelerini göstermekte zorluk çeken, sürekli onaylanma gereksinimi duyan, düşüncelerini ve haklarını savunamayan özellikleri gösterir (Köktuna, 2007, s. 78). Boyun eğici davranışları yüksek olan insanların özelliklerinden biri de sürekli birinin onayını alma ihtiyacı içinde olmasıdır (Koç, Bayraktar ve Çolak, 2010, s. 95). Dolayısıyla ailesinde ekstrem spor yapmış veya bir toplulukta ekstrem spora başlamış birey kendinden daha tecrübeli daha bilgili gördüğü insanlara kendini iyi göstermek, onları memnun etmek, onların onayını almak için etkisiz başa çıkma yöntemlerinden boyun eğici yaklaşımı tercih ettikleri düşünülmektedir.

Yamaç paraşütü yapan 4'üncü sınıf öğrencilerinin diğer sınıflara göre stresle başa çıkmada daha fazla iyimser yaklaşım özelliğine sahip oldukları yani etkili başa çıkma tarzını kullandıkları, zor ve istenmeyen olaylarla karşılaştıklarında olaylara karamsar düşüncelerle

değil de tüm aksiliklere rağmen her şeyin iyi gideceğine ilişkin olumlu düşüncelerle yaklaştıkları düşünülmektedir. Özçiriş (2017)'nin yamaç paraşütü pilotlarıyla yaptığı çalışma da uçuş öncesi hissedilen stres ve kaygının sebebinin birçok ciddi tehlikeler olduğunu ve bunlar karşısında tecrübeli sporcuların daha az stres yaptıkları sonucuna ulaşmıştır. Bu durumda tecrübeli pilotların etkili başa çıkma tarzını kullandıkları düşünülebilir. Bu sonuç da sınıf düzeyinde olmasa bile bizim bulduğumuz bulguyu destekler niteliktedir. Gençoğlu (2006), üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelediği çalışmasında; iyimserlik seviyesi yüksek olan öğrencilerin, diğerlerine nazaran kişisel uyum ve sosyal uyum puanları anlamlı olarak yüksek bulmuştur. Bu sonuç, 4. sınıf yamaç paraşütçülerinin iyimser yaklaşımı tercih ettiği ve kişisel uyum alt boyutlarından nevrotik eğilimlerinin düşük olduğu ile ilgili bulgumuzu desteklediği söylenebilir.

Çaresiz yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma skorları hiçbir branşta, değişkende anlamlı farklılık göstermemiştir. Köksal (1999), ev ekonomisi öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada anne-baba eğitim durumunun stresle başa çıkma yolları üzerinde farklılık yaratmadığı ancak kardeş sayısının stresle başa çıkma yollarından biri olan çaresizliğe sığınma üzerinde anlamlı farklılık yarattığını saptamıştır. Bu bulgu bizim bulduğumuz bulgudan farklıdır. Çaresiz yaklaşım hiçbir değişkende anlamlı farklılık göstermemiştir.

5.2.Kişilik Profillerinin Bazı Değişkenlere Göre Tartışılması

Yamaç paraşütü ve tüplü dalış sporuyla uğraşan üniversitesi öğrencilerinin bazı değişkenlere göre kişilik profilleri belirlenmiştir. Genel olarak baktığımızda kişilik envanterinin ilk başlığı olan genel uyum skorunda her iki branşta da değişkenler ve düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

1 veya 2 kız kardeşi olan tüplü dalışçıların sosyal uyumunun kız kardeşi olmayanlara göre yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumda; kız kardeşe sahip erkek tüplü dalışçılar, insanlarla iletişiminin iyi olan, onlara nasıl davranması gerektiğini bilen ve kabul edilebilir davranışlar sergileyen, sosyal uyumu yüksek bireyler olarak kabul edilebilir.

Başka bir spor branşı yapmış yamaç paraşütçülerinin yapmayanlara göre sosyal ilişkileri yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum farklı bir spor branşının bireye tecrübe, farklı insanlar tanıma, antrenman esnasında kişilerle ilişki kurma gibi birçok sosyal imkan

sağladığı düşünülebilir. Sosyal ilişkileri yüksek kişiler, arkadaş ortamında mutlu ve rahattır, konuşmayı severler, başkaları tarafından sevilirler ve sosyal becerileri yüksektir (Özgüven, 1992). Ceylan, Altıparmak ve Akçakoyun (2015), ekstrem sporcular üzerinde yaptığı bir araştırmada, erkek sporcuların kadın sporculara göre dışadönüklük seviyesinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Dışadönük bir birey için, dış çevreyle rahat iletişim kurabileceği ve sosyal ilişkilerinin yüksek olduğu söylenebilir. Bu bulgu bizim bulduğumuz sonucu dolaylı da olsa destekler niteliktedir.

1 veya 2 kız kardeşi olan tüplü dalışçıların sosyal normların kız kardeşi olmayanlara göre yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumda; kız kardeşe sahip erkek tüplü dalışçılar, başkalarının haklarına saygılı, kendi isteklerini gerektiğinde grubun gereksinmelerine göre erteleyen veya geciktiren sosyal normları yüksek bireyler olarak kabul edilebilir.

1 veya 2 kız kardeşi olan tüplü dalışçıların olmayanlara nazaran ve ailesinde ekstrem spor yapan kişiye sahip tüplü dalışçıların yapmayanlara nazaran anti-sosyal eğilimleri düşüktür. Bu durumda; kız kardeşe sahip olmanın verdiği pozitiflik ile tüplü dalışçıların sert-kavgacı olmayan, incitme isteği duymayan, saygılı olan bireyler olduğu yani anti-sosyal eğilimlerinin düşük olduğu söylenebilir.

Babaları üniversite mezunu olan ve ailesinde ekstrem spor yapan kişiye sahip tüplü dalışçıların kendini gerçekleştirmelerinin yüksek olduğu görülmektedir. Eğitimli ebeveynlerin çocukları olan ve ailesinde kendisi gibi ekstrem bir sporla uğraşan kişiye sahip olan tüplü dalışçıların; kendine güvenme, kendi kendine kararlar verebilme, fikrini söyleyebilme, bir işe yaradığı duygusu gibi niteliklere sahip olduğu düşünülmektedir.

Babaları ilk/ortaokul mezunu olan tüplü dalışçıların duygusal kararlılığı diğerlerine nazaran yüksek olduğu görülmektedir. Duygusal kararlılığı yüksek bireyler; pek fazla üzülmeyen, başkalarından çok tavsiye almayan, kendi kararlarını kendileri verme eğilimde olan ve acil durumlarda etkili davranışlar gösteren özelliklere sahiptir (Özgüven 1992). İlk okul mezunu bir babaya sahip kişinin, gelir seviyesinin düşük olma ihtimali de göz önünde bulundurularak; kendi başının çaresine bakmak durumunda oldukları, gerektiği yerde etkili davranışlar sergiledikleri yorumu yapılabilir. Mazıcıoğlu, Gönül ve Koçak (2005), çalışma grubundaki dağcıları türk toplumuyla karşılaştırdıklarında dağcıların; ufak kusurlarla yüzleşebilen, daha mantıklı, pratik ve somut düşünen, uyumlu vb. bireyler oldukları

sonucuna varmışlardır. Bunun için, duygusal kararlılığı yüksek bulduğumuz bulgumuzu herhangi bir değişene bağlı kalmaksızın dolaylı olarak destekleyen bir sonuçtur denilebilir.

4. sınıf yamaç paraşütçülerin nevrotik eğilimlerinin diğer sınıflara göre düşük olduğu görülmektedir. Tüplü dalışçılarda ise 1. sınıfların nevrotik eğilimlerinin düşük olduğu görülmektedir. Tüplü dalışçılarda 3 ve 4'üncü sınıf olmadığından eldeki veriler sadece 1 ve 2'inci sınıflar üzerinden elde edilmiştir. Özgüven (1992)'e göre nevrotik kişiler duygusal çatışmalarını genellikle fiziksel yollardan ifade etmektedirler. Nevrotik eğilimler benliğini olduğu gibi kabul edememe, mükemmeliyetçi olma, eleştiriye açık olmama gibi davranışları da içerir. Aktaş (1997) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada 4. sınıf öğrencilerinin genel, kişisel ve sosyal uyumlarının 1. Sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç bizim yamaç paraşütçüleri için edinilen bulgumuzu destekler niteliktedir. Lau (2006) , Norveç polisleri üzerinde yaptığı bir araştırmada, nevrotiklik puanı yüksek olup, dışadönüklük puanı düşük olan kişilerin daha fazla stres algılarken; nevrotiklik puanı düşük olup, dışadönüklük puanı yüksek olan kişilerin daha az stres algıladıklarını bulmuştur. Bu sonucun, araştırmamızda bulduğumuz 4. Sınıf öğrenlerinin nevrotik eğilimleri düşük ve stresle başa çıkmada iyimser yaklaşımı yani etkili başa çıkma yöntemini kulandığı bulgusunu desteklediği düşünülebilir.

Genel uyum, kişisel uyum, aile ilişkileri ve psikotik belirtiler skorları hiçbir branşta, değişkende anlamlı farklılık göstermemiştir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu bölümde, kişilik profillerinin ve stresle başa çıkma yollarının bazı değişkenlere göre elde edilen analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

1 veya 2 kız kardeşi olan ve ailesinde ekstrem spor yapan tüplü dalışçıların da sosyal normları yüksektir. 1 veya 2 kız kardeşi olan ve ailesinde ekstrem spor yapan tüplü dalışçıların da antisosyal eğilimleri düşüktür. Başka bir spor branşı yapmış yamaç paraşütçülerinin sosyal ilişkileri daha yüksektir. Babaları ilk ve ortaokul mezunu olan ve ailesinde ekstrem spor yapan kişiye sahip tüplü dalışçıların kendini gerçekleştirmesi daha yüksektir. Babaları ilk-ortaokul mezunu olan tüplü dalışçılarda duygusal kararlılık daha yüksektir. 4. sınıfların diğerlerine göre nevrotik eğilimleri daha düşüktür. Tüplü dalışçılarda ise 1. sınıfların 2. sınıflara nazaran nevrotik eğilimleri daha düşüktür. Genel uyum, kişisel uyum, aile ilişkileri ve psikotik belirtiler skorları hiçbir branşta, değişkende anlamlı farklılık göstermemiştir.

Yamaç paraşütü yapan 4'üncü sınıf öğrencilerinin diğer sınıflara göre stresle başa çıkmada diğer sınıflardan daha fazla iyimser yaklaşım özelliğine sahiptir. Anneleri çalışmayan tüplü dalışçıların kendine güvenli yaklaşımı tercih ettikleri görülmektedir. Ailesinde ekstrem spor yapmış olan ve branş sporuna öğrenci topluluğunda başlayan tüplü dalışçıların boyun eğici yaklaşımı daha çok tercih ettikleri görülmektedir. Çaresiz yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma skorları hiçbir branşta, değişkende anlamlı farklılık göstermemiştir.

Bu araştırmanın sonucunda, yamaç paraşütü ve tüplü dalış yapan üniversite öğrencilerinin kişilikleri ve stresle başa çıkma tarzları üzerinde; kız kardeş sayısı, ailede ekstrem spor

yapan kişi varlığı, babanın eğitim düzeyi, annenin çalışma durumu, sınıf düzeyi, başka bir spor branşı yapma durumu ve branş sporuna başlama yeri değişkenlerinin etkili olduğu görülmektedir.

6.2. Öneriler

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, bu alanda çalışacak araştırmacılara, beden eğitimi öğretmenlerine aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

- Araştırmada anketler üniversite öğrencilerine yani 18-25 yaş aralığındaki gruba uygulandı. 25 yaş üzeri yaş gruplarına da uygulandığında daha farklı sonuçlar elde edilebilir.
- Cinsiyet olarak erkek grubu dışında kadın grubu da ölçülebilir ve her iki cinsiyet arasında karşılaştırma yapılabilir.
- İmkan varsa örneklem grubu genişletilebilir.
- Ekstrem spor yapanlar ve yapmayanlar arasında karşılaştırma yapılabilir.
- Wingsuit flying, Heliski, Ice climbing, Freerunning, Cliff diving vb. gibi branşlara dönük popülasyon için de bu çalışma yapılabilir.

KAYNAKLAR

Adams, J. L. (2001). *Conceptual blockbusting: a guide to better ıdeas*. ABD: Addison-Wesley.

Akman, S. (2004). Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni, 10* (34-35), 44-45.

Aktaş, Y. (1997). Üniversite öğrencilerini uyum düzeylerinin incelenmesi: Uzunlamasına bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *13*, 107-110.

Allport, F. (1921). *Personality traits: Their Classification and Measurement*. ABD: Addison-Wesley.

Allport, G. (1943). *Personality: A Psychological Interpretation*. Londra: Henry Holt Later

Allport, G. (1954). *Die Natur des Vorurteils*. ABD: Addison-Wesley.

Allport, G. (2016). *Önyargının Doğası* (N. Nirven, Çev.). Sakarya: Sakarya Üniversitesi.

Altıntaş, E. (2014). *Stres Yönetimi*. Ankara: Anı.

Aydın, A.S. (2003). *Ergenlerde stresle başa çıkma tarzları ile cinsiyet ve cinsiyet rolleri arasındaki ilişki.* Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ensitüsü, İstanbul.

Baltaş, A. & Baltaş, Z. (2002). *Stres ve başa çıkma yolları.* İstanbul: Remzi.

Barling, J., Kelloway, E.K. & Frone, R.M. (2005). *Handbook of Work Stress*.

Barutçugil, İ. (2004). *Organizasyonlarda duyguların yönetimi*. İstanbul: Kariyer.

Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi*. Ankara: Bağırgan.

Bigge, Morris L. & Shermis, S. S. (1999). *Learning theories for teachers*. New York: Longman.

Bolger, N. (1990). Coping as a personality process: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology, 59* (3), 525-537.

Braham, B. J. (2004). *Stres yönetimi / ateş altında sakin kalabilmek* (V. G. Diker, Çev.). İstanbul: Hayat.

Brühlmeier, A. (2004). *Die Psychoanalyse Sigmund Freuds*. Schweiz: Kanton Aargau

Burger, J., M. (2006). *Kişilik.* (İ.D. Erguvan Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs.

Can, H. (1997). *Organizasyon ve yönetim*. Ankara: Siyasal.

Can, Y. (2007). *A tipi ve B tipi kişilikler bakımından mobbing kişilik ilişkisinin incelenmesi ve bir uygulama*. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ceylan, M., Altıparmak, E., ve Akçakoyun, F. (2015). Examination of Turkish extreme athletes' personality traits in terms of gender and some demographic factors. *International Journal of Human Sciences, 12*(2), 502-512. doi:10.14687/ijhs.v12i2.3310

Cohen, Rhonda (2012) *The relationship between personality, sensation seeking, reaction time and sport participation: evidence from drag racers, sport science students and archers* http://eprints.mdx.ac.uk/9871/ sayfasından erişilmiştir.

Cüceloğlu, D. (200). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi

Cüceloğlu, D. (2005). *İnsan ve davranışı, Psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi.

Çetin, N. G. & Beceren, E. (2007). Lider kişilik: Gandhi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (3), 113-124.

Değirmenci, F. (2008). *Örgütsel sosyalleşme ve bireyin kişilik yapısı arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Dolu, O. (2010). *Suç teorileri: Teori, araştırma ve uygulamada kriminoloji*. Ankara: Seçkin.

Dündar, S. (2009). Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İdari ve İktisadi Bilimler Fakültesi Dergisi, 24* (2), 139-150.

Eren, E. (2001). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*. İstanbul: Beta.

Eroğlu, F. (2000). *Davranış bilimleri*. İstanbul: Beta.

Finke, R. A., Ward, T. B. & Smith, S. M. (1992). *Creative cognition: theory, research and applications*. Cambridge, Massachussetts: The Mıt.

Freud, S. (1923). *Das Ich und Das Es.* Leipzig: Reclam.

Fromm, E. (1959). The creative attitude. H. Anderson (Ed.), *Creativity and its cultivation.* New York: Harper.

Gay, P. (2006). *Freud: Eine biographie für unsere zeit.* Berlin: Fischer Taschenbuch Verlag.

Geçtan, E. (1997). P*sikodinamik psikiyatri ve normaldışı davranışlar*. İstanbul: Remzi

Gençoğlu, C. (2006). *Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

Golden, B. (2003). *How to help children and teens manage their anger*. New York: Oxford Üniversity.

Güler, Z., Gürbüz, H. & Başpınar, N. Ö. (2001). *İş yaşamında stres ve kamu kurumlarındaki sekreterler üzerine bir uygulama.* http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cat03696a&AN=ana.155157&lang=tr&site=eds-live&authtype=uid sayfasından erişilmiştir.

Hains, A & Szjakowski, B. (1992). *Stress inoculation training.* http://Preventetion.psu.edu/STTI sayfasından erişilmiştir.

Halls, M. ve Krestovnikoff, M. (2011). *Görsel rehberler tüplü dalış* (İ. Tulçalı, Çev.). İstanbul: İnkılap.

Hicks, K. L. (2013). *Hang gliding and paragliding*, 17-19. *https://ebookcentral.proquest.com/lib/gazi-ebooks/detail.action?docID=1143017* sayfasından erişilmiştir.

Hirokawa, K., Yagi, A. & Miyata, Y. (2002). An examination of the effects of stress management trainin for japanese collage student of social work. *Journal of Stress Management, 9*, 113-123.

Hoffer, A. (1975). *The relation of crime to nutrition*. Canada: ABC.

Ivancevich, J. M., & Matteson, T. (1993). *Organizational behavior and management*. USA: Richard D. Irwin.

İstengel, M. A. (2006). *Okul rehber öğretmenlerinin kişilik özellikleri ve iş stresleri arasındaki ilişki düzeyinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Kağıtçıbaşı, Ç. (1990). *İnsan-aile-kültür*. İstanbul: Remzi.

Karasar, N. (1998). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: Nobel.

Kırışoğlu, O. T. (1991). *Sanatta eğitim, görmek, anlamak, yaratmak*. Ankara: Demircioğlu.

Kıselıca, M.S., Baker, S.B., Stanley, B., Thomas, R.N. & Reedy, S. (1994). Effects of stress inoculation training on anxiety, stress and academic performance among adolescents, *Journal of Counseling Psychology*, *41*, 335-342

King, D. B., Wertheimer, M., Keller, H. & Crochetière, K. (1994). *The legacy of max wertheimer and gestalt psychology*. Baltimore: The Johns Hopkins University.

Koç, M., Bayraktar, B. & Çolak, T.S. (2010). Üniversite öğrencilerinde boyun eğici davranışlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. *28*(1), 257-280.

Korkut, F. (2003). Saldırganlık düzeyleri farklı lise öğrencilerinin stresle başa çıkma yolları. *3 P Dergisi, 11* (4).

Köknel, Ö. (2005). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. İstanbul: Altın.

Köksal, A. (1999). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yolları üzerine bir araştırma. *Çağdaş Eğitim Dergisi,* 252, 27-31.

Köktuna, Z. S. (2007). *Çözüm odaklı kısa terapi tekniğinin alt sosyo ekonomik seviyedeki kadınların geleceğe umut ile bakabilme ve boyun eğici davranışlarına etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kris, E. (1952). *Psychoanalytic explorations in art*. NewYork: International University.

Kubie, L. S. (1958). N*eurotic distortion of the creative process*. Kansas: Kansas University.

Kulaksızoğlu, A. (2002). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi.

Kuru, E. (2000). *Sporda Psikoloji*. Ankara: Gazi Üniversitesi.

Kuru, E. (2019). *Sporda Psikoloji*. Ankara: Yardımcı.

Lau, B. (2006). Personality types, coping, and stress in the Norwegian police service. *Journal of Personality and Individual Differences*, *41*, 971-982.

Lieber, A. L. (1978). *Lunar effect- biological tides and human emotion*. New York: Doubleday.

Maslow, A. H. (1959). *New knowledge in human values*. Newyork: ABDO.

Matud, P. M.(2004). Gender differences in stress and coping styles. *Journal of Personality and Individual Differences, 37,* 1401-1415.

Mazıcıoğlu, M. M., Gönül, A. S. & Koçak, B. F. (2005). Bir grup dağcıda kişilik profilinin araştırılması. *Türk Aile Hekimliği Dergisi, 9*(2), 61-64.

Morgan, T. C. (2000). *Psikolojiye giriş*. (R. Eski & S. Karakaş Çev.). Ankara: Eğitim.

Organ, D. W., & Bateman, T. S. (1991). *Organizational behavior*. USA: Irwin.

Organ, D. W., & Hammer, W. C. (1982). *Organizational behavior*. USA: Business.

Örnek, A. Ş. & Aydın, Ş. (2011). *Kriz ve stres yönetimi*. Ankara: Detay.

Özçiriş, İ. (2017). *Yamaç paraşütü yapan pilotların uçuş öncesi kaygı ve stres düzeyinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Özçiriş, İ. (2017). *Yamaç paraşütü yapan pilotların uçuş öncesi kaygı ve stres düzeyinin değerlendirilmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Özdevecioğlu, M . (2002). Kamu ve özel sektör yöneticileri arasındaki davranışsal çalışma koşulları ve kişilik farklılıklarının belirlenmesine yönelik bir araştırma. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (19), 115-134. http://dergipark.gov.tr/erciyesiibd/issue/38173/440996 sayfasından erişilmiştir.

Özgüven, İ. E. (1992). *Hacettepe kişilik envanteri el kitabı(2. Revizyon)*. Ankara: Pdrem.

Özgüven, İ. E. (1998). *Psikolojik testler*. Ankara: Pdrem.

Özkan, Z. (2010). *Bireysel mücadele sporlarındaki (taekwondo, judo, güreş) elit sporcuların kişilik özellikleri ile öfke düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Öztürk, O. (2002). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Nobel.

Pehlivan, İ. (1993). Eğitim yönetiminde stres kaynakları. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ensitüsü, Ankara.

Praag, H. M. V., Kloet, E. R. D. & Os, J. V. (2004). *Stress, the brain and depression*. https://ebookcentral.proquest.com. sayfasından erişilmiştir.

Printz, B., Shermis, M.D. & Webb, P.M. (1999). Stress-buffering factors related to adolescent coping a path analysis. *Journal of Adolescence, 34,* 715-734

Rogers, C. R. (1959). *A theory of therapy, personality and ınterpersonal relationships*. New York: Mcgraw Hill.

Sabuncuoğlu, Z., & Tüz, M. (2001). *Örgütsel psikoloji*. Bursa: Ezgi.

Schmitt, A. (2010). *Altstötter-gleich: Differentielle psychologie und persönlichkeitspsychologie kompakt*. Weinheim: Springer.

Schneider, T. R. (2004) The role of neuroticism on psychological and physiological stress responses. *Journal of Experimental Social Psychology, 40*, 795-804.

Silah, M. (2000). *Sosyal psikoloji (davranış bilimi)*. Ankara: Gazi.

Smith S. M., Ward T.B. & Finke R.A. (1995). *Creative cognition approach*. London: Mit.

Sofular, H. Ş. (2002). *Temel scuba dalıcılığı*. İstanbul: İnkılap.

Sungur, N. (1992). *Yaratıcı düşünce*. İstanbul: Özgür.

Şahin, N. H., & Durak, A. (1995). Stresle başaçıkma tarzları ölçeği: üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, *10*(34), 56-73.

Şimşek, K. Y. (2011). Ekstrem ve geleneksel spor katılımcıları arasında duygu arama farklılıklarının karşılaştırılması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri 5*(2), 133-143.

Tarhan, N. (2002). *Adrenalin stresi mutluluğa dönüştürmek*. İstanbul: Timaş.

Tınar, M. Y. (1999). Çalışma yaşamı ve kişilik. *Türkiye Metal Sanayicileri Sendikası Dergisi*, *4*(1), 92-97.

Tosi, H. L., Rizzo, J. R. & Carroll, S. J. (1996). *Managing organizational behavior*. USA: Harper and Row.

Tutar, H. (2011). *Kriz ve stres yönetimi*. Ankara: Seçkin.

Türk Dil Kurumu. (2018). *Türkçe sözlük*. Ankara: TDK.

Udry, R. (1990). *Biosocial models of adolescent problem behaviors*. ABD: Dorance.

Weiss, D. H. (1993). *Stres Kontrolü* (D. Şahiner, Çev.). İstanbul: Rota.

Welbourne, J. L.(2006). Coping strategies in the workplace: Relationships with attributional style and job satisfaction. *Journal of Vocational Behavior,* 1-12.

Wolf, C. (2010). *Stadt der engel oder the overcoat of Dr. Freud*. Berlin: Der Audio Verlag.

Yavuzer, H. (2001). *Çocuk ve Suç*. İstanbul: Remzi.

Yavuzer, H. S. (1989). *Yaratıcılık*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi.

Yazgan İ. B., & Yerlikaya, E. (2012). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem.

Yörükoğlu, A. (2000). *Gençlik çağı*. İstanbul: Özgür.

Yurtsever, H. (2009). *Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma.* Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Yurtsever, H. (2009). *Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma.* Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

EKLER

Ek 1.Kişisel Bilgi Formu

1. AD-SOYAD:
2. MEDENİ DURUMUNUZ:
   ( ) Evli ( )Bekar
3. YAŞINIZ
   ( ) 18-22 ( ) 23-27 ( ) 28-32 ( ) 33 ve üzeri
4. CİNSİYET:
   ( ) Kız ( ) Erkek
5. DOĞUM TARİHİ: … / … / ….
6. EĞİTİM DURUMUNUZ:
   ( ) Önlisans ( ) Lisans
7. ÖĞRENCİ OLDUĞUNUZ SINIF:
   ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4
8. HERHANGİ BİR SPOR BRAŞINDA LİSANSLI OLUP OLMADIĞINIZ:
   ( ) Lisanslı ( ) Lisanssız
9. KARDEŞ SAYISI:
   ( ) Kız ( ) Erkek ( ) YOK
10. YAMAÇ PARAŞÜTÜ/TÜPLÜ DALIŞ DIŞINDA BAŞKA BRANŞTA SPOR YAPMA DURUMU:
    ( ) Hayır ( ) Evet
11. AİLENİNİZİN AYLIK ORTALAMA GELİRİ (TL) :
    ( ) 1500 ( ) 1500-3000 ( ) 3000-6000 ( ) 6000 VE ÜSTÜ
12. ANNENİN EĞİTİM DURUMU:
    ( ) İlk-orta ( ) Lise ( ) Üniversite ve üstü
13. ANNENİN ÇALIŞMA DURUMU:
    ( ) Çalışıyor ( ) Çalışmıyor
14. BABANIN EĞİTİM DURUMU:
    ( ) İlk-orta ( ) Lise ( ) Üniversite ve üstü
15. BABANIN ÇALIŞMA DURUMU:
    ( ) Çalışıyor ( ) Çalışmıyor
16. SİZDEN BAŞKA AİLEDE EXTREM SPORLA UĞRAŞMA DURUMU:
    ( ) Var ( ) Yok
17. YAMAÇ PARAŞÜTÜ/TÜPLÜ DALIŞ YAPMA SÜRESİ:
    ( ) 0-1 YIL ( ) 1-5 YIL ( ) 6-10 YIL ( ) 10 YIL VE ÜZERİ
18. YAMAÇ PARAŞÜTÜ/TÜPLÜ DALIŞA BAŞLAMA YERİ :
    ( ) Öğrenci Topluluğu ( ) Klüp ( ) Diğer

Ek 2.Stresle Başa Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışları sizi tanımlamaya ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size hiç uygun değilse %0'ın altındaki kutu içine işaret koyun. Çok uygun ise %100'ün altını işaretleyin.

BİR SIKINTI OLDUĞUNDA		Hiç Uygun Değil 0%	Biraz Uygun %30	Epey Uygun %70	Tamamen Uygun %100
1	Kimseye bir şey anlatmam.				
2	İyimser olmaya çalışırım.				
3	Bir mucize olmasını beklerim.				
4	Olayı/olayları büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışırım.				
5	Başa gelen çekilir diye düşünürüm.				
6	Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.				
7	Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim.				
8	Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.				
9	İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.				
10	Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.				
11	Olanları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam.				
12	Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.				

13	İş olacağına varır diye düşünürüm.				
14	Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım.				
15	Problemin çözümü için adak adarım.				
16	Her şeye yeniden başlayacak gücü kendim bulurum.				
17	Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.				
18	Olaydan/olaylardan olumlu bir şeyler çıkarmaya çalışırım.				
19	Her şeyin istediğim gibi olacağına inanırım.				
20	Problemi/problemleri adım adım çözmeye çalışırım.				
21	Mücadeleden vazgeçerim.				
22	Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.				
23	Hakkımı savunabileceğime inanırım.				
24	Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim.				
25	Keşke daha güçlü bir insan olsaydım diye düşünürüm.				
26	Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim.				
27	“Benim suçum ne” diye düşünürüm.				
28	“Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm.				
29	Sorunun gerçek nedenini anlamak için başkalarına danışırım.				
30	Bana destek olabilecek kişilerin varlığı beni rahatlatır.				

Ek 3.Hacettepe Kişilik Envanteri (HKE)

AÇIKLAMA:

Envanter için *EVET ya da HAYIR* şeklinde cevaplandırabilecek sorular vardır. Bu sorular çeşitli durumlarda sizin genellikle ne düşündüğünüz, nasıl duygulandığınız ve ne şekilde davranışta bulunduğunuz ile ilgilidir.

Her soruya cevaplandırırken önce sizin için cevabın ***Evet*** mi yoksa ***Hayır*** mı olduğunu kararlaştırınız, sonra da cevap kağıdında uygun yeri karalayarak işaretleyiniz. Cevaplandırmanın nasıl yapacağını görmek için aşağıda iki örnek verilmiştir.

ÖRNEKLER:

	EVET	HAYIR
1. Geceleri sık sık rüya görür müsünüz?	/ /	■
2. Arkadaşlarınızdan memnun musunuz?	■	/ /

Eğer sık sık rüya görmüyorsanız HAYIR, arkadaşlarınızdan memnunsanız EVET cevabını, yukarıdaki örnekte olduğu gibi işaretlersiniz.

Açıklamanın tamamını okuduktan sonra cevaplandırmaya başlayınız. Envanter üzerine hiçbir şey yazmayınız, cevaplarınızı CEVAP KAĞIDI üzerine işaretleyiniz. Cevaplandırırken bir kişi olarak sadece kendi gerçek durumumuzu ifade ediniz. Bir soru üzerinde fazla zaman harcamayınız. İlk aklınıza gelen cevabı işaretleyiniz. Atlamadan soruların hepsini cevaplandırınız.

1. Başkaları sizinle tartışmaya kalkınca hemen rahatsız olur musunuz?
2. Zıt görüşte olanlara rağmen planınızı genellikle uygulayabilir misiniz?
3. Yaptıklarınıza üzüldüğünüz zamanlar çok oluyor mu?
4. Bazı anlamsız düşünceler zihninizi meşgul edip sizi rahatsız eder mi?/
5. Bir şanssızlığa uğrayacağınızdan korkuyor musunuz?
6. Oturduğunuz yerde duramaz hale geldiğiniz zamanlar olur mu?
7. Sık sık önemsiz şeyleri kendinize dert edinir misiniz?
8. Diğer insanlarla tanışmakta zorluk çeker misiniz?
9. Çözemediğiniz ve cesaretinizi kıran sorunlarınız ve sorumluluklarınız var mı?
10. Bazen hiç kimsenin size iyi anlayamadığını düşündüğünüz olur mu?
11. Arkadaşlarınızla dışarıda çok fazla zaman harcadığınızı için aileniz sizden şikayet ettiği olur mu?
12. Aile içinde kararlar alınırken sizin de fikirlerinizi alırlar mı?
13. İnsanları birbirleri ile tanıştırmak size kolay gelir mi?
14. Olabildiğince kalabalıktan uzak kalmak eğiliminiz var mı?
15. Arkadaşlarınız sosyal ilişkilerinizi istenilen düzeyde bulurlar mı?
16. Tanışmadığınız yeni birisine de dostça davranmak gerekir mi?
17. Yasalara uymayan davranışları için insanlar haklı görülebilir mi?
18. Başkalarına sır vermek size güç gelir mi?
19. Saygısız oluşlarından dolayı gençlerden öç almak istediğiniz zamanlar oluyor mu?
20. Çoğu zaman yanlış veya kötü bir şey yapacağınızdan kaygılanır mısınız?
21. Size kötü davrandıkları için öç almayı isteğiniz kişiler oldu mu?
22. Fikirlerinizi başkalarına kabul ettirmenin güç olduğu kanısında mısınız?
23. Çoğu zaman başkalarının aynı konuda ne karar verdiklerini öğrenme zorunluluğu duyar mısınız?

24. Hoş olmadığı için sizi uzun zamandır üzen bir yaşantınız var mı?
25. Duygularınızı kontrol altında tutabiliyor musunuz?
26. Güç bir durumla karşılaşacağınız düşünce heyecanlanır ve terler misiniz?
27. Görme gücünüzdeki bozukluklardan sık sık yakınır mısınız?
28. Aileniz bireyleri ile sık sık tartışmalarınız olur mu?
29. Beklentinizin üstünde dostluk gösteren insanlara karşı dikkatli olmaya çalışır mısınız?
30. Dikkatinizi bir konu üzerinizde toplamada çok güçlük çeker misiniz?
31. Çoğu zaman tüm vücudunuzda bir kırıklık, halsizlik hisseder misiniz?
32. Aileniz, onlara karşı düşünceli davrandığınız kanısında mıdır?
33. Aileniz bireyleri genellikle birbirine karşı sakin davranırlar mı?
34. Birbiri ile şakalaşan kimseler arasında olmak ister misiniz?
35. Diğer insanlarla ilişki kurmada sizi yetenekli bulurlar mı?
36. Genellikle karşı cinsten birisi ile çalışmaktan hoşlanır mısınız?
37. Sahibine haber vermeden bazı şeyleri ödünç almak doğru sayılabilir mi?
38. Kişinin toplumdaki adet ve geleneklere uyması sizce önemli midir?
39. Kendini beğenmiş oldukları için çevrenizdeki çoğu kişileri uyarmak zorunda kaldığınız oluyor mu?
40. Hakkınızda dedikodu yapacaklarından kurtulmak size kolay gelir mi?
41. Zararsız yalanlar söyleyerek zor durumlardan kurtulmak size kolay gelir mi?
42. Arkadaşlarınız sizi, “eğriye eğri doğruya doğru”, diyen bir kişi olarak mı bilirler?
43. Çevrenizdeki kişiler önemli konularda sizin görüşünüzü de öğrenmek isterler mi?
44. Çevrenizde ki kişiler önemli konularda sizin görüşünüzü de öğrenmek isterler mi?
45. Çevrenizdeki kişilerden kolayca hastalık kapan bir yaradılışta mısınız?
46. “Başaramadığım” gibi bir duygudan rahatsız mısınız?

47. Sağlığınıza çok dikkat etmek ihtiyacında mısınız?
48. İçinde bulunduğunuz koşullardan dolayı sık sık sinirlendiğiniz olur mu?
49. Belli etmeseniz bile çevrenizdekilere sık sık darıldığınız olur mu?
50. Moralinizin bozulduğu ve bundan kurtulmanın çok zor olduğu zamanlar oluyor mu?
51. Çevrenizdeki kişilerin çoğu ile arkadaşlık etmek yerine yalnız olmayı tercih eder misiniz?
52. Tanıdıklarının bulunmadığı bir çevrede sıkılganlık çeker misiniz?
53. Ailenizdeki kişilerin bazıları size karşı çok cimri davranıyor mu?
54. Aileniz çoğu kez her şeye itaat etmenizi beklemeleri sizi kızdırır mı?
55. Mutlu olacağınız sayıda ve nitelikte arkadaşlarınız var mı?
56. Gürültülü eğlencelere katılmaktan hoşlanır mısınız?
57. Sosyal etkinlikler sırasında başkalarını eğlendirmek size zor gelir mi?
58. İş ve sorumluluklardan kaçmak her zaman hatalı mıdır?
59. İnsan verdiği sözü her zaman yerine getirmeli midir?
60. Kapıların açık bırakan kişilerin eşyalarının çalışmasını hak ettikleri görüşüne katılır mısınız?
61. Karşıt cinsten birisi ile birlikte olunca genellikle onun cinsiyeti ile ilgili şeyler mi düşünürsünüz?
62. Bulunduğunuz çevrede çok fazla konu-komşu dedikoduları yapılıyor mu?
63. İnsan ilişkilerinde utangaç bir kişi misiniz?
64. Kişileri birbirine tanıştırmak ve başkalarına tanıştırılmak size kolay gelir mi?
65. Başkaları sizi yetenekli ve cesur bulur mu?
66. Alıngan bir kişi misiniz?
67. Fiziki görünüşünden dolayı görüşlerinizin esnek olduğu kanısında mısınız?
68. Duygularınıza olan güveninizden dolayı görüşlerinizin esnek olduğu kanısında mısınız?

69. Sık sık kabızlıktan ve mide ağrılarından şikayetiniz olur mu?
70. Ara sıra zihninizin ağır işlediğini hisseden misiniz?
71. Başkalarının mutluluğunu kıskandığınız zamanlar oluyor mu?
72. Başarmayı arzu ettiğiniz şeyleri düşünmek, onları yapmaktan daha çok haz veriyor mu?
73. Size açık olan avantajlı durumlardan bazı kişilerin yararlanma çabasında oldukları kanısında mısınız?
74. İstekli olduğunuz toplantı veya etkinliklere katılmanız genellikle engellenir mi?
75. En az anlayış gördüğünüz yerin aileniz olduğunu düşündünüz oluyor mu?
76. Koşulsuz olarak her insana yardım eder misiniz?
77. Sönük geçmekte olan bir toplantıya öncülük edip canlandırmak size kolay gelir mi?
78. Çabuk arkadaş edinen bir kişi misiniz?
79. Ortaya çıkan fırsatlarda otobüse ücret ödemeden binmek bir şerefsizlik midir?
80. İşlerinizi düze çıkarmak için pek çok kişinin yalan söylediği kanısında mısınız?
81. Sosyal kurallardan oldukça bağımsız bir yaşantı içinde misiniz?
82. Çevrenizdeki çoğu kişilerin politik görüşleri sizinkine ters düşer mi?
83. Başkalarının saflığını kendi çıkarlarına kullanan kimseleri ayıplar mısınız?
84. Aileniz, sizin başarılı olduğunuz kanısında mıdır?
85. İstediğiniz bir işe veya mesleğe girmenizin engellendiği oldu mu?
86. Önemli olmayan konular yüzünden sık sık eleştirildiğiniz olur mu?
87. Yaptığınız bir yanlışı kabul etmek size zor gelir mi?
88. Ailenizin düşündüğü gibi olmama duygusu sizi rahatsız ediyor mu?
89. Belirli bir nedeni olmadan duygularınız kolayca neşeden üzüntüye, üzüntüden neşeye dönüşür mü?
90. Çevrenizdeki insanlara gerçeği kabul ettirmenin güç olduğu zamanlar olur mu?
91. Zihninizi dolduran türlü düşünceler uykunuzu kaçırır mısınız?

92. Genellikle sakin ve meseleleri soğukkanlı olarak ele alan bir kişi misiniz?
93. Zaman zaman aleyhinize çalışan insanların varlığından şüphelendiğiniz olur mu?
94. İnsanların içinde iken bile kendinizi yalnız hisseder misiniz?
95. Aileniz yeterli düzeyde başarılı olduğunuz kanısında mıdır?
96. Akşamları eve dönüş sizi kaygılandırır mı?
97. Ailenizdeki kişilerden bazılarının yakınlık ve sevginize yeterince karşılık vermediği oluyor mu?
98. Yeni tanıştığınız bir kimse ile konuşmaktan çekinir misiniz?
99. Çevrenizdeki insanlar çoğu zaman sizi hayal kırıklığına uğratırlar mı?
100. Sizce geçinilmesi güç kişilere de nazik davranılmalı mıdır?
101. Davranışınızın çevresindekilere aykırı düşmesi sizi rahatsız eder mi?
102. Söz dinlemeyip kendisini problemin içine atmakta ısrar eden kişiler cezalarını çekmeli midir?
103. Bazı konularda kendi kendinizle kavga içinde misiniz?
104. İnatçı kişilere biraz zor kullanmanın onlara ikna etmede yararlı olacağı kanısında mısınız?
105. Başkalarının mutluluğunu kıskandığınız zamanlar oluyor mu?
106. Başkalarının sizden hoşlandığı duygusu içinde misiniz?
107. Yeteneğinizi küçümseyip başladığınız bazı işleri yarım bıraktığınız olur mu?
108. Kafesleri içinde olsa da vahşi hayvan görmekten heyecanlanır mısınız?
109. Sizi eleştirdikleri zaman sakin kalabiliyor musunuz?
110. Kendinizi sinirli bir kişi olarak mı görürsünüz?
111. Üzüntülü ve heyecanlı olduğunuz zaman konuşmanızda kekemelik olur mu?
112. Sonradan pişman olacağınız çok şey yaptığınız oluyor mu?
113. Kaslarınızda bazen asabi hareketler veya tikler olur mu?

114. Belirli bir neden yokken kendinizi son derece neşeli veya üzüntülü hissettiğiniz zaman olur mu?
115. Yaşı sizden küçük olanların daha rahat bir yaşam sürdürdükleri kanısında mısınız?
116. Hoşlanmadıkları için ailenizin evde misafir etmek istemedikleri arkadaşlarınız var mı?
117. Ailenizle aranızdaki değer yargıları ve inanç farkları nedeniyle önemli sorunlarla karşılaştığınız oluyor mu?
118. Aileniz sizden çok fazla şeyler mi bekliyor?
119. Kız ve erkeklerin birlikte bulunduğu durumlarda kendinizi rahat hisseder misiniz?
120. İnsan ilişkilerinde utangaç bir kişi misiniz?
121. Çıkarlarını korumak için pek doğru olmayan yollara sapanları ayıplar mısınız?
122. Bir şeyi bulan kişiye onu saklama hakkı verilmeli midir?
123. İnsanların inançlarında kusur etmeleri, bir diğerine bunu başkalarına yayma hakkı verir mi?
124. Yaptığınız şeylerin yanlış anlaşılacağı kaygısı için de misiniz?
125. İnsanların koşulsuz olarak serbest davranmalarına izin verilirse toplumun daha iyi olacağı kanısında mısınız?
126. İçinde bulunduğumuz koşullardan dolayı sık sık sinirlendiğiniz olur mu?
127. Arkadaşlarınız istemediğiniz bir davranışta bulunduğu zaman, çoğunlukla bunu, çekinmeden kendisine söyleyebilir misiniz?
128. Gerçek yeteneklerinizi gösterebildiğiniz kanısında mısınız?
129. Kendinize özgü bir plan yapmaktansa arkadaşlarınızın önerilerini uygulamak size daha kolay gelir mi?
130. Açlık hissi duymadan yemek yediğiniz zamanlar oluyor mu?
131. Akşama doğru ya da sabahları kendinizi çok yorgun hisseder misiniz?
132. Ne okuduğunuzun farkında olmadan bir süre okuyup sonra dikkatinizi topladığınız olur mu?

133. Çoğu zaman kendinizi yorgun ve halsiz hisseder misiniz?
134. Eleştirilmek sizi çok kırar mı?
135. Hoşlanmadığınız birisi ile karşılaşmamak için yolunuzu sık sık değiştirdiğiniz oluyor mu?
136. Cinsel konularda kendinizi rahat hisseder misiniz?
137. Başka bir aile veya grubun üyesi olmayı istediğiniz zamanlar olur mu?
138. Aile bireylerinin kişisel meselelerinizi bilmek istemelerinden şikayetçi misiniz?
139. Aileniz karşı cinsten olan arkadaşlarınızı genellikle reddeder mi?
140. Bulunduğunuz çevrede halk tarafından sevilmeyen çok kişi var mı?
141. Topluluk içinde tanıştığınız insanlarla çabucak kaynayabiliyor musunuz?
142. Uzlaşma kabul etmeyen kişilere nazik davranır mısınız?
143. Arkadaşlarınız sizi, eğriye eğri doğruya doğru diyen bir kişi olarak mı bilirler?
144. Saygısızlık gösterenlere aynı şekilde cevap verir misiniz?
145. Onlara aldırmamak yerine öç almanın daha iyi olduğu kanısında mısınız?
146. Yasalara aykırı davranmadan yasanın bir açığından yararlanmada bir sakınca görür müsünüz?
147. Duygularınızı kontrol altında tutabiliyor musunuz?
148. Arkadaş edinmede zorluk çekiyor musunuz?
149. Doğru yargılarınızı bile, değerli bulmadıkları olur mu?
150. Cesaret verilmediği zaman çabuk heyecanlanan bir kişi misiniz?
151. Heyecanlı olaylar sizi karamsarlıktan kurtarır mı?
152. İşler kötü gittiği zaman çabuk heyecanlanan bir kişi misiniz?
153. Bazen içinizden insanlara küfretmek gelir mi?
154. Sık sık başınız ağrır mı?
155. Ayrıntılı konuşmadıkları için sık sık kişilerin sözlerini tekrarlatmak zorunda kalır mısınız?

156. Bazen sevdiğiniz kişiyi kırmaktan hoşlandığınız olur mu?
157. Sizden gelen bir neden yokken işlerinizin ters gittiği zamanlar oluyor mu?
158. Evden kaçıp başka bir yere gitmeyi düşündüğünüz zamanlar oluyor mu?
159. Aileniz bireylerinin hepsini denk ölçüler içinde seviyor musunuz?
160. Evde sakin olmak için ya susmak ya da dışarı çıkmak zorunda olduğumuz zamanlar olur mu?
161. Taşıdığınız sorumlulukların ağırlığı sizi fazlaca hareketsiz hale getiriyor mu?
162. Neşeli arkadaşlar arasına katılınca üzüntülerinizi unutabiliyor musunuz?
163. Sıkışık durumlardan kurtulmak için gerçeği söylemediğiniz zamanlar olur mu?
164. Bulunmuş olan bir eşyayı her zaman iade etmek gerekli midir?
165. Yaşamanın bir döneminde her insanın bir şeyler çalmış olabileceği görüşüne katılır mısınız?
166. Bazı insanların mal ve mülklerini tahrip etmeyi hak kişiler oldu mu?
167. Size kötü davrandıkları için öç almayı istediğiniz kişiler oldu mu?
168. Başkaları sizinle tartışmaya kalkınca hemen rahatsız olur musunuz?



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR…