



T.C.
NİĞDE ÖMER HALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

BİREYLERİN SPOR YAPMA DURUMLARINA GÖRE KİŞİLİK TIPLERİ VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Mustafa KÖSE

NİĞDE
Eylül, 2020

T.C.
NİĞDE ÖMER HALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**BİREYLERİN SPOR YAPMA DURUMLARINA GÖRE KİŞİLİK TİPLERİ VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Mustafa KÖSE

Danışman : Doç. Dr. Hüdaverdi MAMAK
Üye : Prof. Dr. Hakkı ULUCAN
Üye : Dr. Öğr. Üyesi İ. Ümran AKDAĞCIK

NİĞDE
Eylül, 2020

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Bireylerin Spor Yapma Durumlarına Göre Kişilik Tipleri ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” başlıklı bu çalışmanın bilimsel ve akademik kurallar çerçevesinde tez yazım kurallarına uygun olarak tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullandıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 04/09/2020

Mustafa KÖSE



ÖNSÖZ

Bu çalışma yürütülmesi sırasında desteğini esirgemedi yanımdaya olan aileme; fikir, tavsiye ve önerilerinden çokça yararlanıp bu çalışmamı yapmamdaya bana destek olan değerli danışmanım Doç. Dr. Hüdaverdi Mamak'a; bu tezin her aşamasında destekleriyle katkıdaya bulunan değerli dostlarıma teşekkürü borç bilirim.

Mustafa KÖSE



ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BİREYLERİN SPOR YAPMA DURUMLARINA GÖRE KİŞİLİK TİPLERİ VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

KÖSE, Mustafa

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Hüdaverdi MAMAK

Eylül 2020 – 64 Sayfa

Bu araştırmada, bireylerin spor yapma durumlarına göre kişilik tiplerinin ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmada genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma grubunu, Türkiye’de bulunan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Grup oluşumu, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun (kazara) örnekleme yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda araştırmanın örneklem grubunu 212 kadın, 140 erkek olmak üzere toplam 352 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

Araştırmada, veri toplama aracı olarak üç bölümden oluşan yüz yüze ve online anket toplama yöntemi kullanılmıştır. Birinci bölümde Diener ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen, Telef (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan “*Psikolojik İyi Oluş Ölçeği*”, ikinci bölümde Gosling ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen, Atak (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan “*On-Maddelik Kişilik Ölçeği*” ve üçüncü bölümde ise “*Kişisel Bilgi Formu*” yer almaktadır.

Verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Ölçüm araçlarına ilişkin güvenilirlik katsayıları hesaplanmış ve tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra; dağılımların normallik yapısı basıklık ve çarpıklık testleri aracılığıyla incelenmiştir. Normal dağılım yapılarının karşılaştırılması sonucunda tüm hipotez testleri için parametrik test kararı alınmıştır. Hipotez testleri için ikili değişkenlere ilişkin farkları

belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi, ilişki karşılaştırmalarında ise Pearson Correlation Analizi kullanılmıştır.

Elde edilen bulgular sonucunda, düzenli olarak spor yapma, spor yılı ve aylık gelir değişkenlerinin kişilik ölçeği ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Ayrıca kişiliği ölçeği ile psikolojik iyi oluş arasında da anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Bununla birlikte hem kadın hem de erkek katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile kişilik ölçeğinin yumuşak başlılık ve dışadönüklük alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Dolayısıyla katılımcıların psikoloji iyi oluş düzeyleri arttıkça ya da azaldıkça yumuşak başlılık ve dışadönük kişilik özelliklerinin de arttığı ya da azaldığı söylenebilir.

ABSTRACT

MASTER’S THESIS

INVESTIGATION THE RELATIONSHIP BETWEEN INDIVIDUALS’ SPORTING STATUS AND PERSONALITY TYPES, PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

KÖSE, Mustafa

Department of Physical Education and Sports

Thesis Advisor: Associate Professor Hüdaverdi MAMAK

September – 64 Pages

In this study, it was aimed to examine the relationship between personality types and psychological well-being levels according to the individuals doing sports.

Relational screening model, which is one of the general screening models, was used in the research. The research group, are university students in Turkey. Group formation was carried out by convenient (accidental) sampling method, which is one of the non-random sampling methods. In this context, the sample group of the study consists of 212 women and 140 men, totally 352 university students.

In the research, face to face and online survey collection method consisting of three parts were used as data collection tool. In the first part, “Psychological Well-Being Scale” developed by Diener et al. (2009), adapted to Turkish by Telef (2013), “On-Item Personality Scale” developed by Gosling et al. (2003) and adapted to Turkish by Atak (2013). and in the third part, there is the "Personal Information Form".

SPSS package program was used to analyze the data. Reliability coefficients for measurement tools were calculated and besides descriptive statistics; The normality structure of the distributions was examined by kurtosis and skewness tests. As a result of comparison of normal distribution structures, parametric test decision

was taken for all hypothesis tests. Independent samples t-test was used for hypothesis testing to determine the differences regarding binary variables, and Pearson Correlation Analysis was used in relationship comparisons.

As a result of the findings, it can be said that regular sports, sports year and monthly income variables are effective on personality scale and psychological well-being levels. In addition, it is seen that there is a significant relationship between personality scale and psychological well-being. In addition, it was found that there was a positive relationship between the psychological well-being levels of both male and female participants and the sub-dimensions of softness and extraversion subscales of the personality scale. Therefore, as the psychology well-being levels of the participants increase or decrease, it can be said that mildness and extroverted personality traits increase or decrease.

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ.....	i
ONAY SAYFASI	ii
ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ.....	x

BÖLÜM – I

1.GİRİŞ	1
1.1.Problem Durumu	1
1.2.Araştırmanın Önemi	2
1.3.Araştırmanın Sınırlılıkları	3
1.4.Varsayımlar	3
1.5.Tanımlar	3

BÖLÜM – II

2.GENEL BİLGİLER	4
2.1.Spor Kavramı	4
2.1.1.Spor'un Amacı Nedir?	6
2.2.Psikoloji Kavramı	8
2.2.1.Spor Psikolojisi Kavramı	9
2.3.Psikolojik İyi Oluş	10
2.3.1.1.Psikoanalitik Kuram ve İyi Oluş	11
2.3.1.2.Bireysel Psikoloji ve İyi Oluş	11
2.3.1.3.Psikososyal Gelişim Kuramı ve İyi Oluş	11
2.3.1.4.Hümanistik Yaklaşım ve İyi Oluş	12
2.3.2.Psikolojik İyi Oluşun Altı Temel Boyutu	12
2.3.2.1.Kendini Kabul Etme.....	13
2.3.2.2.Diğerleriyle Olumlu İlişkiler.....	14
2.3.2.3.Bireysel Gelişim.....	14
2.3.2.4.Özerklik.....	15
2.3.2.5.Çevresel Hakimiyet.....	15
2.3.2.6.Yaşam Amacı	16
2.4.Kişilik Kavramı ve Tanımı	16
2.4.1.Kişilik Nedir?	16
2.4.2.Kişilik Belirleyicileri.....	18
2.4.3.Kişilik Özellikleri.....	19
2.4.4.Kişilik Tipleri	20

2.4.5.Kişilik Teorileri.....	21
2.4.5.1.Tipoloji Teorisi	22
2.4.5.2.Sheldon Açısından İnsan Tipleri.....	22
2.4.5.3.Psiko Analitik Kişilik Teorisi	23
2.4.5.4.Özellik Teorisi.....	24
2.4.5.5.Somatik Kaynaklı Tipolojiler.....	25
2.5.Spor ve Kişilik	25
2.5.1.Sporun Kişilik Üzerine Etkisi	26
2.5.1.1.Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Kişilik Özellikleri	28

BÖLÜM – III

3.YÖNTEM.....	30
3.1.Araştırmanın Modeli	30
3.2.Evren ve Örneklem	30
3.3.Veri Toplama Teknikleri.....	30
3.3.1. Veri Toplama Araçları	31
3.3.1.Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	31
3.3.2.On-Maddeli Kişilik Ölçeği.....	31
3.3.3.Kişisel Bilgi Formu.....	31
3.4.Verilerin Analizi.....	32

BÖLÜM – IV

4. BULGULAR.....	33
4.1.Tanımlayıcı İstatistikler	33
4.2.Çıkarımsal İstatistikler	38

BÖLÜM – V

5.TARTIŞMA VE SONUÇ	44
5.1.Öneriler	54
KAYNAKLAR	56

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 4-1. Cinsiyet Değişkenine Ait Frekans Dağılımı	33
Tablo 4-2. Düzenli Spor Yapma Durumuna Ait Frekans Dağılımı	34
Tablo 4-3. Yaş, Spor Yılı, ve Aylık Gelir (TL) Değişkenlerine Ait Ortalama ve Yaygınlık Ölçütleri	35
Tablo 4-4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine Ait Ortalama ve Yaygınlık Ölçütleri.....	36
Tablo 4-5. Kişilik Ölçeği Alt Boyutlarının Ait Ortalama ve Yaygınlık Ölçütleri	36
Tablo 4-6. Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Kişilik Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Farklar	38
Tablo 4-7. Düzenli Olarak Spor Yapma Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Kişilik Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Farklar	39
Tablo 4-8. Yaş Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Kişilik Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırılması (Pearson Correlation)	40
Tablo 4-9. Spor Yılı Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Kişilik Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırılması (Pearson Correlation)	40
Tablo 4-10. Aylık Gelir (TL) Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Kişilik Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırılması (Pearson Correlation).....	41
Tablo 4-11. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Kişilik Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırılması (Pearson Correlation).....	41
Tablo 4-12. Cinsiyet ve Toplam Gruplara Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Kişilik Ölçeği arasındaki İlişki	42
Tablo 4-13. Düzenli Spor ve Toplam Gruplara Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Kişilik Ölçeği arasındaki İlişki	43

EKLER LİSTESİ

Ek-1. Kişisel Bilgi Formu.....	62
Ek-2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	63
Ek-3. On-Maddelik Kişilik Ölçeği.....	63
Ek-4. Özgeçmiş.....	64



BÖLÜM – I

1.GİRİŞ

Spor ince kas becerisi isteyen bedensel hareketlerin doğrudan kendisinden haz alırken eğlendiren hatta kısa vadede yorucu olsa da uzun vadede dinlendiren ekseriyetle önceden belirlenmiş birtakım kurallara bağlı kalınarak gerçekleştirilen bir eylemdir (Özbaydar, 1986). Spor; günümüz koşullarında sağlıklı yaşam ve verimli bir hayat sürdürülebilme açısından oldukça önemli faaliyetlerin başında gelmektedir. Bu nedenle spor insanın tüm yaşamında ve günümüz şartlarında oldukça fazla ilgi görür hale gelmiştir. Bununla birlikte oluşan zihinsel ve fiziksel farklılıklar insanların spor yapan ve spor yapmayan olarak ayrılmalarına neden olmuştur. Oluşan ayrımın insanların gündelik hayatlarındaki mutluluğunu oranını etkileyecek düzeyde olduğu görülmektedir. Ayrıca bu ayrımla ortaya çıkan fiziksel ve zihinsel farklılıklar araştırmacıları bu konuyla ilgilenmelerine neden olmuştur. Bu konunun da önem kazanmasını sağlamıştır. Spor yapan ve spor yapmayan bireyler arasındaki ilişkileri ve farklılıkları araştırma konusunda günümüzde birçok çalışma ortaya çıkmıştır. Fakat araştırma konum bu araştırmaların da ötesinde bu olaya farklı bir bakış açısı katarak hem kişilik tipleri ile konuyu derinleştirip hem de psikolojik iyi düzeyleri ile ilişkisini açıklamaya çalışarak konu hakkında farklı fikirler ve bilgiler ortaya koymayı amaçlamıştır. Bu araştırma günlük hayatı daha rahat yaşayabilmeleri konusundaki endişelerini azaltmak, yaşam standartlarını arttırmak ve bunların kişilikleri ile bağlantılarını öğrenerek daha kolay adapte olabilmesini sağlayacağı hakkında fikir vermek ve daha sonra yapılacak çalışmalara rehber olacağı için önem taşımaktadır.

1.1.Problem Durumu

Çalışmanın problem durumunu “Spor yapan ve yapmayan bireylerde kişilik tipleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı değişkenlere göre incelenmesi” oluşturmaktadır.

Alt Problemler;

- Cinsiyete göre kişilik tipleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından farklılık var mıdır?
- Düzenli olarak spor yapma durumuna göre kişilik tipleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından farklılık var mıdır?
- Yaş değişkeni ile kişilik tipleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- Spor yılı değişkeni ile kişilik tipleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- Aylık gelir değişkeni ile kişilik tipleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- Kişilik tipleri ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasında ilişki var mıdır?
- Kadın, erkek ve toplam gruplar ile kişilik tipleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- Düzenli olarak spor yapan, yapmayan ve toplam gruplar arasında kişilik tipleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

1.2.Araştırmanın Önemi

Spor; insanoğlunun varoluşundan günümüze fikir, fizik ve ruh öğelerinin tamamını kapsayan varlığın eğitilmesi ve bu varlığa bir istikamet belirlenmesi fikri insanları varılması gerektiği düşünülen bir hedefe yönlendirmiştir. Hareket edebilme becerisi canlılığın en bariz belirtisidir. Bunun yanı sıra söz konusu bu beceri beden eğitiminin de menşei ve asıl amacıdır (Yazıcı, 2014: 396). Bu araştırma spor yapan ve yapmayan insanların arasındaki psikolojik iyi oluş düzeyleri ve kişilik tipleri arasındaki ilişkiyi inceleyerek spor yapma konusunda insanların daha çok bilgi sahibi olmasını sağlamaktadır. Ayrıca günlük hayatı daha rahat yaşayabilmeleri konusundaki endişelerini azaltmak, yaşam standartlarını arttırmak ve bunların kişilikleri ile bağlantılarını öğrenerek daha kolay adapte olabilmelerini sağlayacağı için hem de daha sonra yapılacak çalışmalara rehber olacağı için önem taşımaktadır.

1.3.Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu araştırma üniversite öğrencileri ile sınırlandırılmıştır.
- Bu çalışma anket formunda kullanılan demografik özellikler ile sınırlandırılmıştır.

1.4.Varsayımlar

- Katılımcıların, araştırma anketini doğru ve tarafsız şekilde cevapladığı varsayılmıştır.
- Araştırmada kullanılan ölçüm araçlarının geçerlilik ve güvenilirlik şartlarını sağladığı varsayılmıştır.

1.5.Tanımlar

Spor: Spor ince kas becerisi isteyen bedensel hareketlerin doğrudan kendisinden haz alırken eğlendiren hatta kısa vadede yorucu olsa da uzun vadede dinlendiren ekseriyetle önceden belirlenmiş birtakım kurallara bağlı kalınarak gerçekleştirilen bir eylemdir (Özbaydar, 1986).

Spor, insan olmanın özündeki mücadele ve muvaffak olma azminin sistematik ve adalet çerçevesinde birtakım güçlükleri göz önünde bulundurularak bedensel bir rekabete dönüştürülmesi faaliyetidir.

Kişilik: Kişilik, kişilerin düşünce, duygu ve davranış gibi ruhsal reaksiyon başlıklarını saptayan; yalnızca içinde bulunulan an ve biyolojik vaziyet veya sosyal çevre ile açıklanamayan şekilde devamlılık gösteren nitelikler ve meyiller olarak tanımlanabilir.

Psikolojik İyi Oluş: Birtakım güçlükler ile karşı karşıya kaldığında kişinin kendisini gerçekleştirme ve manalı bir yaşam sürebilmek açısından kişinin sahip olduğu potansiyellerini hayata geçirmesini içerir (Ryff ve Singer, 2008).

BÖLÜM – II

2.GENEL BİLGİLER

2.1.Spor Kavramı

İnsan toplumsal alan bağlamında devamlı olarak çeşitli davranışlarını sergilemekte olan bir varlıktır. İnsanın devamlı bir hareketliliğe sahip olması önemli özellikleri arasındadır. Söz konusu olan bu davranışlar toplumsal bağlantı kurmada, hayatı idame ettirme gayretinde, keyifli vakit geçirme ve dinlenme faaliyetlerinde gözlenir. Davranışların belirgin gayeleri bulunmaktadır. Bu gayeler kısaca anlatılacak olursa; varoluşu bir balans içerisinde gerçekleştirmek ve adapte olabilmektir (Doğan, 2005).

İnsanoğlunun fiziksel ve zihinsel öğelerinin beraberinde bütünlüğünü oluşturan maddesi olan bedenini bazı amaçlar uğruna eğitime ve geliştirme fikri, insanlığın dünyada üzerinde varoluşu kadar eskilere dayanır. Buna ek olarak canlı olmanın en önemli göstergesi olan hareket, beden eğitiminin de en temel aracıdır (Alpman, 1972).

Bir başka deyişle, spor zorlayıcı bir uğraş olmanın aksine, keyif alınan aktivite manasına gelmektedir. Davranıştaki farklılık, çalışma ile oynama eylemlerinin ayrıldığı noktadır. Spor esnasında sergilenen davranış oyun davranışdır; onu gerçekleştirirken alınan hazdır; yalnızca netice söz konusu değildir. Böylece doyurucu sonuçlar daima oyuna katılmanın verdiği hazzı artırır. Burada söz konusu edilen spor, ince kas becerisi isteyen bedensel hareketlerin doğrudan kendisinden haz alırken eğlendiren hatta kısa vadede yorucu olsa da uzun vadede dinlendiren ekseriyetle önceden belirlenmiş birtakım kurallara bağlı kalınarak gerçekleştirilen bir eylemdir. Spor, rekabet biçiminde olabileceği gibi rekabet biçiminde olmayabilir de. Rekabet biçiminde olması durumu sporla olan alakayı ve başarımı yükseltecek bir motive etme (güdülenme) de söz konusudur (Özbaydar, 1983).

Spor faaliyetleri belli kurallar çerçevesinde yapılır. Spor sağlıklı bir yaşam sürmek için, boş vakitleri verimli hale getirmek için, kaliteli ve eğlenceli vakit

geçirmek için, gündelik yaşantının insana yüklediği stresli olma halinden uzaklaşmak için, toplumsal bir faaliyette yer almak için yapılabileceği gibi; yarışmak için de yapılabilen bir faaliyettir. Rekabet gayesi taşımayan spor faaliyetlerde performans etmeni fazla bir önem arz etmez. Bazı spor faaliyetleri grupla (top aracılığıyla oynanan spor dalları) gerçekleştirilirken bazıları bireysel (yüzme/kayak) olarak gerçekleştirilir. Rekabet sporlarında diğer spor türlerine kıyasla performans seviyesi önem arz eder. Rekabet, bir rakip ya da bir rakip takım arasında olabileceği gibi, bireyin kendisinin yahut bir başka kişinin en iyi derecesiyle yarışma şeklinde de yapılabilir. Yarışma amacı olup olmaması önemli olmaksızın spor faaliyetleri yetenek, yaratıcılık, çalışmak unsurlarını gerektirir (Doğan, 2005).

Spor; kişinin, biyolojik temelli içgüdülerinin sebep olduğu dürtülerin amaca ulaşmasını sağlarken bunun yanında bazal ihtiyaçları da karşılayan bir davranım şeklidir. Gayesi ise; kişisel, sosyal ya da iktisadi kökenli olabilir (Başer, 1998).

Tarihinde birçok tanım yapılan sporun tarihsel bakımdan çok zengin bir kültürü olduğu görülmektedir. Bununla birlikte insan yaşamında bulunduğu yer bakımından önem arz etmesiyle alakalı olarak bütün tarih sahnelerinde etkin unsur olarak yer almaktadır. Her ne kadar arka planda gözüke de insan yaşamı için ayrılmaz bir parça olan sporun bu denli ayrıntılı ve derinlemesine tanımlanması da normal karşılanmalıdır.

İnsanlar günümüzde spor bazında belli bir bilince sahiptir. Günümüz insanı spor yapma eylemini hayat biçimi haline getirme gerekliliklerinin bulunduğu, becerilerinin gelişme bakımından yol kat edebilmesi ve sağlıklı bir yaşam sürebilmek için insanların çoğu spor yapma gerekliliğinin bilincine varmıştır. Sporun asıl amacı insanın gelişmesini, yetişmesinin sağlamak ve ona eğitim vermektir. Bu yüzden sporda insanın yeri araç olarak değil amaç olarak algılanmalıdır. Sporun cinsiyet, yaş, çalışma durumu fark etmeksizin tüm insanlar üzerindeki tesiri ve yararı etkin şekilde kabul görür. Spor, toplumdaki herkesi içine alacak şekilde bedensel olarak mutlu hissetme durumu, düşünsel ve ruhsal gelişim, huzurlu olma ve rahat hissetme çerçevesinde kuruludur. Spor, insanın genel anlamda yaşama pozitif bakmasını sağlar, moral durumunu iyileştirir ve sağlık ve başarı içeren bir yaşam sürmesine yardımcı olur. Spor kişiyi sabretme, enerjiyi yönetme, kitle ve sosyal gruplarla bütünleşebilme

hususunda eğitir. Toplumsal ilişki bağlamında etik olgusuna katkı sağlar. Spor, kişileri bir hedefe yönlendiren, bunun yanında kolektif şekilde hareket etme yeteneklerine pozitif yönde katkı sağlayan bir araçtır. Bazı bireylerin toplum içinde sergiledikleri başına buyruk ve bireyselliği ön plana çıkan davranışlarında spor engelleyici etkiye neden olur. Birey olmanın son derece önem arz ettiği yaşadığımız çağda onların ruhen ve bedenen sağlıklı, mutlu ve huzurlu olması dolayısıyla içinde buldukları toplumun sağlığı ve refahı için spor önemli bir yer edinmektedir. Bu bağlamda spor; stres seviyesini düşüren, bireye dolayısıyla topluma olumlu yönde tesir eden ve bireyi tasalardan uzak tutan bir fonksiyona sahiptir (Ramazanoğlu, 2005: 153-154).

Özet olarak görülmektedir ki: Spor insan yaşamından ayrılmaz bir unsurdur. Bununla birlikte sporun başarı, mutluluk, sağlık ve yüksek motivasyon içeren bir insan yaşamının ortaya çıkmasında gözle görülür bir etkisi vardır. İnsan doğası icabında özünde yalnız ve sosyallik adımları atmaya ihtiyaç duyan bir canlı türüdür. Buna karşın günümüz modern yaşamlarında fazlalaşan ruhsal yalnızlık yargısının üstesinden gelmek için spor eylemi etkili çözüm yöntemidir. Spor vasıtasıyla kitleler birbirleri ile olan müşterek bir yer ve lisan meydana getirir, toplu olarak ortak bir amaca nasıl hizmet edildiğini öğrenir ve sosyalliğini artırarak yarar sağlar. Bir, beraber ve dayanışma halinde olma durumu bu yararların toplumsal çıktısıdır. Bu durumda toplumun sahip olduğu değerleri paylaşması, aktarması ve pekiştirmesi spor vasıtasıyla gerçekleşir. Sosyal ayrışma engellenmiş olur. Hem kişisel hem de toplumsal bağlamda sağlık ve refah seviyesi bakımından spor ciddi anlamda önem arz eder (Ramazanoğlu, 2005: 156).

2.1.1.Spor'un Amacı Nedir?

Sporun neden yapıldığı, yani yapılmasındaki asıl gaye ve manasının ne olduğu boyutuyla düşünülürse, günümüze kadar gerçekleştirilen sportif faaliyetlere sadece bedenen eğitim gözüyle bakılarak bireye bilişsel, duyuşsal ve sosyal kapsamda olan etkisinin arka planda kaldığını söylemek mümkün. Bunun aksine spor, kişiyi sadece bedenen değil, bir bütün halinde eğitmek amacıyla gereksinim duyulan bir unsur ve faaliyettir. Bir başka tabirle spor yapmanın; hareket yetisi, özgüveni olumlu yönde etkileme, sorumluluk sahibi olma, yaratıcı olma, performans, oyun, macera, sağlık ve

zindelik ile sosyal nitelikleri geliştirmek gayesiyle gerçekleştirildiğini söylemek mümkündür (Grössing, 1991). Bu tanımdan yola çıkarak, gerçekleştirilen ortama ve duruma göre performans, sağlık, macera gibi amaçların önem düzeyi değişkenlik gösterebilir (Demirhan, 2003; Fişek, 1983).

Yapılan tanımlarda amaçlar arası değişiklikler bariz bir şekilde görülmekte, üstelik tanımlar bu amaçların yönlendirmesi ile belirlenmektedir. Bu bakımdan spor, bireysel ya da takımlı oyunlar şeklinde yapılan, ekseriyetle rekabete neden olan, önceden belirlenmiş belli başlı kurallar bütünü doğrultusunda uygulamaya geçirilen vücut hareketlerinin tamamıdır. Spor, kişinin bedeni ve zihinsel kabiliyetlerinin bütüncül bir biçimde, dengeli ve sağlıklı şekilde gelişimini sağlamak maksadı ile yarışma usulünde gerçekleştirilen faaliyetler bütünüdür. Bir başka deyişle, uygar kişiliği oluşturan beden, ruh ve zekâ öğelerinin eşgüdümlü olarak eğitilmesi durumudur (Sarıalp, 1990). Annals'a göre spor, insan özündeki saldırganlık meyline barışçıl rahatlama imkânları sağlamakta, söz konusu saldırganlık güdüsünün kontrol edilebilmesi amacıyla hizmet eden bir mücadele zemini oluşturmaktır. Luschan'a göre spor, kişinin içinde bulunduğu topluma adapte olmasını kolaylaştırmakta, kişilerin ruhen ve bedenen sağlık durumlarını garanti altına almaktadır.

Görüldüğü gibi sporun farklı tanımlarının olduğu görülmektedir. Bu kısımda mühim olan tanımın yapılış amacıdır. Örnek verecek olursak, spor hekimliği bakımından, sağlık ögesi öncelik konusunda önde yer alırken, antrenman bilimi bakımından performans ögesi ön planda bulunmaktadır. Toplumbilimi bakımından ise serbest zamanların verimli kullanılması önceliklidir. Okul sporu boyutundaki anlamı ise Grössing (1991) ve Sarıalp'in (1990) yaklaşımlarında da görüldüğü gibi insanın bütünsel bir biçimde eğitilmesi asıl amaçtır. Bu noktada dikkatli olunması gereken durum, spor eğitimi faaliyetleri kişinin bütünsel eğitimi kastı ile yaptırırken Rousseau'nun dediği gibi “çocuğun çocuk olarak keşfi”, Schiller'in ifade ettiği gibi “insan oynadığı yerde insan olup; insan olduğu yerde oynar” ve Pestallozi'nin “çocukta kalbin, kafanın ve elin birlik içinde eğitimi” (Orhun, 1991) unsurlarının arka plana atılmamasıdır. Bunun sebebi insan bedeninin açık bir sisteme sahip olmasıdır. Gelecekteki alt ve üst yapısını şekillendirmede kalıtsal nitelikleri ve sosyal yaşantısı bireyi etkileyeceği için, kullanılan hammaddenin kalitesi ve işleme süreci ortaya çıkan ürünün niteliğini de tayin eder. Bununla ilişkili olarak, spor eğitimi insanın eğitiminin

her kısmını ve bu kısımların birliğini içine almalıdır. Bunun sebebi insanı kültürü meydana getiren bir varlık olarak bilinmesidir. Hareket ve spor eğitimi de beden kültürü için bir metottur (Grössing, 1991). Bu manadaki kültür, kişiye tüm bunların yanında hareket kültürü de kazandırır.

2.2.Psikoloji Kavramı

Genel manada psikoloji: İnsan ve hayvan tutumlarını inceleyen bilim dalına verilen addır (Şahin, 2005).

Psikoloji bilgisi, bireyin kendisi ve başkalarının tutumlarını, hem kendi hem de başkaları için doğru ve yararlı bir biçimde yorumlama, ayarlama ve kullanmada dayanıklı bir zemin oluşturur (Baumann, 1994).

Psikoloji, insan tutumlarının altındaki asıl gerekçeleri saptamayı amaçlayan bilimsel gayrete verilen genel isimdir. Psikoloji tek bir kişiyle ya da tek bir tutumla ilgilenen bir bilim dalı değildir. İnsan tutumlarının değişik yönlerini gösterir ve daha karmaşık tutumları konu edinir. İnsanın doğum anından ölüm anına kadar bireysel olarak hayatını idame ettirdiği toplumda sosyal ilişkiler ve iletişimler yumağı ve odağı içinde bulunan insan, psikoloji biliminin katkısıyla öncelikli olarak kendini sonrasında ise başka insanları tanıyarak, çok yönlü ve kompleks yaşamını yönlendirmesine yardımcı olur. Günümüz dünyasında yaşamın her yerinde kendisine bir yer edinen bir bilim dalı olan psikolojinin; reklamlardan, zayıflama rejimlerine, personel seçiminden iş veriminin artırılmasına ve modern yönetim ilkelerinin işletmelerde uygulanmasına kadar oldukça geniş bir etkinlik alanı vardır. Psikoloji insan tutumlarının bilimi olduğundan bireyin değişik türlerden tutumlarını sürekli olarak gözler ve ilgilenen bireye, kendi tutumlarını daha iyi anlayabilme imkânı verir. Bu şekilde bilinçlenmiş bir eş, ana, baba, yönetici veya işveren daha sağlıklı davranış gösterme imkânına sahiptir (Cüceloğlu, 2005).

Kişinin psikoloji bilim dalının temel kavramlarını bilmesinin hem kendisine hem de içerisinde bulunduğu sosyal çevresine sağlayacağı faydaları iki ana başlıkta derleyebiliriz. Kendi tutumlarının alanını inceleyen ve psikolojinin temel kavram ve proseslerini öğrenen birey kendi tutum, düşünce ve duygularını daha iyi anlama

olanağı bulur. Toplum olarak daha sağlıklı ve demokratik bir düzen olmayı kolay hale getiren yazarlar, psikoloji ve tutumlarının altındaki sebepleri daha iyi anlayabilir (Cüceloğlu, 2005).

2.2.1.Spor Psikolojisi Kavramı

Spor psikolojisi, psikolojik olgu ve ilkeleri, spor alanındaki insan tutumlarına uygulamayı amaçlar (Özerkan, 2004).

Özellikle yirminci yüzyılda spor faaliyetleri ile ilgili çok sayıda kural getirilmiş, sporculardan beklentiler çok artmıştır. Getirilen her kural sporcu fiziksel ve zihinsel yönlerden zorlamıştır. Yirminci yüzyılın ikinci yarısında iletişim araçlarının hızlı bir şekilde gelişmesi, sporun amaçları arasına propaganda ve reklâmın da girmesine neden olmuştur. Toplumun spora olan ilgisinin artmasıyla, spor bir kazanç kapısı ve ticari sektör konumuna gelmiştir. Tüm bunlar sporcularının antrenman şekillerini, güdülenmelerini, performans seviyelerini, verimliliklerini, kişisel niteliklerini, sporcu seçimini bilimsel bakımdan daha dikkatli, detaylı ve yakından incelemeyi gerektirmiştir (Doğan 2005).

Spor psikolojisi bu ihtiyacı karşılamak amacıyla geliştirilmiştir. Aslen spor toplumsal bir faaliyettir, bu nedenle sporcularında bedensel-ruhsal-toplumsal yönlerden incelenmesi kaçınılmazdır (Doğan, 2005).

Spor psikolojisinin amacı, psikolojik olgu ve ilkeleri spor alanındaki insan tutumlarına uygulamaktır. Dünyanın her yerinde, her uygarlık düzeyinde gerek sporu yaparak, gerekse seyircisi olarak çoğu insan spor ile bir ilişki içerisinde. İşte spor psikolojisi bu noktada devreye girer ve bahsedilen evrensel faaliyet alanının birçok problemiyle meşguldür, ortaya çıkardığı deneysel ve teorik sonuçları, özellikle sporcuların eğitiminde kullanılmak üzere bilimsel yöntemlerin geliştirilmesine yarar sağlamak maksadıyla eğitimcilerle sunar (Özbaydar, 1983).

Spor psikolojisinin önemli bir bölümünü insanın spor yapan kişi olarak yahut yalnız seyirci olarak sergilediği motivasyon ve heyecan tutumları oluşturur. Spor

performansları ve müsabakalar ile ilgili olarak insanların psiko-sosyal ya da grup tutumları da spor psikolojisinin ilgilendiği başka bir alandır (Özbydar, 1983).

2.3.Psikolojik İyi Oluş

İlgili literatür incelendiğinde psikolojik iyi oluş kavramı ile ilgili sınırlı sayıda araştırma yapılmış olduğu, fakat günümüze doğru gelindiğinde ise yapılan çalışmaların oldukça arttığı görülmektedir. Bu durum yaşam kalitesinin artması ile doğru orantılı olup insanların günümüzdeki ihtiyaç durumlarının değişmesinden kaynaklı olduğu görülmektedir. Sağlık şartlarının arasında olan psikolojik durumun da önemsendiği bir alan olmasına yol açmıştır.

İyi oluş, psikolojik tecrübeleri ve fonksiyonları en işlevsel bakış açısıyla açıklayan bir olgudur. Özellikle 2000 yılının sonlarında iyi oluş ile ilgili psikoloji alanında birçok araştırma yapılmıştır. İyi oluş, insanda pozitif olumlu durumların ve düşüncelerin olması, olumsuz düşüncelerin ise olmaması şeklinde tanımlanmıştır. Pozitif psikolojiye göre de bu tanım belirtilmiştir. (Vanak, 1970)

Psikolojik iyi oluş terimi; çok küçük bir yapı olmasına karşın, kişinin hayatını nasıl şekillendireceği konusunda bilgi verir (Deci, 2008). Psikolojik iyi oluş, insanların sadece iyi olması kavramı değildir. Bireylerin kendini mutlu hissedip, yaşantısıyla alakalı olumlu düşüncelere sahip olması ve yaşamındaki yenilikleri kapsamaktadır (Ryff 1999).

İyi oluşun temelinde insan potansiyelinin tam anlamıyla gerçekleştirilmesi gerekliliğinin yattığını savunan psikolojik iyi oluş terimi, doyum ve haz gibi duygulardan daha fazlasını ifade eden bir terim olmakla birlikte, gerçek mutluluğa erişmenin bir erdeme sahip olmanın ancak yaşamın içindeki yapmaya değer olan şeyleri gerçekleştirmekle mümkün olacağını savunmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2014).

2.3.1.Kuramlara Göre İyi Oluş

2.3.1.1.Psikoanalitik Kuram ve İyi Oluş

Freud gelişim dönemlerinin eksiksiz olarak devam edebilmesinin, ruhsal şartların sağlıklı olmasından geçtiğini söylemiştir. Sağlıklı olmanın asıl şartının ise psikolojik iyi oluş ile alakalı olduğunu belirtmiştir (Forgeard, 2011).

Freud, davranışların geçmişteki tecrübelerle göre şekilleneceğini, geleceğe yönelik hedeflerin önemsiz olduğunu söylemiştir. İnsanlar, ölüm ile yaşam içgüdüleri arasındaki çatışma içinde, hedeflenen gayeler için uğraşırlar. Yaşamsal içgüdüleri, bireyin kendisini savunmasını ve neslinin devamını sağlarken; ölüm içgüdüleri, agresiflik ve nefret gibi dışa yönelik yok edici durumlardır (Halisdemir, 2013). Freud, hayatımız boyunca birçok olumsuz durumlarla karşı karşıya kalılabileceğini söylemiştir. Bu olumsuz durumlara rağmen, psikolojik olarak sağlam durabilen kişilerin, sevmeyi ve çalışmayı iyi bir şekilde başarabileceğini aktarmıştır (Schultz, 2007).

2.3.1.2.Bireysel Psikoloji ve İyi Oluş

Bireysel psikoloji, çok daha mutlu ve çeşitli başarıları içeren bir hayata sahip olabilmesi için, sosyal ilişkilerin kuvvetliliği görüşünü savunmaktadır. Bireylerdeki psikolojik iyi oluş seviyesinin yüksek oluşunun, hem bireyin kendisine hem de çevresindeki kişilere faydalı olmayı düşünmesinde, başka kişilere karşı sevgi yakınlık göstermesinde etkisi olduğu belirtilmiştir. Adler, sosyal duyguların olmayışı veya noksanlığı durumunun normal olmayan davranışların ortaya çıkmasına neden olabileceğini ifade etmiştir. Bireyler bulunduğu ortamda kendine bir yer edinmeye çalışır. Kendini güvende hissetmek ister. Aynı zamanda önemli olduğunu göstermeye çalışır. Psikolojik iyi oluş seviyesi ileri seviyede olan kişiler, topluma fayda sağlarken, aynı zamanda sosyal ilişkilerde de oldukça başarılıdırlar (Forgeard, 2011).

2.3.1.3.Psikososyal Gelişim Kuramı ve İyi Oluş

Erikson gelişimi, hayat boyu devam eden bir süreç olarak tanımlamıştır. Yalnız bu süreç süresince karşılaşılan birtakım problemler olduğunu ve kişinin

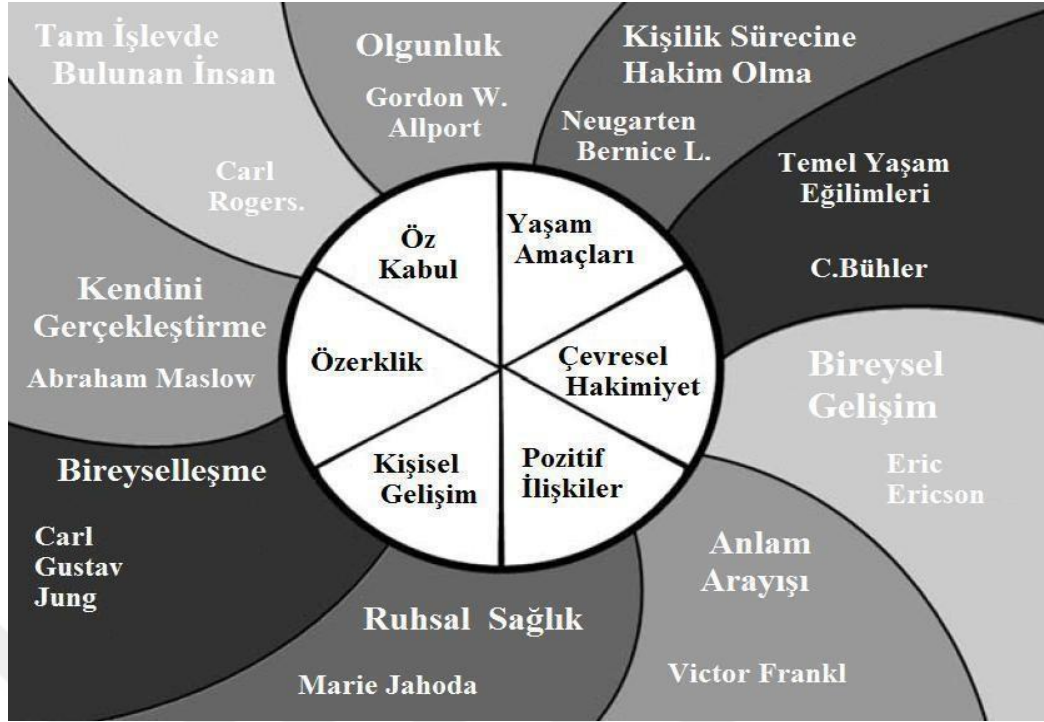
gelişim gösterebilmesi adına bu problemlerden geçtiğini söylemiştir. Eğer bu problemler çözülmezse kriz dönemi oluşur. Kriz döneminin olumlu şekilde atlatılmaması durumunda ilerleyen dönemlerde çok farklı problemler ortaya çıkar. Bu sebepten dolayı psikolojik iyi oluş bu durumdan olumsuz etkilenecektir (Forgeard, 2011).

2.3.1.4.Hümanistik Yaklaşım ve İyi Oluş

Bu yaklaşıma göre iyi oluş; işlevlerinin bilincinde ve onları gerçekleştiren bireyleri, yaşamının her aşamasında yaşam enerjisini yüksek tutmaya çalışan, kendi fikirleriyle yaşamını şekillendiren, özgür bir irade ile kendi kararlarını alabilen bireyler olarak tanımlanmıştır (Schultz, 2007).

2.3.2.Psikolojik İyi Oluşun Altı Temel Boyutu

Ryff tarafından 1989 yılında iyi oluşun birçok formülasyon arasında yakınsama için kilit noktalarını ortaya koymayı amaçlayan ve altı temel boyuttan oluşan bir model öne sürülmüştür. Bu model kapsamında psikolojik iyi oluşun altı boyutundan her birinin, kişilerin olumlu yönde işlevlerde bulunmaya çalıştıkları sırada karşılaşılabilecekleri farklı zorluk seviyelerini ifade etmeye çalışmıştır. Bu bağlamda, kişiler kendi sınırlamalarının farkında olsalar bile kendilerini iyi hissetme yönünde çaba gösterirler. Bununla birlikte, samimi ve güvenilir kişileri arası ilişkiler geliştirmeyi ve bu ilişkileri devam ettirmeyi, ardından ise bu ilişkiler sayesinde çevrelerini kişisel ihtiyaç ve arzuları karşılayacak şekilde şekillendirmeyi amaçlar. Bireyselliklerini daha geniş kapsamda devam ettirebilmek içinse öz-kararlılık ve özerklik gözetirler. Kişilerin bu uğurda göstermiş oldukları çabanın amacı yaşama amacını belirleme uğraşdır. Kişilerin yeteneklerinin, becerilerinin ve kapasitelerinden maksimum düzeyde faydalanmaya çalışması psikolojik iyi oluş için temel odağı oluşturmaktadır (Keyes vd. 2002).



Şekil 1. Psikolojik iyi oluşun boyutları ve teorik temelleri (Ryff ve Singer, 2008)

Psikolojik iyi oluşun teorik temelleri ve psikolojik iyi oluşa ait olan altı boyut yukarıdaki şekilde gösterilmiştir. Bu altı boyutun daha iyi anlaşılabilmesi için aşağıda detaylandırılmıştır.

2.3.2.1. Kendini Kabul Etme

Eski Yunan filozof ve düşünürler, insanların kendilerini tanıması gerektiğini yani bireysel eylemlerini, motivasyonlarını ve duygularını doğru şekilde algılamaları konusunda uyarıda bulunmuşlardır. Yukarıda belirtilen formülasyonların birçoğunda da bireyin kendine karşı olumlu bir öz saygı duyması gerekliliğine daha fazla vurgu yapılmıştır. Bu durum psikolojik sağlığın (Jahoda), kendini gerçekleştirme (Maslow), tam işlevsel birey (Rogers) ve olgunluk (Allport) karakteristiğinin temel bir faktörü şeklinde tanımlanmaktadır. Yaşam boyu teorileri (Ericson, Neugarten), bireyin geçmiş hayatları da dâhil olmak üzere, kendini kabul etmesi gerekliliğinin önemine dikkat çekmiştir. Ayrıca birleşme süreci (Jung) içinde bireyin kendisinin karanlık tarafıyla da yüzleşmesi gerektiğinin altı çizilmiştir. Bu sebeple, hem Ericson'un ego bütünlüğünün formülasyonuna hem de Jung'ın bireyselleşme formülasyonuna

bakacak olduğumuzda, benlik saygısına yönelik standart görüşlerin çok daha ötesinde olan kendini kabul etmenin önemi vurgulanmaktadır. Sonuç olarak kendini kabul etme boyutuna yönelik genel bir tanım yapmak gerekirse; kendini kabul etme boyutunun, hem kişisel farkındalığın oluşmasına imkân sağlayan hem de bireyin zayıf yönlerinin farkına varmasına olanak sağlayan ve tüm bu yönlerin kabulünü içeren bir çeşit öz değerlendirme olarak ifade edilebilir (Ryff ve Singer, 2008).

2.3.2.2.Diğerleriyle Olumlu İlişkiler

Diğer teorilerin neredeyse tümünde, kişilerarası ilişkiler üzerinde durularak, mutlu bir hayatın merkezinde kişilerarası pozitif ilişkilerin yattığı vurgulanmıştır. Aristo'nun Ethics adlı eserinde dostluk ve sevgi gibi kavramları içeren uzun bölümler, Mill'in yazdığı otobiyografisinde hayatının aşkıyla ilgili verilmiş çok fazla detay ve son olarak Russel'in sevgiyi dünya üzerindeki iki büyük mutluluk kaynağından biri olarak göstermesi, bu anlayışa yönelik bir örnek olarak gösterilebilmektedir. Jahoda, sevmeye becerisinin, psikolojik sağlığın önemli bir bileşeni olduğunu belirtmiştir. Maslow ise İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramından hareketle, kişinin kendini gerçekleştirebilmesi için bazı şartları yerine getirmesi gerektiğinin belirtmiştir. Bu gerekler içinde insanın empati becerisinin gelişmiş olması; şefkat, sevgi, dostluk gibi duygulara önem verme seviyesinin yüksek olması ve başkalarıyla yakın ilişkiler kurabilme kapasitesinin oldukça gelişmiş olması gerektiğini söylemiştir (Ryff ve Singer, 2008).

2.3.2.3.Bireysel Gelişim

Ryff ve Essex'e göre (1991), birey kişisel olarak büyüme ve gelişme kapasitesini ileriye taşıdığı sürece maksimum düzeyde psikolojik yarar sağlayabilmektedir. İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramının babası Maslow ise kişinin kendini gerçekleştirme uğruna göstermiş olduğu çabanın insan gelişimi için ortaya konmuş en büyük amaçlardan biri olduğu vurgusunu yapmaktadır. Aynı şekilde hayat boyu gelişim kuramlarının da bireysel gelişim üzerinde sıkça durduğunu söylemek mümkündür. Bahsedilen tüm bu sebeplerden dolayı Ryff psikolojik iyi oluş içinde bireysel gelişimi bir boyut olarak değerlendirme gereği duymuştur (Özen, 2010).

2.3.2.4.Özerklik

Ryff ve Singer'e göre (2008) psikolojik iyi oluşun bir diğer alt boyutu olan özerklik boyutunun kuramsal kapsamının oluşmasında aktif rol oynayan ilkeler; Maslow'un kendini gerçekleştirme kuramı, Roger'ın tam işlevsel birey kuramı, Jung'ın bireyselleştirme kuramı ve Erikson, Neugarten, Jung'ın yaşamın tamamına yönelik ömür boyu gelişim fikirleridir. Ayrıca özerklik boyutu kişinin kendini belirlemesi, bağımsız olması ve gösterdiği davranışları içsel olarak (kendisi) tertip etmesi gibi bazı niteliklere dikkat çekilmektedir.

Kendini gerçekleştirmiş bireyler etrafındaki kültürü kabul etmeme yönünde bir direnç ve özerk işleyiş sergilemektedirler. Tam işlevsel olan kişiler ise çevrelerinden herhangi bir doğrulama veya onay beklemeden içsel değerlendirmeler yapabilmektedir. Bireyselleşme ise kişilerin genel anlamda çoğu korku, kural veya inançlarından kurtulmasını ifade etmektedir (Ryff ve Singer, 2008).

Bu görüşler ışığında özerkliği: Kişinin herhangi bir tesir altında kalmadan doğru olduğuna inandığı davranışları sergileyebilmesi olarak ifade edebiliriz.

2.3.2.5.Çevresel Hâkimiyet

Jahoda, psikolojik bakımdan sağlıklı olabilen kişilerin kendi ruhsal şartlarına uygun çevreyi seçme veya bunun dışında istediği çevreyi yaratma konusunda becerikli olduğunu savunmuştur. Ayrıca bunun dışında hayat boyu gelişim teorileri, kişilerin içinde bulunduğu kompleks ortamları yönetme ve kontrol etmesindeki önemi vurgulamaktadır. Allport'un olgunluk kriterlerinde ise, "benliği genişletme" adı altında kişinin kendisinin ötesine geçmeye çalıştığı önemli gayret alanlarını içermektedir. Bu iki bakış açısı da çevreye usta oluşun ve aktif katılımın kişilerin pozitif psikolojik işleyişlerinin önemli bileşenlerini oluşturduğunu kanıtlamaktadır. Her ne kadar bu refah alanı, kontrol hissi ve öz yeterlilik gibi diğer psikolojik yapılarla paralellik gösterse de bireyin kişisel ihtiyaçlarına ve kapasitelerine uygun çevre bağlamı bulma veya yaratma vurgusu, çevre ustalığına mahsustur (Ryff ve Singer, 2008).

2.3.2.6.Yaşam Amacı

Ryff ve Essex (1991), Allport'un olgunluğa yönelik yapmış olduğu tanımda özellikle yaşamın amacına ve yönüne ilişkin vurgulamalarda bulunduğunu belirtmektedir. Yaşam boyu gelişim kuramcıları olarak bilinen Buhler, Erikson ve Jung gibi kuramcılar ise, hayatta meydana gelen amaç değişikliklerinin çeşitliliğine vurgu yapmaya çalışmışlardır. Bu kapsamda kişilerin pozitif amaçlarının ve yönlerinin olması, onların kendi yaşamlarını anlamlı hale getirmelerine yardımcı duygular oluşturmalarına yardımcı olmaktadır. Bu nedenle psikolojik iyi oluşun kilit göstergelerinden biri olarak yaşam amacının ön plana çıktığı söylenebilir (Özen, 2010).

2.4.Kişilik Kavramı ve Tanımı

2.4.1.Kişilik Nedir?

Kişilik kelimesi günlük hayatta sık kullanılan, çok çeşitli tanımları yapılmış olan bir terimdir. Genel olarak birçok kişide benzer bir çağrışıma yol açar. Akla gelen bu tanımlar genellikle birbirinden farklı değildir. Kişiliğin genel olarak neleri içerdiği, hangi etkenlere göre belirlendiği, nasıl geliştiği, nasıl sınıflandırılacağı, nasıl değerlendirileceği gibi konular da araştırmalara konu olmaktadır. Bu konularda farklı yaklaşımlar olmakla birlikte, bu konular genellikle birbirini tamamlar niteliktedir. Kişiliğin genel niteliklerinde bir fikir birliğine varıldığı söylenebilir (Doğan, 2005).

Kişilik, “kişinin içinde bulunduğu ortamda bireylerle olan ilişkilerinde verdiği geri dönütler ve benliğini gösterme biçimi” dir. Bir diğer deyişle, kişinin yaptıklarının tamamı, kişiler arası ilişkileri, hisleri, fikirleri, ilgileri, eğilimleri onun kişiliğinin göstergesidir. Bunların uyumlu bir şekilde bütünlük göstermesiyle kişilik ortaya çıkar (Doğan, 2005).

Bir bireye ait her özellik, o bireyi anlamada bize ipucu sağlar. Bunun yanında kişilik kavramı, bir bireyi kendisi dışındakilerden ayıran ve o bireye mahsus davranışları da kapsar (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Genellikle kişinin, çevresiyle ve kendi iç dünyasıyla olan ilişkisinde gösterdiği süreklilik ve bütünlük, kişilik olarak tanımlanır. Karşılaşılan olayların yorumu, tepkileri özelliği, yoğunluğu kişiliğe göre farklılıklar gösterir (Şahin ve Kar, 1997).

Kişilik, bireyin özel ve ayırt edici davranışlarıdır. Bu davranışlar, o bireyde değişmez ve karardır. Kişilik terimi spor alanında da performans ve başarı yönünden oldukça önemlidir (Özerkan, 2004).

Kişilik terimi günlük yaşamda sık sık kullandığımız kavramlardan biridir. Psikolojide de birçok yönden tanımlanmıştır. Çeşitli tanımların göz önünde bulundukları özellikler oldukça fazla olmakla beraber hemen her tanım şu iki hususu içermektedir (Selçuk ve Aydos, 1998).

- Bireylerin birçok yönlerden farklı olduğu
- Bu farklılıkların içinde kişinin davranışlarının bütünüdür.

Kişilik terimini “karakter” veya “mizaç” terimleriyle eşanlamlı kabul eden ve onların yerine kullananlar da vardır. Hâlbuki kişilik, karakter ve mizaç kavramları ayrı ayrı durumları ifade eder. Kişilik bireyin kendine özgü (Characteristic) ve ayırıcı davranışlarının bütünüdür. Kişilik, bireyin doğuştan sahip olduğu ve sonradan kazandığı bedeni, ruhi ve sosyal tüm niteliklerinin birbirine etkisiyle oluşturduğu uyumlu bir bütündür. Kişilik fiziksel, ruhsal eylemler ve davranışlar yönünden bir bireyin sürekli yenilenen ve alışılmış davranış örnekleridir. Bireyin kişiliğinin dışa yansıyan yanlarını tanıması, diğer kişilerle kurulan ilişkilerin bilinçli olarak değerlendirilmesiyle olur (Selçuk ve Aydos, 1998).

Ruh bilim açısından kişilik problemine kişiler, kullandıkları yöntemlere göre, değişik izah ve yorumlar ile yaklaşmışlardır. Bunlar şu şekilde toplanabilir (Selçuk ve Aydos, 1998).

- Kişilik, bütün fiziksel niteliklerin, içgüdülerin, dürtülerin, eğilimlerin, kazanılmış tecrübelerin tamamıdır.
- Kişilik, bir bireyin gelişme evrelerinde gerçekleştirdiği ilişkilerin bütünüdür. Bu bütünlük içinde tutum ve davranışa etki eden nitelikler yer alır.

- Kişilik, eğilim ve tecrübelerin belirli dönemler süresince bütünleşerek oluşturduğu bir süreçtir.
- Kişilik, bir bireyin bulunduğu ortama adapte olabilme gayesiyle sergilediği davranışların tamamına denir.
- Kişilik, bireysel farklılıklardan kaynaklanan duygu, düşünce, yetenek ve alışkanlıkları kapsayan fonksiyonel bir bütündür (Selçuk ve Aydos, 1998).

2.4.2.Kişilik Belirleyicileri

Bireyin kendi niteliklerini tanıması kişilik gelişiminde önemli bir husustur. Ergenin bu halindeki amaç kendi ben anlayışını bulunduğu ortama daha duyarlı hale getirmektir. Bireyler kendi doğalarını, kusurlarını, eksikliklerini utanmadan, suçluluk hissetmeden, değerlendirip kabul etmesi kişilik yapısının önemli bir kriteri olarak belirtmektedir. Kişiliğin temel özellikleri için psikologlar farklı listeler ortaya çıkarmışlardır. Burada, listelerden ziyade kişiliğin gelişimini etkileyen ve herkes tarafından bilinen etmenlerden bahsedilecektir. Buna göre kişiliğin gelişmesinde etkili olan birtakım faktörler şunlardır (Kuru, 2000).

Karakter: “Moral değerlere bağlanma ve bu bağlanmada kararlılık ve ısrardır”. Kişinin, yüklendiği işin şartlarını sağlamadaki istikrarlılığı, yüklendiği sorumlulukların sonuçlarına katlanma konusunda gösterdiği özveri, sözleri ve davranışları arasındaki uyum, toplumsal ve ahlaki kurallara uyumu onun karakterini gösterir.

Mizaç: Mizaç, bireyin birbirinin zıttı duygular arasında gerçekleşen değişimde görülen ahenktir. Bazı bireyler, zevkten kedere, üzüntüden mutluluğa, sempatiden antipatiye ya da ilgiden ilgisizliğe geçişte ani ve aşırı değişiklikler göstermektedirler. Kan kimyası üzerine yapılan çalışmalar hormonların bireyin mizacının belirlenmesinde büyük etkisinin olduğunu göstermiştir.

Fiziki Yapı: Kişinin sahip olduğu fiziksel niteliklerin, kişiliğin belirlenmesinde büyük önemi vardır. Güzellik-çirkinlik, sevimli veya sevimsiz olma, iri ve ufak olma ya da gözle görülür bir engelin olması gibi özelliklerin yarattığı

psikolojik hal ve karşıdaki kişiye yaptığı etki, kişiliğin belirlenmesinde son derece etkilidir.

Yetenek ve Beceriler: Kişinin sahip olduğu yetenek ve beceriler onun fikir ve davranışlarını etkiler. Etrafındaki bireylerden belli nitelikleri ile farklılaşan birey, onlarla olan iletişim ve etkileşimlerinde bu farklılığın izlerine rastlar ve bu farklılıkları hissettirir.

Bireyin Sahip Olduğu Toplumsal Değerler ve Toplumsal İlgiler: Bu değerler ve ilgiler de kişiliğin önemli kriterlerindedir. Toplum değerlerine bakış açısı, siyasi görüşlere sahip olması, çeşitli toplumsal olayları yorumlama biçimi, ilişki içinde bulunduğu diğer insanların bu konudaki fikirlerine bağlı olarak onun kişiliğinin belirlenmesinde rol oynar.

Anlatım ve Davranış şekli: Fikirleri ve duygularını kolayca anlatabilmek, karşısındaki insanlarla kolayca rahat ve sıcak ilişkilerde bulunabilmek kibarlık, kabalık gibi kriterlerde kişilik üzerinde etkilidir.

Davranışlardaki Aşırılıklar: Bireyler toplum içindeki tutumlarındaki aşırılıklar ile de ilgi çeker. Yüksek ses tonu ile konuşmak, kahkaha atmak olaylara aşırı tepki göstermek gibi (Kuru, 2000).

Bütün bu durumların sporcu temel alınarak incelenmesindeki önem, sporcu kişiliğinin belirlenmesi ve bu kişiliğin sportif performans üzerindeki etkide ortaya çıkmaktadır. Yukarıdakiler işığında sporcu kişiliği “Sporcunun sportif performans ile ilgili olarak sahip olduğu kişilik niteliklerinin tamamının, spor dünyasındaki etkileridir” şeklinde tanımlanabilir (Başer, 1998).

2.4.3. Kişilik Özellikleri

Kişiliğin çok boyutlu bir terim oluşu, kişilik özellikleri sayısının da oldukça fazla olması durumunu doğurur. Kişilik özelliklerinden bahsettiğimiz kişinin en öne çıkan taraflarını aktarıyoruz. Kişilik özellikleri türlü sıfatlarla anlatılır. Örnek verecek

olursak: İyi-kötü, girişken-çekingen, neşeli-somurtkan, cesur-korkak gibi birçok sıfat ile anlatılır (Doğan, 2005).

Kişiliğin gelişmesinde çok sayıda ve farklı özellikte etkenin etkisi olduğu, her bireyin bu etkenlerle etkileşiminin farklı olduğu göz önüne alındığında, çok sayıda kişilik özelliğinin olması doğaldır. Bu durumu en geniş anlamda, dünyadaki kişi sayısı kadar kişilik özelliğinin olduğu şeklinde genişletebiliriz. Fakat böyle bir tanım pratik açıdan kullanışlı değildir. Kişilerdeki çeşitli özelliklere bakıldığında, bunların birçok yönden birbirine benzediği görülür. Ancak kişilerin kişiliklerinin birbirine benzemeyen özellikleri de bulunur. Her bireyin kişilik özellikleri kendine özgü olmasıyla birlikte, bambaşka kişilerin kişilik özellikleri arasında benzerlikler ve farklılıklar görmek mümkündür. Kişilik özelliklerini gruplandırma ve kişilik yapılarının sınıflandırma hususunda bu özellikler göz önünde bulundurulur (Doğan, 1999).

Tutarlılık kişiliğin en önemli özelliğidir. Buna göre bir bireyin kişilik özellikleri zamana bağlı olarak değişmez, devamlılık içerisindedir; belirli durumlara verdiği karşılık başka bir zamanda da ilkinden çok da farklı değildir, bariz bir fark gözlenmesi beklenmez. Tutarlılık özelliği kişilik özelliklerinin yerleşmesinin ardından görülür. Kişilik özellikleri, kişilerin birbirinden farkını ayırt etmemizi sağlayacak niteliktedir. Onu oluşturan özelliklerin birbiriyle uyum içerisinde bir bütünlük içinde olması gerekmektedir. Kişilik özellikleri bireyler arası ilişki kurma tarzlarını etkiler, gelişme dönemleri esnasında kurulan bireyler arası ilişkilerin de kişilik özelliklerinin üzerinde etkisi vardır (Doğan, 2005).

2.4.4. Kişilik Tipleri

Kişilik tipleri terimi bir anlamda kişilik özelliklerinin sınıflandırılmasını gösterir. Kişilik tipleri veya sınıflandırma, bir bireyi diğer bireylerden ayıran veya onlara benzer kılan en göze çarpan kişilik özelliğine göre yapılır. Bundan anlaşılacağı gibi, bir bireyin kişilik tipi o bireyin tüm kişilik özelliklerini göstermez. Aynı kişilik tipinde gibi gözükten bireyler arasında, aynı zamanda kişilik özellikleri konusunda ayrımlar vardır. Önceden gözden geçirilen kişilik özellikleri düşünüldüğünde,

bireyleri belli kişilik tipleri sınıflandırmasında toplamak olası değildir. İnsanlar bilimsel sebeplerle belli kişilik tiplerinde sınıflandırılır (Doğan, 2005).

Bireyleri belli kişilik tiplerine göre sınıflama çabaları eski zamanlara dayanır. Kretschmer bireyleri fiziki yapılarına göre dört tipe ayırmış ve bu bireylerin belli kişilik özelliklerine sahip olduklarını ortaya atmıştır. Astenik, piknik, atletik, displastik tip olarak adlandırmıştır. Sheldon'a göre ise, fiziki yapılarına göre üç kişilik tipi vardır. Bunlar: Endomorfik, mezomorfik, ektomorfik kişilik tipleridir. Sigmund Freud ise, kişilik tiplerini ruhsal ve cinsel gelişme dönemlerinden ilk üçündeki saplantıya göre belirlemiştir. Bunlar: Oral kilik, fallik kişilik, anal kişiliktir (Doğan, 2005).

Carl Gustave Jung'a göre iki esas kişilik tipi ortaya atılmıştır. Bunlar;

1.İçe dönük kişilik: Bu kişilik tipindeki bireyler çekingen, duygusal olarak soğuk ve uzak, duygusal gelişimleri düşük olan, mantıksal tutum izlemekten çok iç uyaranlarına göre tutum izleyen, bireyler arası ilişkileri düşük ve sınırlı bireyleridir.

2.Dışa dönük kişilik: Bu kişilik özelliklerine sahip bireyler girişken, canlı, bireyler arası iletişimi kolayca başlatabilen ve devam ettiren, olması gereken duygusal tepkileri gösteren, dış uyaran ve çevresel koşullara göre mantıklı tutum izleyen bireylerdir (Doğan, 2005).

Bu farklar dışında günlük hayatta ve psikiyatride sık kullanılan kişilik tipleri vardır. Bunlar genel olarak bir bireyin kişilik özelliklerinin yanı sıra, daha çok patolojik özelliklerini işaret eder. Kişilik özelliklerinin on sekiz yaştan sonra yerleştiği kabul gördüğünden, kişilik bozukluğu tanısı ancak on sekiz yaşından büyüklere yapılabilir (Doğan, 2005).

2.4.5.Kişilik Teorileri

Teori: Birçok olguyu izah ederek gelecekteki olayları ve deney sonuçlarını tahmin eden ilkeler sırası şeklinde tanımlanmaktadır. Konuları münasebetiyle kişilik terimiyle ilgilenen kimi bilim insanları, kişiliğin oluşumu, gelişmesi ve görüntüsü bakımından birtakım teoriler geliştirmişlerdir. Fazla sayıdaki bu teorilerden her biri,

kişiliğin nasıl oluştuğunu ve hangi değişkenler sayesinde meydana geldiğini ele alırken, asıl kişiliğin belli yönlerine ağırlık verme ve bütün fikir ve analizlerini bu yön üzerine dayandırma şeklinde bir özelliğe sahiptir. Bunlardan en önemli gördüğümüz birkaç tanesi üzerinde durmak faydalı olacaktır (Doğan, 2005).

2.4.5.1.Tipoloji Teorisi

Bu teori, temelde bir insanı, dış görünüşü ile vücut yapısının kendi kişiliğinin gelişimini önemli düzeyde etkilediğini öne sürer, çok eski çağlardan bu yana mevcut olan bu sav, bilim insanlarının yanında, toplumda da yaygın olarak kabul görmüştür (Kuru, 2000).

Piknik Tipler: Orta boylu, kafatası sanki omuzlarının içinde izlenimi veren, yağlanıp şişmanlamaya meyilli yumuşak kaslı, dışa dönük, neşeli ve hareketli nitelikte kişilerdir.

Astenik Tipler: İnce ve uzun boylu, göğüs yapısı dar, içe dönük, duygusal, sakin, soyut konularla ilgilenen, derinlemesine düşünebilen, sabırlı, çekingen ve alıngan, yalnızlıktan hoşlanan kişilerdir.

Atletik Tipler: Kalın kemikli, geniş omuzlu, güzel gelişmiş ve güçlü kasları olan çoğunlukla içe dönük ve utangaç nitelik gösteren kişilerdir. Bu tiplerin dışında her üçünü de az çok üzerinde taşıyan kişileri Kretschmer “dislastik” tip olarak düşünmektedir (Kuru, 2000).

2.4.5.2.Sheldon Açısından İnsan Tipleri

Sheldon beden yapısı olarak üç türden bahsetmiştir. Bunlar Endomorf, Mesomorf ve Ektomorf'tur. Her tipin kendine özel birtakım kişilik ve tutum özellikleri bulunmaktadır. Sheldon saf tiplere ender olarak rastlandığına işaret eder. Her insanın kişiliğine bu üç tipin içindeki özelliklerin, farklı seviyelerde birleştiğine işaret etmiştir (Kuru, 2000).

Endomorf Tipteki Kişiler: Karın kesimi geniş, yemekten hoşlanan, rahatına düşkün, neşeli, güler yüzlü, çabuk üzülen, duygularını gizlemeyen, iyi huylu, hümanist ve hoşgörülüdür kişilerdir.

Mesomorf Tipteki Kişiler: Geniş omuza sahip ve güzel gelişmiş kasları olan, güçlü, atletik yapılı, enerjik, dayanıklı kişilerdir. Maceradan, sportif aktivitelerden hoşlanırlar, lider olma kapasiteleri yüksektir. Pratik işleri yapmaya yatkın bir zekâları olan kişilerdir.

Ektomorf Tipteki Kişiler: Omuzları düşük, vücut yapısı olarak zayıf olan kişilerdir. Sinir sistemleri gelişmiş, kaygılı duyarlı, içe dönük, bireylerdir. Teorik ve soyut konular başarı gösterebileceği alanlardır. İnsan ilişkilerinde ve duygularını dışa vurmakta zorlanırlar. Fiziksel yorgunluk içeren işleri sevmezler, hoşgörüsüz kişilerdir. Genellikle bilim insanları bu tiplerden çıkmaktadır (Kuru, 2000).

2.4.5.3.Psiko Analitik Kişilik Teorisi

Psiko analiz yöntemini temel alan “derinlik psikologlarının” önerdiği kişilik teorisi. Derinlik psikolojisinin zeminini hazırlayan Freud’a göre, bir bireyin kişiliğinin oluşması sürecinde onun çocukluk döneminde yaşadıklarının fazlaca rolü vardır. Freud’a göre kişilik, birbiriyle devamlı bir iletişim halinde olan id, ego ve süper ego denen üç kısımdan oluşmaktadır (Kuru, 2000).

İçinde ilkel arzu ve dürtülerle içgüdülerin yer aldığı id, ruhsal enerjinin kaynağıdır. Kişiliğin diğer iki kısmının çalışması için gerekli olan güç de id tarafından sağlanmaktadır. Bu kısımda has prensibi baskındır. Bireyin biyolojik ve ruhsal gereksinimleri tatmin olma peşindedir. Bir doyumsuzluk veya birtakım şeylerin eksikliği durumunda bir enerji yığılması, yani “gerilim hali” meydana gelir. Ortaya çıkan gerilimi giderebilmek için id, yığılmış enerjiyi azaltma eğilimindedir, fazla enerjinin atılması sonucu doyuma ulaşan kişi, bundan haz alır ve yaşamı süresince buna gereksinim duyar (Kuru,2000).

İd’in yöneticisi ve kontrolörü konumunda bulunan ego, kendisinde hâkim olan geçerlilik prensibine göre gerçeğe ve mantığa aykırı olan fiilleri bilinçaltına öter.

İd'in dış dünyayla bir çatışma halinde bulunan arzuları ve süper ego arasında bir uyum yakalama peşindedir ve böylece kişileri, dıştan gelebilecek her türlü tehlikeye karşı korur. İnsanın üçüncü kısmı olan süper ego bireylerin, içinde buldukları çevrede egemen olan değer yargılarına uyum sağlamalarına yardımcı olan kısımdır. Zamanla gelişen ve insanın tutumlarını kontrol etmeye başlayan süper egoyu, vicdanın sesi olarak da adlandırabiliriz. Bu durumun fazlasıyla güçlü olması durumunda ego, süper egoyla id arasında bir uyum ortamı oluşturmaz (Kuru, 2000).

2.4.5.4.Özellik Teorisi

Özellik teorileri, bireyleri ölçülmüş olan belli sayıdaki kişilik özelliklerine göre bölümlendiren teorilerdir. Kişiliğe ve tutuma bir bütünlük ve süreklilik kazandıran treytlar hakkındaki ilk detaylı araştırmalardan biriside Allport yapmıştır. Bireyleri karşılaştırıp onlar arasındaki ortak ve genel özellikleri tespit ederek çalışmalarına başlayan Allport, daha sonra her bireyde bulunup da diğerlerinde bulunmayan yalnızca “kişiliğe özgü” olan treytları bulmuştur. Allport, treytları gruplandırırken onları, merkezi ve ikincil treytlar olarak ikiye ayırmıştır. Merkezi treytlar, bir kişinin bütün tutumlarını etkiler ve kişiler, buldukları ortamda bu treytlar ile tanınırlar. Daha dar olan ikincil treytlar belli tutum ve uygun durumlarda ortaya çıkarlar. Genelde kişiler, bir veya iki merkezi treytle ve birçok ikincil treytle sahiptir (Kuru, 2000).

Sporcuların kişilik özelliklerinin tespit edilmesinde en çok “faktör analizi” tekniğinden yararlanılmıştır. Faktör analizi yapılırken ilk olarak, soru kâğıtları ile yapılan kişilik testlerinin sonuçları istatistiksel yol ile analiz edilir. Sonrasında da tespit edilen ve sporcunun sergilediği tutumların tamamına sebep olan çeşitli davranış değişkenleriyle ilgili bulgular “kişilik boyutlarına” indirgenerek bunlar arasındaki ilişki ve bağımlılıklar ölçülür. Tipoloji teorisiyle Allport'un kişiliği ele alış biçiminden etkilenen Eysenck, faktör analizi tekniğini kullanarak normal ve nevrotik bireylerin tutumla ilgili çok sayıdaki soruya vermiş oldukları cevapları kıyaslamış ve bireylerin üç kişilik boyutuna ayrıldığını gözlemiştir. Eysenck, bu üç boyuta içe-dışa dönüklük, nevrotizm ve psikotizm adlarını vermemiştir. Sonrasında her bir bireyin diğerleri ile kıyaslandığında, bu boyutlarda nerede olduğunu belirtmiştir (Kuru, 2000).

İçer dönüklere kıyasla daha fazla sosyal ve atak olan dışer dönükler, sıradanlığa dayanamazlar. Bunlar, devamlı olarak bir uyarılma gereksinimi içinde bulunurlar ve acıya karşı daha fazla dayanıklılık gösterirler. Heyecanlı durumlarla karşı karşıya kalma istek ve eğilimleri oldukça fazla olan dışer dönükler, içer dönük bireylere kıyasla çok daha rahat riske girerler. Sporcuların kişiliğı ile ilgili çalışmalar yapan ve Eysenck'in yaklaşımlarının etkisi altında kalan Bakker ve arkadaşları, sporcu kişilerin spor yapmayanlara kıyasla çok daha dışer dönük olduklarını ortaya atmışlardır. Bakker ve arkadaşlarına göre zirve sporcuları ise, spor yapıp da yarışma sporuna katılmayanlara kıyasla daha yüksek dışer dönüklük derecesine sahiptirler. Bu durum takım sporcularından çok ferdi sporcular için geçerli sayılır (Kuru, 2000).

2.4.5.5.Somatik Kaynaklı Tipolojiler

Batıda bilinen ilk kişilik tipolojisi modern tıbbın babası Hippocrates tarafından yapılmıştır. Vücutta yaşamsallığı sağlayan dört ana sıvı olduğunu ortaya atan Hippocrates, bunları insan ruhu ile alakalandırmıştır. Buna göre, sarı safrası bol bireyler “kolerik (çabuk kızan)”, kara safrası çok bireyler “melankolik”, iltihap sıvısı çok olan bireyler “flegmatik (uyuşuk)”, “sanguin (kanı fazla)” bireyler ise şen ve etkin bir kişiliğe sahiptirler (Kuru, 2000).

Hippocrates'in modern izleyicileri, kişilik değişikliklerini “humar”lara değil, türlü endokrin salgılarına dayandırarak açıklamayı sürdürmekte, fakat bunlardan genellemelere gitmeden de genellikle uzak durmaktadır. Vücudun salgıladığı sıvılar yerine görüntüsüne bakarak tipler üretmek de sıkça kullanılan bir yöntemdir (Kuru, 2000).

2.5.Spor ve Kişilik

Spor psikolojisindeki değişmeler nedeniyle son dönemde en çok araştırma yapılan konulardan biri, spor ve kişilik olmuştur. Bu konuda sporcu kişiliğı, sporun kişilik üzerinde olan etkisi, kişilik ve performansın birbiri ile olan ilişkisi, elit sporcuların kişilik nitelikleri önemli araştırma konuları teşkil etmektedir. Başarılı sporcuların başka sporculardan farklı kişilik niteliklerine sahip olduğunun gösterilmesi ya da sporun ve egzersizin insanların kişilik özelliklerine pozitif

etkilerinin olduğunun ortaya koyulması durumunda, antrenörlerin ve spor sektörünün işleri daha verimli ve kolay hale gelecektir. Sporun doğru şekilde yapılması, kişisel taraftan de olumlu bir gelişim çıkarmaktadır. Spor sadece fiziksel gelişim değil, aynı zamanda kişisel gelişimi de sağlamaktadır (Doğan, 2005).

2.5.1.Sporun Kişilik Üzerine Etkisi

Spor, bireylerin disiplin ile tanışması bakımından önemlidir. Daha önce belirli kurallar içerisinde yaşamayan bireyler, toplumsal ve kişisel hak ve normlara ayak uydurmakta ve gelişim göstermektedir. Egzersizlerin düzenli ve sık sık yapılması hem fiziksel yönü kuvvetlendirmekte, hem de psikolojik bakımdan sağlığı oldukça güçlendirmektedir. Sporla birlikte kişinin özgüveni gelişmektedir. Bu durumda sinir ve bunalım, depresyon ve stres kontrolünde iyi yönde etkiler meydana gelmektedir (Kuru, 2000).

Spor kişiye, zekâsını ve bedensel becerilerinin eksik yanlarını tamamlaması için katkı sağlamaktadır. Sporla kişi bazen unuttuğu becerilerinin farkına varır. Spor bir bakıma bedenin kendi isteğinin anlatımıdır (Kuru, 2000).

Sporun korku, öfke gibi duyguların doğal gelişmesine olanak sağlayan bir yanı vardır. Kişiyi yorgun hale düşüren fiziksel ve ruhsal yaşamı normal yaşamayı engelleyen etmenler, spor ve faaliyet ile giderilir, kişi normal duruma gelir. Sporun önemli yararlarından biri de karakter gelişimine yaptığı iyi yönde etkilerdir. Bu etkilerin en önemlisi paylaşımcı duygunun gelişimidir. Kişi disiplinli fiillerin başarıya götürdüğünü anladıktan sonra rekabete uyum sağlamaktadır (Öztürk, 2004).

Spor yapmak sadece bir fiziksel aktivite olmayıp, sosyalleşme ve topluma ayak uydurma sürecidir. Spor dallarının kendine özgü kuralları vardır. Kişinin niteliklerinin da yaptığı spora uyması gereklidir. Bu şartları karşılamak, spor içerisindeki kurallara uymaktan geçer. Daha önce alışılmış olmayan bu kurallara adapte olma süreci gerekir. Genç sporcular bu süreci etkili ve iyi şekilde tamamlamışsa yeni yetenek ve niteliklere sahip olurlar. Yani eski yetenekler oturur ve bu yeteneklerde daha iyi gelişim sağlayabilirler. Sporda en üste ulaşmak için de bedensel ve ruhsal bazı koşullara sahip olunması gerekir (Kuru, 2000).

Spor faaliyeti yapıldığında kişiye bazı ruhsal ve bedensel engeller çıkar. Bu engellere karşın başarabilmek için belirli becerilere sahip olmak gerekir. Faaliyet devam ettikçe bu becerilerde gelişmeye devam eder. Gelişmeler de belirli kurallar dâhilinde şekil alır. Kuralların temeli ise yapılan faaliyetin kişinin karakterinin üzerinde bıraktığı tesir ve bu tesirin spor dallarına göre değişkenlikleridir. Bilim insanları ve spor ahlakçısı aydın kişilerin spor faaliyetlerinin kişilik üzerine etkilerini şöyle dile getirir;

- Antrenmanlar ne kadar güç ve tehlikeli ise, aynı nispette kişinin cesareti de artmaktadır.
- Spor faaliyetinin gelişimine göre kişinin karakteri bir yandan şekil almakta, bir yandan da gelişmektedir.
- Spor dallarının tümünde iyi iletişim kesinlikle olmak zorundadır. Bedensel etkinliklerin fazla olduğu dallarda bu durum daha etkili şekilde gözlenir.
- Spor ahlaklı ve dürüst rekabet yeteneği kazandırır.
- Yardımlaşma en çok takım sporlarında öğrenilir.
- Beden eğitiminin başka derslere göre rahat olması, sosyalleşme süratini ve öğretmen- öğrenci ilişkisini kuvvetlendirir.
- İnsanın doğasında bulunan saldırgan tutum ve vahşilik sporun tavsiye ettiği yollar ile zararsızca dışa vurulur (Küçük, 2003).

Sporun kişiliğe etkisi kadar kişiliğin de spora etkileri vardır:

- Spor yapan bireylerin gelişimi sadece fiziksel değildir. Aynı zaman ruhsal gelişim de süreçle birlikte devam eder. Etkileri yapılan dala ve türe göre değişkenlik gösterir.
- Sporcu karşı karşıya kaldığı her türlü zorluğu aşarak başarılı olmaya çalışır. Bu da irade gücünü zorlar ve geliştirir.
- İradeyi göstermek için de antrenmanları yeri ve zamanında yapmak, zorluklarla başa çıkmak önemlidir.
- Kişi başka rakiplerin düşmanca tutumlarıyla da yarışır.
- Toplum spor dalına destek verdiği derecede de baskı yapmaktadır. Bu baskı politik, ekonomik ve sosyal sebeplerle nitelik ve nicelik değiştirebilir (Küçük, 2003).

Bütün bu niteliklere sahip olmak özel bir karakter gerektirir. Bu şartlar sporcu karakteri üzerinde ya olumsuz ya da olumlu etki bırakmaktadır. Görülen o ki sporcunun kişilik nitelikleri belirlenirken, bununla birlikte etkinliklerde başarıyı sağlayacak olan kişilik nitelikleri ortaya çıkarılırken, sporun kişilik üzerine olan tesiri göz önünde bulundurulmalıdır. Takım ve bireysel sporlar da farklı kişilik özelliklerini beraberinde getirmektedir. Zorlama boyut ve miktar olarak farklılık gösterir. Bu fark da farklı özellikleri gerektirir (Küçük, 2003).

2.5.1.1.Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Kişilik Özellikleri

Yapılan çalışmalarda Spor yapan kişilerin spor yapmayan kişilere kıyasla çok daha çevik ve hızlı, ayrıca duygularını kontrol edebilen, sosyal ortam ilişkilerinde oldukça iyi ve beklenmedik durumlara uyum sağlama konusunda hazır hale gelir. Bununla birlikte de duygusal seviyeleri de gelişim göstermektedir (Tiryaki, 1991).

İngiltere'deki 57 milli tenisçi ele alınarak yapılan bir araştırmada, tenisçilerin spor yapmayanlara göre sosyal tarafı daha kuvvetli kişiler olduğu ortaya çıkmasına rağmen, bu dalda en başarılı kişilerin içe kapanık olan sporcular olduğu ortaya çıkmıştır (Doğan, 2007).

Bir diğer araştırmada haltercilerin spor yapmayanlara nazaran psikolojik yönden dengesiz, kolayca öfkelenen, tepki odaklarına sahip oldukları; başka bir araştırmada ise maratoncuların spor yapmayanlara nazaran birçok kişilik özelliklerinin farklı oldukları görülmüştür (Tiryaki, 2000).

Bireysel sporlarla takım sporları arasında sporcuya duygu açısından tesir etmesi bakımından büyük farklar vardır. Takım sporunda mücadele eden bir sporcuda rekabetçi ve mücadelecilik anlayış maçtan sonra devam etmez. Burada takımın ön plana çıktığı için de kişilerde saldırganlık fazla olmaz. Bu nedenle çok fazla psikolojik sorunlar yaşanmaz. Fakat bireysel sporcularda, eğer yaptıkları sporun rekabet riski yüksek ise, bu durum kişisel hayatına da tesir etmektedir. Sert diye anılan sporlar, sporu yapan kişinin saldırganlık derecesini arttırmaktadır. Takım sporuyla uğraşan kişiler de sosyalleşme problemi yaşamamaktadırlar. Beraber hareket etmeyi öğrendiklerinden dolayı, toplumda da oldukça hareketlidirler. Fakat bireysel

sporcuların sosyalleşme problemleri vardır. Bu sporcular için kendileri ön plandadır ve içe kapanık olurlar. Onlar için bu durum ileride saldırganlık ve şiddete dönmektedir. Bu durumun önüne geçilmesi için ise eğitim almak gereklidir. Doğru iletişim kurularak bu problemler aşılabılır, aşılmalıdır (Tiryaki, 2000).

Spor yapmayan kişilerde sosyalleşme durumu daha da kötüdür. Sadece ev ile iş arasında gidip gelenler ile sosyalleşmeyi madde kullanımında bulanlar karşımıza çıkmaktadır. Sporla günlük yaşamlarını birleştiren kişiler hem topluma faydalı olabilecek şeyler yaparlar, hem de başarılı olma amacı güderler. Sadece kendini düşünen biri olmaktan çıkar ve bencil bir hayat sürmez. Kolayca sosyalleşebilmekte ve ilişkileri genişlemektedir. Spor yapan kişilerde birde bedensel sağlık sorunları kolayca aşılabilmektedir. Artık tıp bilimi de sporu bir tedavi yöntemi olarak kabul etmişlerdir. Sporla birlikte geçen tedavi dönemleri artık yaşanmaktadır. Spor yapmayan ve belirli kurallar içinde yaşamayan kişilerde ise akıl ve sabır konularında problemler yaşanmaktadır. Devamlı spor yapan kişilerde bu durum tam tersidir ve bütün zor şartları kabullenmişlerdir. Spor, toplumun ve kişilik özelliklerinin değişmesinde ve gelişmesinde oldukça büyük yardım sağlamaktadır. Gelişmiş ülkeler artık eğitimlerini spor ile birlikte yapmakta, bununla beraber büyük faydalar görmektedir (Tiryaki, 2000).

BÖLÜM – III

3.YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, nicel araştırma modeline uygun olarak hazırlanmış olup ilişkisel tarama yöntemi kullanılacaktır. Bu kullanılacak olan model genel tarama yönteminin içine giren bir yöntemdir. Genel tarama modelleri; birden çok değişkenden oluşan evrende, evren hakkındaki yargıya varmak amacı ile evrenin tamamı ya da evrenden alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde uygulanan tarama düzenlemeleridir (Karasar, 2006).

3.2.Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Türkiye’de bulunan üniversite öğrencilerinden oluşmuştur. Örneklem seçimi seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun (kazara) örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun kazara örnekleme yöntemi, zaman, para ve işgücü bakımından var olan sınırlılıklar sebebiyle örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir birimlerinden seçilmesidir (Büyüköztürk vd., 2017). Bu kapsamda araştırmanın örneklemini 2019-2020 eğitim öğretim döneminde öğrenim gören 352 üniversite öğrencisi oluşturmuştur.

3.3.Veri Toplama Teknikleri

Araştırmada, veri toplama aracı olarak üç bölümden oluşan yüz yüze ve online anket toplama yöntemi kullanılmıştır. Birinci bölümde Diener ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen, Telef (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan “*Psikolojik İyi Oluş Ölçeği*”, ikinci bölümde Gosling ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen, Atak (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan “*On-Maddelik Kişilik Ölçeği*” ve üçüncü bölümde ise “*Kişisel Bilgi Formu*” yer almaktadır.

3.3.1. Veri Toplama Araçları

3.3.1.Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Sekiz maddeden oluşan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği olumlu ilişkilerden yeterlik hislerine, anlamlı ve belirli bir amaca hizmet eden bir yaşama sahip olmaya kadar insanın işlevinin önemli unsurlarını tanımlamak için kullanılmaktadır. Diener ve arkadaşları (2009) ölçeğin ismini önce Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Psychological Well-Being Scale) olarak adlandırmışlardır. Fakat daha sonra ölçeğin ismini iyi oluşun içeriğini daha doğru bir şekilde yansıtacağı düşünülen “Flourishing Scale” şeklinde değiştirmişlerdir. Bu araştırmada “Flourishing” kelimesinin tam bir Türkçe karşılığı bulunmaması durumundan ötürü ölçeğin ismi “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” şeklinde tanımlanmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1-7 arasında yanıtlanmaktadır. Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Puanlar 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verilmesi durumunda) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verilmesi durumunda) puan arasında değişmektedir. Yüksek puan alıyor olması, ölçeğin uygulandığı bireyin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu gösterir.

3.3.2.On-Maddeli Kişilik Ölçeği

On maddeden oluşan ve Gosling ve arkadaşları (14) tarafından geliştirilen ölçek, deneyime açıklık, sorumluluk, dışa dönüklük, yumuşak başlılık ve duygusal dengelilik olmak üzere beş önemli kişilik özelliğini ölçmektedir. Bu ölçek yedi derecelmeli Likert tipi olmakla birlikte her bir alt boyutta iki madde yer almaktadır.

3.3.3.Kişisel Bilgi Formu

Araştırmanın bağımsız değişkenlerine ait veri toplamak için araştırmacı tarafından üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla bir Kişisel Bilgi Formu hazırlanmıştır. Kişisel Bilgi Formunda üniversite öğrencilerinin yaşlarına, cinsiyetlerine, spor yapıp yapmadıkları, spor yılı, haftalık spor yapılan zaman ve aylık gelir düzeyine ilişkin sorular yer almaktadır.

3.4.Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Ölçüm araçlarına ilişkin güvenilirlik katsayıları hesaplanmış ve tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra; dağılımların normallik yapısı basıklık ve çarpıklık testleri aracılığıyla incelenmiştir. Normal dağılım yapılarının karşılaştırılması sonucunda tüm hipotez testleri için parametrik test kararı alınmıştır. Hipotez testleri için ikili değişkenlere ilişkin farkları belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t Testi, ilişki karşılaştırmalarında ise Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır.



BÖLÜM – IV

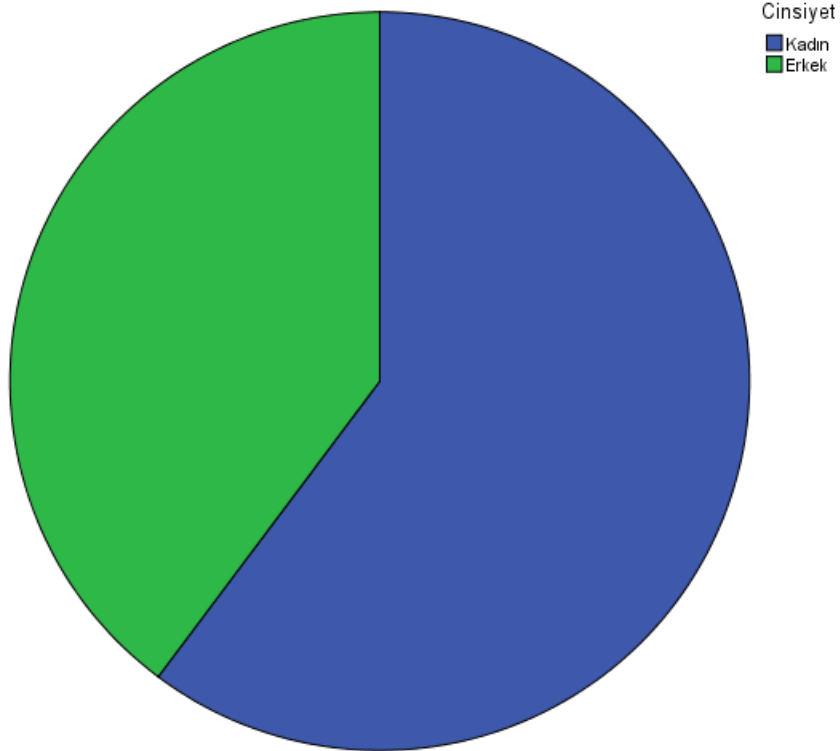
4. BULGULAR

4.1.Tanımlayıcı İstatistikler

Tablo 4-1. Cinsiyet Değişkenine Ait Frekans Dağılımı

		f	%
Cinsiyet	Kadın	212	60,2
	Erkek	140	39,8
Toplam		352	100

Tablo 4-1’de cinsiyet değişkenine ait frekans değerleri verilmiş olup, katılımcıların %60,2’si kadın (n=212), %39,8’i erkek (n=140) olarak saptanmıştır. Cinsiyet değişkenine ait yüzde dağılımı Grafik 4-1’de verilmiştir.

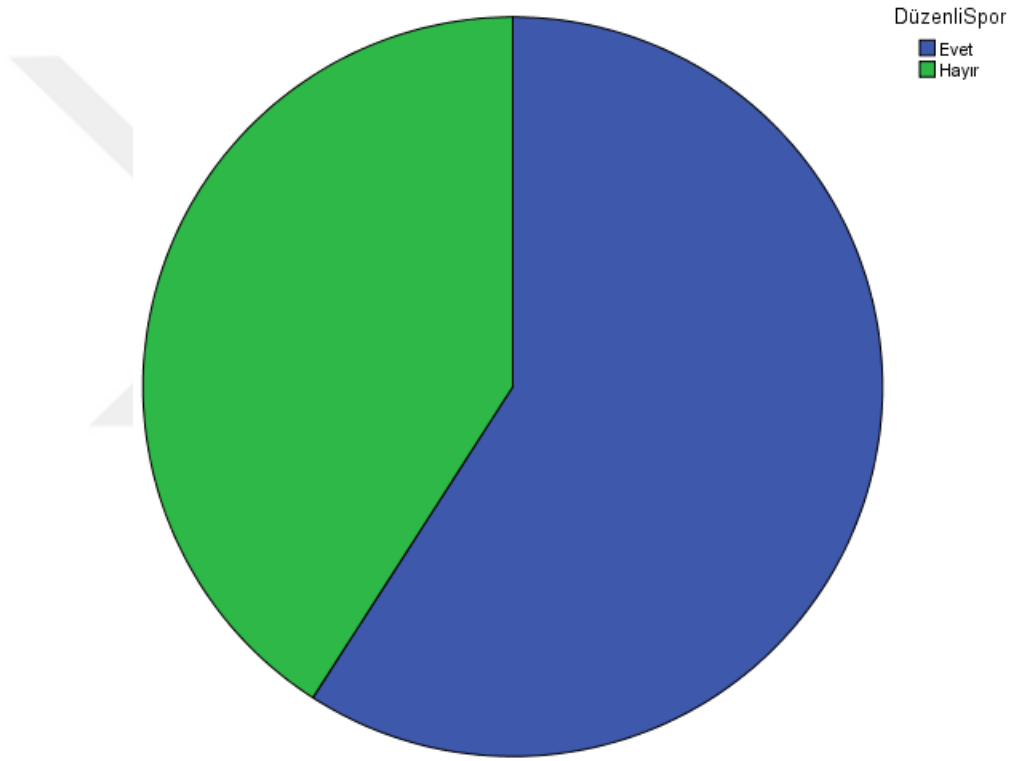


Grafik 4-1: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine İlişkin Yüzde Dağılım Grafiği

Tablo 4-2. Düzenli Spor Yapma Durumuna Ait Frekans Dağılımı

		f	%
Düzenli Olarak Spor Yapma Durumu	Evet	208	59,1
	Hayır	144	40,9
Toplam		352	100

Tablo 4-2’de düzenli olarak spor yapma durumuna ait frekans değerleri verilmiş olup, katılımcıların %59,1’i evet (spor yapıyorum), 40,9’u hayır (spor yapmıyorum) olarak saptanmıştır. Düzenli olarak spor yapma değişkenine ait yüzde dağılımı Grafik 4-2’de verilmiştir.

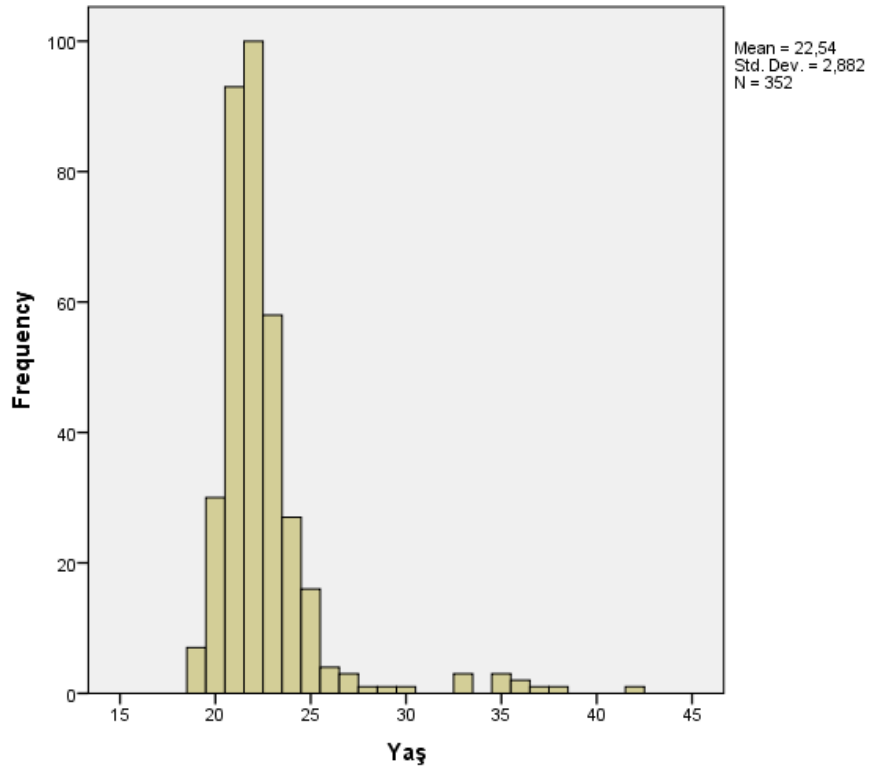


Grafik 4-2: Düzenli Spor Yapma Değişkenine İlişkin Yüzde Dağılım Grafiği

Tablo 4-3. Yaş, Spor Yılı, ve Aylık Gelir (TL) Değişkenlerine Ait Ortalama ve Yaygınlık Ölçütleri

	\bar{x}	S	Min.	Max.	n
Yaş	22,54	2,88	19,00	42,00	352
Spor Yılı	3,56	4,82	0,00	35,00	
Aylık Gelir (TL)	1030,54	1138,97	0,00	7000	

Tablo 4-3'te katılımcıların yaş ortalaması (\bar{x}), 22,54 standart sapması (S), 2,88 en küçük yaş değeri 19, en büyük yaş değeri ise 42 olarak saptanmıştır. Katılımcıların spor yılı ortalaması (\bar{x}), 3,56 standart sapması (S), 4,82 en az 0,00 en fazla değeri ise 35 olarak saptanmıştır. Katılımcıların aylık gelir ortalaması (\bar{x}), 1030,54 standart sapması (S), 1138,97 en düşük değeri 0,00 en yüksek değeri ise 7000 olarak saptanmıştır. Yaş, spor yılı ve aylık gelir (TL) değişkenlerine ait dağılım Grafik 4-3 ile 4-5 arasında verilmiştir.

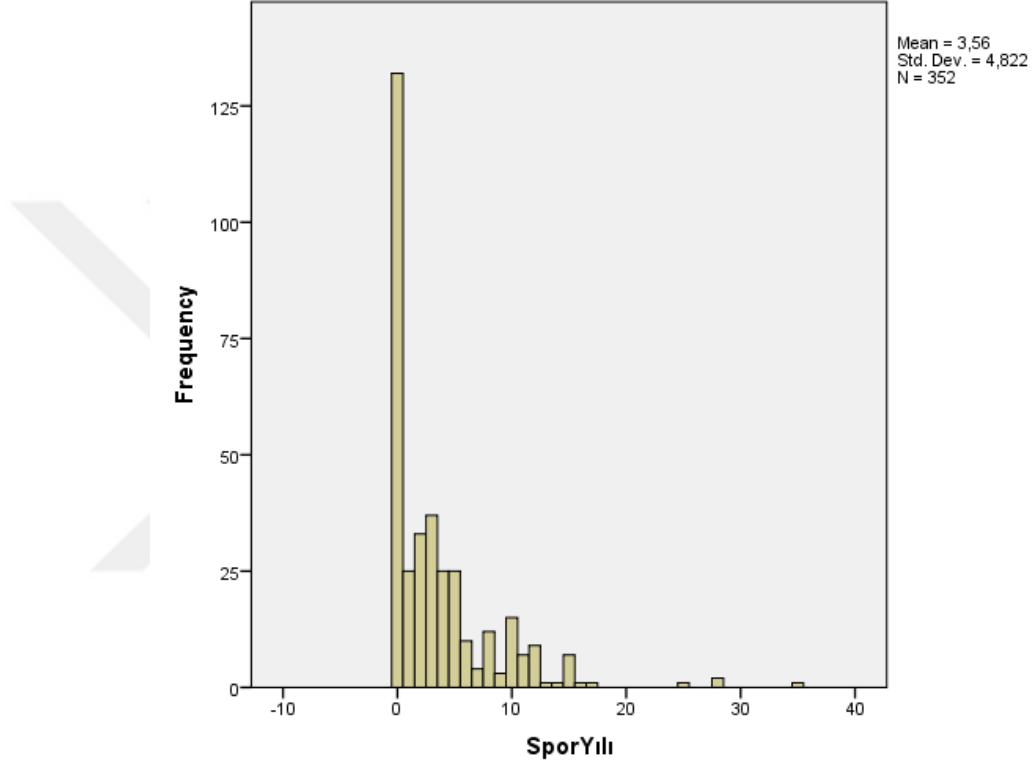


Grafik 4-3: Yaş Değişkenine Ait Dağılım Grafiği

Tablo 4-4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine Ait Ortalama ve Yaygınlık Ölçütleri

	\bar{X}	S	Min.	Max.	n
Psikolojik İyi Oluş	41,95	8,89	11,00	56,00	352

Tablo 4-4'te Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin alt boyutunun aritmetik ortalaması ve standart sapması $41,95 \pm 8,89$ olarak saptanmıştır.

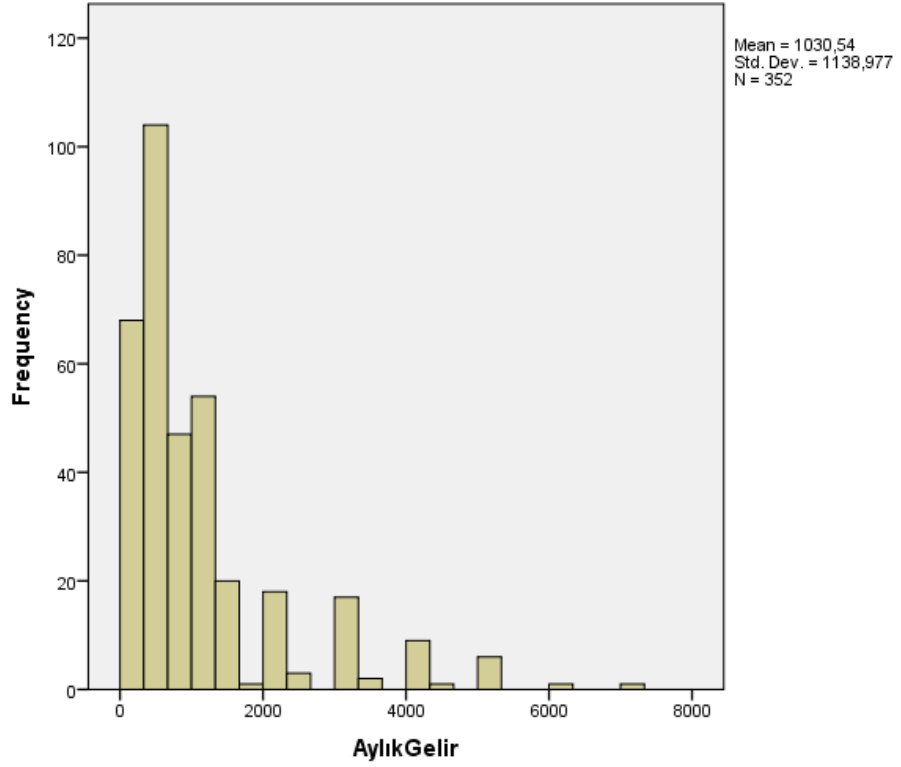


Grafik 4-4: Spor Yılı Değişkenine Ait Dağılım Grafiği

Tablo 4-5. Kişilik Ölçeği Alt Boyutlarının Ait Ortalama ve Yaygınlık Ölçütleri

	\bar{X}	S	Min.	Max.	n
Deneyime Açıklık	7,85	2,76	2,00	14,00	352
Yumuşak Başlılık	8,76	2,32	2,00	14,00	352
Duygusal Dengelilik	8,85	2,55	2,00	14,00	352
Sorumluluk	8,43	2,10	2,00	14,00	352
Dışadönüklülük	8,38	2,16	2,00	14,00	352

Tablo 4-5'te Kişilik Ölçeğinin deneyime açıklık alt boyutunun aritmetik ortalaması ve standart sapması $7,85\pm 2,76$ 'dır. Yumuşak başlılık alt boyutunun aritmetik ortalaması ve standart sapması $8,76\pm 2,32$ 'dir. Duygusal dengelik alt boyutunun aritmetik ortalaması ve standart sapması $8,85\pm 2,55$ 'dir. Sorumluluk alt boyutunun aritmetik ortalaması ve standart sapması $8,43\pm 2,10$ 'dur. Dışadönüklük alt boyutunun aritmetik ortalaması ve standart sapması $8,38\pm 2,16$ olarak saptanmıştır.



Grafik 4-5: Aylık Gelir (TL) Değişkenine Ait Dağılım Grafiği

4.2.Çıkarımsal İstatistikler

Tablo 4-6. Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Kişilik Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Farklar

	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	Sd	t	p
Psikolojik İyi Oluş	Kadın	212	41,79	8,91	297,98	-0,49	0,62
	Erkek	140	42,27	8,90			
Deneyime Açıklık	Kadın	212	7,88	2,85	350	0,20	0,84
	Erkek	140	7,82	2,62			
Yumuşak Başlılık	Kadın	212	8,83	2,25	350	0,72	0,47
	Erkek	140	8,65	2,41			
Duygusal Dengelilik	Kadın	212	8,89	2,49	350	0,34	0,73
	Erkek	140	8,80	2,64			
Sorumluluk	Kadın	212	8,33	2,08	350	-1,26	0,28
	Erkek	140	8,57	2,13			
Dışadönüklülük	Kadın	212	8,31	2,18	303,01	-0,72	0,47
	Erkek	140	8,48	2,13			

Tablo 4-6’da cinsiyet değişkenine göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin hiçbir alt boyutunda fark görülmemiştir ($p>0,00$).

Cinsiyet değişkenine göre Kişilik Ölçeğinin hiçbir alt boyutunda fark görülmemiştir ($p>0,00$).

Tablo 4-7. Düzenli Olarak Spor Yapma Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Kişilik Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Farklar

	Düzenli Spor	N	\bar{X}	S	Sd	t	p																																																								
Psikolojik İyi Oluş	Evet	208	43,21	7,99	265,54	3,16	0,00																																																								
	Hayır	144	40,20	9,82				Deneyime Açıklık	Evet	208	7,54	2,69	350	-2,58	0,01	Hayır	144	8,31	2,81	Yumuşak Başlılık	Evet	208	8,86	2,34	350	0,95	0,34	Hayır	144	8,62	2,28	Duygusal Dengelilik	Evet	208	8,54	2,52	306,63	-2,75	0,00	Hayır	144	9,30	2,53	Sorumluluk	Evet	208	8,43	2,02	350	0,00	0,99	Hayır	144	8,43	2,23	Dışadönüklük	Evet	208	8,28	2,11	350	-0,98	0,32
Deneyime Açıklık	Evet	208	7,54	2,69	350	-2,58	0,01																																																								
	Hayır	144	8,31	2,81				Yumuşak Başlılık	Evet	208	8,86	2,34	350	0,95	0,34	Hayır	144	8,62	2,28	Duygusal Dengelilik	Evet	208	8,54	2,52	306,63	-2,75	0,00	Hayır	144	9,30	2,53	Sorumluluk	Evet	208	8,43	2,02	350	0,00	0,99	Hayır	144	8,43	2,23	Dışadönüklük	Evet	208	8,28	2,11	350	-0,98	0,32	Hayır	144	8,52	2,24								
Yumuşak Başlılık	Evet	208	8,86	2,34	350	0,95	0,34																																																								
	Hayır	144	8,62	2,28				Duygusal Dengelilik	Evet	208	8,54	2,52	306,63	-2,75	0,00	Hayır	144	9,30	2,53	Sorumluluk	Evet	208	8,43	2,02	350	0,00	0,99	Hayır	144	8,43	2,23	Dışadönüklük	Evet	208	8,28	2,11	350	-0,98	0,32	Hayır	144	8,52	2,24																				
Duygusal Dengelilik	Evet	208	8,54	2,52	306,63	-2,75	0,00																																																								
	Hayır	144	9,30	2,53				Sorumluluk	Evet	208	8,43	2,02	350	0,00	0,99	Hayır	144	8,43	2,23	Dışadönüklük	Evet	208	8,28	2,11	350	-0,98	0,32	Hayır	144	8,52	2,24																																
Sorumluluk	Evet	208	8,43	2,02	350	0,00	0,99																																																								
	Hayır	144	8,43	2,23				Dışadönüklük	Evet	208	8,28	2,11	350	-0,98	0,32	Hayır	144	8,52	2,24																																												
Dışadönüklük	Evet	208	8,28	2,11	350	-0,98	0,32																																																								
	Hayır	144	8,52	2,24																																																											

Tablo 4-7’de düzenli olarak spor yapma durumu ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,00$). Aritmetik ortalamalar incelendiğinde bu farkın (psikolojik iyi oluş: evet $\bar{X}=43,21$, hayır $\bar{X}=40,20$) düzenli olarak spor yapan katılımcıların lehine olduğu görülmektedir.

Düzenli olarak spor yapma durumu ile Kişilik Ölçeğinin deneyime açıklık ve duygusal dengelilik alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,00$). Aritmetik ortalamalar incelendiğinde her iki alt boyutta da bu farkın (deneyime açıklık: evet $\bar{X}=7,54$, hayır $\bar{X}=8,31$; duygusal dengelilik: evet $\bar{X}=8,54$, hayır $\bar{X}=9,30$) düzenli olarak spor yapmayan katılımcıların lehine olduğu görülmektedir.

Tablo 4-8. Yaş Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Kişilik Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırılması (Pearson Correlation)

		Yaş	
		n	r
Kişilik Ölçeği	Psikolojik İyi Oluş	352	0,06
	Deneyime Açıklık	352	-0,04
	Yumuşak Başlılık	352	0,02
	Duygusal Dengelilik	352	-0,05
	Sorumluluk	352	0,04
	Dışadönüklük	352	0,05

*p<0,05 **p>0,01

Tablo 4-8’de yaş değişkeni ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Kişilik Ölçeğinin hiçbir alt boyutu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Tablo 4-9. Spor Yılı Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Kişilik Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırılması (Pearson Correlation)

		Spor Yılı	
		n	r
Kişilik Ölçeği	Psikolojik İyi Oluş	352	0,18**
	Deneyime Açıklık	352	-0,15**
	Yumuşak Başlılık	352	0,00
	Duygusal Dengelilik	352	-0,20**
	Sorumluluk	352	-0,05
	Dışadönüklük	352	-0,02

*p<0,05 **p>0,01

Tablo 4-9’da spor yılı değişkeni ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Spor yılı değişkeni ile Kişilik Ölçeğinin deneyime açıklık ($r = -0,15^{**}$) ve duygusal dengelilik ($r = -0,20^{**}$) alt boyutları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4-10. Aylık Gelir (TL) Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Kişilik Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırılması (Pearson Correlation)

		Aylık Gelir (TL)	
		n	r
Kişilik Ölçeği	Psikolojik İyi Oluş	352	0,09
	Deneyime Açıklık	352	-0,11**
	Yumuşak Başlılık	352	0,05
	Duygusal Dengelilik	352	-0,09
	Sorumluluk	352	-0,05
	Dışadönüklük	352	-0,09

* $p < 0,05$ ** $p > 0,01$

Tablo 4-10'da aylık gelir değişkeni ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Aylık gelir değişkeni ile Kişilik Ölçeğinin deneyime açıklık ($r = -0,11^{**}$) alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4-11. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Kişilik Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırılması (Pearson Correlation)

		Psikolojik İyi Oluş		
		n	r	p
Kişilik Ölçeği	Deneyime Açıklık	352	-0,01	0,72
	Yumuşak Başlılık	352	0,23**	0,00
	Duygusal Dengelilik	352	0,08	0,10
	Sorumluluk	352	0,11*	0,03
	Dışadönüklük	352	0,22**	0,00

* $p < 0,05$ ** $p > 0,01$

Tablo 4-11’de Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Kişilik Ölçeği alt boyutlarında arasında genel olarak pozitif yönde düşük ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Yumuşak başlılık alt boyutu ile psikolojik iyi oluş ($r= 0,23^{**}$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Sorumluluk alt boyutu ile psikolojik iyi oluş ($r= 0,11^{**}$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Dışadönüklük alt boyutu ile psikolojik iyi oluş ($r= 0,22^{**}$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 4-12. Cinsiyet ve Toplam Gruplara Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Kişilik Ölçeği arasındaki İlişki

		Cinsiyet	Psikolojik İyi Oluş		
			n	r	p
Kişilik Ölçeği	Deneyime Açıklık		212	0,01	0,80
	Yumuşak Başlılık		212	0,26**	0,00
	Duygusal Dengelilik	Kadın	212	0,04	0,51
	Sorumluluk		212	0,12	0,07
	Dışadönüklük		212	0,15*	0,02
Kişilik Ölçeği	Deneyime Açıklık		140	-0,07	0,36
	Yumuşak Başlılık		140	0,18*	0,02
	Duygusal Dengelilik	Erkek	140	0,14	0,08
	Sorumluluk		140	0,10	0,23
	Dışadönüklük		140	0,33**	0,00
Kişilik Ölçeği	Deneyime Açıklık		352	-0,01	0,72
	Yumuşak Başlılık		352	0,23**	0,00
	Duygusal Dengelilik	Toplam Grup	352	0,08	0,10
	Sorumluluk		352	0,11*	0,03
	Dışadönüklük		352	0,22**	0,00

Tablo 4-12’de kadın, erkek ve toplam grup arasında Psikolojik İyi Oluş ve Kişilik Ölçeğine ilişkin korelasyonların karşılaştırılması yer almaktadır. Cinsiyet

değişkenine göre hem Psikolojik İyi Oluş hem de Kişilik Ölçeği arasında pozitif yönde düşük ve orta düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Toplam grup ele alındığında ise, ölçekler arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca her iki ölçekte de yumuşak başlılık ve dışadönüklük alt boyutlarında pozitif yönde düşük ve orta düzeyde ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 4-13. Düzenli Spor ve Toplam Gruplara Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Kişilik Ölçeği arasındaki İlişki

		Psikolojik İyi Oluş			
		Düzenli Spor	n	r	p
Kişilik Ölçeği	Deneyime Açıklık		208	-0,05	0,40
	Yumuşak Başlılık		208	0,22*	0,00
	Duygusal Dengelilik	Evet	208	0,00	0,95
	Sorumluluk		208	-0,02	0,75
	Dışadönüklük		208	0,14*	0,04
Kişilik Ölçeği	Deneyime Açıklık		144	0,07	0,38
	Yumuşak Başlılık		144	0,22**	0,00
	Duygusal Dengelilik	Hayır	144	0,24**	0,00
	Sorumluluk		144	0,26**	0,00
	Dışadönüklük		144	0,35**	0,00
Kişilik Ölçeği	Deneyime Açıklık		352	-0,01	0,72
	Yumuşak Başlılık		352	0,23**	0,00
	Duygusal Dengelilik	Toplam Grup	352	0,08	0,10
	Sorumluluk		352	0,11*	0,03
	Dışadönüklük		352	0,22**	0,00

Tablo 4-13'te düzenli olarak spor yapan, yapmayan ve toplam grup arasında Psikolojik İyi Oluş ve Kişilik Ölçeğine ilişkin korelasyonların karşılaştırılması yer almaktadır. Düzenli olarak spor yapma değişkenine göre hem Psikolojik İyi Oluş hem de Kişilik Ölçeği arasında pozitif yönde düşük ve orta düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Toplam grup ele alındığında ise, ölçekler arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu görülmektedir.

BÖLÜM – V

5.TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada bireylerin spor yapma durumlarına göre kişilik tipleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri bazı değişkenler açısından incelenmiştir. Bu doğrultuda yapılan analizlerin sonuçları elde edilen bulgulara göre tartışılmıştır.

Bazı değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler (toplam sayı, aritmetik ortalama, standart sapma, en büyük ve en küçük değerler) yapılmış ve katılımcıların yaş ortalamaları ve standart sapması $22,54 \pm 2,88$, en küçük yaş değeri 19, en büyük yaş değeri ise 42 olarak saptanmıştır. Katılımcıların aylık gelir ortalaması ve standart sapması $1030,54 \pm 1138,97$, en düşük değeri 0,00 en yüksek değeri ise 7000 olarak saptanmıştır. Katılımcıların spor yılı ortalaması ve standart sapması $3,56 \pm 4,82$, en az değeri 0,00 en fazla değeri ise 35 olarak saptanmıştır.

Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Kişilik Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Farklar

Cinsiyet değişkenine göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin hiçbir alt boyutunda fark görülmemiştir ($p > 0,00$).

Literatür incelendiğinde, araştırma bulgularıyla benzer ve farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Örneğin; Karaçam ve Pulur (2016) beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algısı, akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel saygı düzeylerini inceledikleri araştırmada cinsiyet değişkeni ile psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel olarak fark olmadığını saptamışlardır. Dikmen (2019) de üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ile sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada cinsiyet değişkeni ile psikolojik iyi oluş arasında fark olmadığını tespit etmiştir. Kocaman (2019) da yetişkinlerde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi farklı değişkenler açısından incelediği araştırmada cinsiyet değişkeni ile psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel olarak fark olmadığını saptamıştır. Alabucak (2019) yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluşlarını

açıklamada yalnızlık, sosyal destek ve kardeş ilişkilerini incelediği araştırmada ise cinsiyet değişkeni ile psikolojik iyi arasında kadın katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu tespit etmiştir. Özkan (2019) da futbol sporu yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini farklı değişkenlere göre incelediği araştırmada cinsiyet değişkeni ile psikolojik iyi oluş ölçeğinin bütün alt boyutları arasında kadın katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu saptamıştır. Aynı şekilde Erden Özyurt (2019) da üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun benliğin ayrımlaşması açısından incelenmesi konulu araştırmasında cinsiyet değişkeni ile psikolojik iyi oluş arasında kadın katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu tespit etmiştir.

Araştırma bulguları incelendiğinde ise, cinsiyet değişkeni ile psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonucun nedeni olarak, cinsiyet ve psikolojik iyi oluş arasındaki farklı çalışma gruplarının farklı özelliklere sahip olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Çünkü psikolojik iyi oluş düzeyi bireylerin kendilerini gerçekleştirme ve anlamlı bir yaşam sürme potansiyelin ortaya çıkması olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla farklı özelliklere sahip bireylerin yaşayış biçimleri ve hayattan beklentileri de farklı olacaktır. Bu nedenle cinsiyet değişkeni ile psikolojik iyi oluş arasında fark olmamasının nedeni olarak bireysel ve psikolojik farklılıklar olarak gösterilebilir.

Cinsiyet değişkenine göre Kişilik Ölçeğinin hiçbir alt boyutunda fark görülmemiştir ($p>0,00$).

Literatür incelendiğinde, araştırma bulgularıyla benzer ve farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Örneğin; Tatlılıoğlu (2014) üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik kuramına göre kişilik özellikleri alt boyutlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi konulu araştırmasında cinsiyet değişkeni ile duygusal dengesizlik alt boyutu arasında anlamlı fark tespit ederken, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk alt boyutları arasında fark olmadığını tespit etmiştir. Saygılı ve arkadaşları (2015) düzenli olarak spor yapan ve yapmayan öğrencilerin kişilik özellikleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi konulu araştırmada cinsiyet değişkeni ile geçimlilik ve açıklık alt boyutları arasında kadın katılımcıların lehine fark olduğunu tespit etmişlerdir. Kaplan ve arkadaşları (2015)

rekreasyonel olarak aktif üniversite öğrencilerinin kişilik tiplerinin incelenmesi konulu araştırmada cinsiyet değişkeni ile kişilik ölçeği arasında fark olmadığını tespit etmişlerdir. Karabağ (2019) spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin kişilik özellikleri, karar verme stilleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi konulu araştırmada cinsiyet değişkeni ile kişilik ölçeği arasında istatistiksel olarak fark olmadığını tespit etmiştir.

Araştırma bulguları incelendiğinde, çalışma gruplarının farklı özelliklere sahip olmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Çünkü kişiliğin birçok boyutunun olması, her insanda farklı şekilde kendini göstermesi ve bireysel farklılıkların oldukça fazla olması bu sonuca etki ettiği söylenebilir.

Düzenli Olarak Spor Yapma Durumuna Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Kişilik Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki Farklar

Düzenli olarak spor yapma durumu ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Aritmetik ortalamalar incelendiğinde bu farkın düzenli olarak spor yapan katılımcıların lehine olduğu görülmektedir.

Literatür incelendiğinde, araştırma bulgularıyla benzer ve farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Örneğin; Başar ve Sarı (2018) düzenli olarak egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisini inceledikleri araştırmada düzenli olarak spor yapma durumu ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında düzenli olarak spor yapan katılımcıların lehine fark olduğunu tespit etmiştir. Çağlayan Tunç (2015) da sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisini incelediği araştırmada spor yapan katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin spor yapmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Özdemir, Özşaker ve Ersöz (2016) ise serbest zaman etkinliği olarak egzersiz yapan üniversite öğrencilerinde güdüsel yönelim ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada serbest zaman etkinliği olarak egzersiz yapan durumu ile psikolojik iyi oluş arasında fark olmadığını saptamışlardır. Aynı şekilde Eraslan (2015) da beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin yaş, cinsiyet ve spor yapma durumlarına göre incelediği araştırmada katılımcıların lisanslı

olarak spor yapıp yapmama durumları ile psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel olarak fark olmadığını saptamıştır.

Araştırma bulguları incelendiğinde, spor yapan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri, spor yapmayanlara göre fazla değerlere sahip olması sporun yaşam kalitesinde oluşturduğu olumlu etkileri bize gösterir. Spor hayatın bir parçası olduğunda insana özgüven ve mutluluk verdiğini bu şekilde daha iyi bir yaşam sürebileceğimizi söyleyebiliriz. Bu nedenle spor yapan kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yapmayanlara oranla yüksek olması sporun kendini gerçekleştirme için uyumlu ortam sağlaması ile ilgili olabilir.

Düzenli olarak spor yapma durumu ile Kişilik Ölçeğinin **deneyime açıklık ve duygusal dengelilik alt boyutlarında** istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Aritmetik ortalamalar incelendiğinde her iki alt boyutta da bu farkın düzenli olarak spor yapmayan katılımcıların lehine olduğu görülmektedir.

Literatür incelendiğinde, araştırma bulgularıyla benzer ve farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Örneğin; Saygılı ve arkadaşları (2015) düzenli olarak spor yapan ve yapmayan öğrencilerin kişilik özellikleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi konulu çalışmada katılımcıların lisanslı olarak spor yapıp yapmama durumu ile dışadönüklük ve sorumluluk alt boyutlarında istatistiksel olarak fark olduğunu tespit ederken, geçimlilik, duygusal dengesizlik ve açıklık alt boyutların istatistiksel fark olmadığını saptamışlardır. Konca ve arkadaşları (2018) spor yapan ve yapmayan ortaokul öğrencilerinin kişilik özelliklerinin karşılaştırılması konulu çalışmada katılımcıların spor yapma sıklığı ile kişilik özellikleri arasındaki farkları incelemişler ve spor yapma sıklıkları ile dışadönüklük, geçimlilik ve açıklık alt boyutları arasında fark olduğunu tespit ederken, duygusal dengesizlik ve sorumluluk alt boyutları arasında fark olmadığını tespit etmişlerdir. Karabağ (2019) spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin kişilik özellikleri, karar verme stilleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi konulu çalışmada katılımcıların spor yapma durumları ile kişilik ölçeğinin gelişime açıklık alt boyutu arasında spor yapmayan katılımcıların lehine istatistiksel olarak fark olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma bulguları incelendiğinde, spor yapmayan kişilerin hayatlarını daha esnek sürdürebildiği görüşüne sahip olabiliriz. Bunun nedeni olarak spor yapan kişilerin yaşamlarında düzen ve belli kurallar olduğu söylenebilir. Dolayısıyla bu kuralların dışına çıkma konusunda yaşadıkları zorluklar spor yapmayanların daha çok esnek ve deneyime açık olmasına neden olduğu öngörülebilir. Duygusal denge konusunda da spor yapmayan bireyler alışlagelmiş davranışları sergilemedikleri için duygusal dengeye daha çok odaklanabilmekte ve bu konuyu kendi içsel tutumlar ve düşünsel eylemlerle giderebilmektedir. Spor yapan bireyler ise kurallara ve düzene alışık olduğu için herhangi bir duygusal karmaşa konusunda karmaşaya düşebilirler. Bunun sonucu olarak da duygusal denge konusunda spor yapmayanlara göre daha az denge sağlayabilirler.

Yaş Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Kişilik Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırılması (Pearson Correlation)

Yaş değişkeni ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin hiçbir alt boyutu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Literatür incelendiğinde, araştırma bulgularıyla benzer ve farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Örneğin; Eraslan (2015) da beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin yaş, cinsiyet ve spor yapma durumlarına göre incelediği araştırmada yaş değişkeni ile psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel olarak fark olmadığını tespit etmiştir. Karaçam ve Pulur (2016) beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algısı, akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel saygı düzeylerini inceledikleri araştırmada yaş değişkeni ile psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel olarak fark olmadığını saptamışlardır. Kocaman (2019) da yetişkinlerde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi farklı değişkenler açısından incelediği araştırmada yaş değişkeni ile psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel olarak fark olmadığını saptamıştır. Alabucak (2019) da beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluşlarını açıklamada yalnızlık, sosyal destek, kardeş ilişkileri ve bazı demografik değişkenlerin rolü konulu araştırmasında yaş değişkeni ile psikolojik iyi oluş arasında fark olmadığını tespit etmiştir. Özkan (2019) futbol sporu yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini farklı değişkenlere göre incelediği araştırmada yaş değişkeni ile

psikolojik iyi oluş ölçeği arasında yaş aralığı 19-20, 21-23 ve 24 yaş ve üzeri olan katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu tespit etmiştir.

Araştırma bulguları incelendiğinde, psikolojik iyi oluşun gelişimsel nedenlerle genç yaşlarda pek etki etmediğini söyleyebiliriz. Genç bireylerin kendini gerçekleştirme ve anlamlı bir hayat potansiyelini sağlama konusunda bilinçli olamaması neden olarak gösterilebilir. Fakat genel yaşamı göz önüne aldığımızda bu durum farklılık gösterebilir. Kişinin yaşının büyümesi anlamlı bir hayat sürme düşüncesinin gün geçtikçe ağır basmasına ve kendini gerçekleştirme isteğinin artmasına neden olabilir ve bu durum ileri yaşlardaki kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde daha çok farklılık olabilir.

Yaş değişkeni ile Kişilik Ölçeğinin hiçbir alt boyutu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Literatür incelendiğinde, araştırma bulgularıyla benzer ve farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Örneğin; Karabağ (2019) spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin kişilik özellikleri, karar verme stilleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi konulu araştırmada yaş değişkeni ile nörotiklik, dışa dönüklük, gelişime açıklık ve uyumluluk alt boyutları arasında fark olmadığını tespit ederken, yaş ile öz disiplin alt boyutu arasında 17 yaş grubundaki katılımcıların lehine istatistiksel olarak fark tespit etmiştir.

Araştırma bulguları incelendiğinde, yaş değişkeni ile kişilik ölçeği arasında ilişki olmamasının nedeni olarak araştırma da yer alan katılımcıların her birinin farklı bir özelliğe sahip olduğu ve yaş ilerledikçe bireylerin kazanmış oldukları tecrübeler bağlı olarak kişilik özelliklerinin farklılık gösterdiği söylenebilir.

Spor Yılı Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Kişilik Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırılması (Pearson Correlation)

Spor yılı değişkeni ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde, araştırma bulgularıyla farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Örneğin; Özkan (2019) futbol sporu yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini farklı değişkenlere göre incelediği çalışmada spor yılı değişkeni ile psikolojik iyi oluş ölçeği arasında spor yılı 1-3, 4-5 ve 6-7 yıl arasında olan katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu saptamıştır.

Araştırma bulguları incelendiğinde, bireylerin spor yılı arttıkça ya da azaldıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin de arttığı ya da azaldığı görülmektedir. Bunun nedeni olarak, spor yapma süresinin psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu bir etki yaratması ve sporun insan hayatı için gerekli bir eylem olması ile bağdaştırabiliriz. Sporun başarıma duygusunu baştan sona hissettirmesi ve kendini gerçekleştirme duygusunu yaşatması ile bunun bir süreç olarak devam etmesi doğal karşılanmalıdır. Dolayısıyla düzenli sporun katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olması, sporun bireyler üzerinde olumlu bir etki yaratmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Spor yılı değişkeni ile Kişilik Ölçeğinin deneyime açıklık ve duygusal dengelilik alt boyutları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde, konuyla ilgili araştırma olmadığı görülmektedir. Araştırma bulguları incelendiğinde ise, spor yılı ile deneyime açıklık ve duygusal dengelilik durumları arasında negatif yönde etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumun nedeni olarak spor yapan bireylerde duyulan özgüven artışı ve disiplin artışı ile alakalı olduğu söylenebilir. Spor yapan kişilerin kendilerini belli kurallar ile çevrelemeleri nedeniyle deneyime açıklık ve duygusal dengelilik durumlarına negatif yönde etki ettiği söylenebilir. Kendini kurallara ve monoton duygusal hallere iten spor yapan birey bu duruma ayak uydurma sürecinde bu tür kişilik özelliklerini göz ardı edebilir.

Aylık Gelir (TL) Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Kişilik Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırılması (Pearson Correlation)

Aylık gelir değişkeni ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Literatür incelendiğinde, araştırma bulgularıyla benzer ve farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Örneğin; Aydın, Birol ve Temel (2018) üniversite takımlarında oynayan sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin belirlenmesi konulu araştırmada aylık gelir değişkeni ile psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel olarak fark olmadığını saptamışlardır. Özkan (2019) futbol sporu yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini farklı değişkenlere göre incelediği araştırmada aylık gelir değişkeni ile psikolojik iyi oluş arasında genel olarak geliri 1001 TL ve üzeri olan katılımcılara göre geliri 0-500 TL olan katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu tespit etmiştir.

Araştırma bulguları incelendiğinde, insanların maddi düzeylerinin hayat tatmini üzerine etkisi olmaması toplum tarafından genel yargı olarak bilinen paranın mutluluk getirdiği kanısını çürütme niteliğindedir. Bunun nedeni olarak insanların yaşam tatminini psikolojik temeller üzerine kurması ve maddiyata verilen önemin sanılanın aksine fazla olmadığı olarak söylenilebilir.

Aylık gelir değişkeni ile Kişilik Ölçeğinin deneyime açıklık alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde, araştırma bulgularıyla benzer ve farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Örneğin; Tatlılıoğlu (2014) üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik kuramına göre kişilik özellikleri alt boyutlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi konulu araştırmasında aile gelir düzeyi değişkeni ile duygusal dengesizlik, dışadönüklük, deneyime açıklık ve yumuşak başlılık alt boyutları arasında fark olmadığını tespit etmişken, aile gelir ile sorumluluk alt boyutu arasında anlamlı fark tespit etmiştir. Aile geliri 0-500 ve 501-1000 arasında olan katılımcıların sorumluluk puan ortalamalarının aile geliri 1501-2000 arasında olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Araştırma bulguları incelendiğinde, maddi durumun deneyime açıklık konusunda gösterdiği zıt ilişkinin nedeni olarak artan maddi durumun dengesiz olarak deneyime açıklığa daha az ihtiyaç duyup ona göre hareket edilmesine yol açtığı söylenebilir. Şöyle açıklanabilir ki; maddi durumu iyiye giden bir insanın yapacağı işler konusunda alacağı riskler ve oluşabilecek durumların sayısı azalır ve monoton

bir yaşama dönebilir. Çünkü güvenlik, yemek, barınma gibi ihtiyaçları karşıladıktan sonra maddiyatın önemi azalır bunun için de insan farklı deneyimlere ve risklere kendini kapatabilir. Bu sebepten dolayı aylık gelir ile kişilik özellikleri arasında ters orantı olduğu söylenebilir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Kişilik Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırılması (Pearson Correlation)

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile Kişilik Ölçeği alt boyutlarında arasında genel olarak pozitif yönde düşük ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Yumuşak başlılık alt boyutu ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Sorumluluk alt boyutu ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Dışadönüklük alt boyutu ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Literatür incelendiğinde, Sarıcaoğlu (2011) üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi konu araştırmada psikolojik iyi oluş ve kişilik ölçeği arasındaki ilişkiyi incelemiş ve psikolojik iyi olma alt boyutları ile kişilik özellikleri ölçeğinin tüm alt boyutları arasında anlamlı düzeyde ilişkisi olduğunu tespit etmiştir.

Araştırma bulguları incelendiğinde, psikolojik iyi oluşun temelinde insan olduğu için anlamlı bir yaşam sürme ve kişiliklerin altında gerçekleşen davranışların arasında ilişki olması çok doğaldır. Bunun nedeni ise insanın genel özelliklerinin birbirlerine yakın olması gösterilebilir. Bireysel farklılıklar elbette göz önünde olmasına rağmen insanların birbiri ile benzer yönlerinin olması genlerinin %99.4'ünün aynı olmasından kaynaklanabilir. Gen haritasının bu denli aynı olması insanları yine de birbiri ile aynı yapmamış binde 6'lık kısım bile oldukça fazla

çeşitliliğe neden olmuştur. Bu kadar benzer öze sahip olan insanın psikolojik iyi oluşu ile kişiliği arasında ilişki olması çok olasıdır.

Cinsiyet ve Toplam Gruplara Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Kişilik Ölçeği arasındaki İlişki

Kadın, erkek ve toplam grup arasında Psikolojik İyi Oluş ve Kişilik Ölçeğine ilişkin korelasyonların karşılaştırılması yer almaktadır. Cinsiyet değişkenine göre hem Psikolojik İyi Oluş hem de Kişilik Ölçeği arasında pozitif yönde düşük ve orta düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Toplam grup ele alındığında ise, ölçekler arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca her iki ölçekte de yumuşak başlılık ve dışadönüklük alt boyutlarında pozitif yönde düşük ve orta düzeyde ilişki olduğu görülmektedir.

Araştırma bulguları incelendiğinde, kadın katılımcıların yumuşak başlılık kişilik özelliğinin daha baskın olduğu görülürken erkek katılımcıların ise dışadönüklük kişilik özelliğinin daha baskın olduğu görülmektedir. Ayrıca kadın ve erkek katılımcıların yumuşak başlılık ve dışadönüklük kişilik özelliği ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında da pozitif yönde düşük ve orta düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Bununla birlikte sorumluluk kişilik özelliğine sahip kadın ve erkek katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğu saptanmıştır. Bunun nedeni olarak kadın ve erkek katılımcıların günlük hayatlarında sahip oldukları sorumlulukları yerine getirmek için bir takım işlerle meşgul olmaları onların psikolojik olarak daha iyi olmalarını sağladığı söylenebilir.

Düzenli Spor ve Toplam Gruplara Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Kişilik Ölçeği arasındaki İlişki

Düzenli olarak spor yapan, yapmayan ve toplam grup arasında Psikolojik İyi Oluş ve Kişilik Ölçeğine ilişkin korelasyonların karşılaştırılması yer almaktadır. Düzenli olarak spor yapma değişkenine göre hem Psikolojik İyi Oluş hem de Kişilik Ölçeği arasında pozitif yönde düşük ve orta düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Toplam grup ele alındığında ise, ölçekler arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu görülmektedir.

Araştırma bulguları incelendiğinde, düzenli olarak spor yapan ve yapmayan katılımcıların yumuşak başlılık ve dışadönüklük kişilik özelliği ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca düzenli olarak spor yapamayan katılımcıların duygusal dengelilik ve sorumluluk kişilik özelliği ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü ilişki olduğu görülmektedir. Dolayısıyla, kişilik özelliklerinin bireyler üzerinde etkili olduğu ve psikolojik iyi oluş düzeyinin birçok kişilik özelliğini etkilediği söylenebilir.

Sonuç olarak, düzenli olarak spor yapma, spor yılı ve aylık gelir değişkenlerinin kişilik ölçeği ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Ayrıca kişilik ölçeği ile psikolojik iyi oluş arasında da anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Bununla birlikte hem kadın hem de erkek katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile kişilik ölçeğinin yumuşak başlılık ve dışadönüklük alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Dolayısıyla katılımcıların psikoloji iyi oluş düzeyleri arttıkça ya da azaldıkça yumuşak başlılık ve dışadönüklük kişilik özelliklerinin de arttığı ya da azaldığı söylenebilir. Bununla birlikte kişilik özelliklerinin psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

5.1.Öneriler

Çalışma sonuçları göz önünde bulundurulduğunda kullanılan değişkenler arasında genel fark ve ilişki olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda şu öneriler yapılabilir;

- Elde edilen sonuçlarda düzenli olarak spor yapma, spor yılı ve aylık gelir değişkenlerinin kişilik ölçeği alt boyutları ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Bu nedenle spor yapanların sadece spor yapmaları ile ilgili değişkene bakılmaması gerekir. Bunun yanında spor yapma süreleri ve sıklıklarının da önemli bir etken olduğu bilinip psikolojik çıkarımlarda bulunurken bu değişkenlerin de göz önünde bulundurulması sonuçlar için daha yararlı olacaktır.
- Bu çalışmada kişilik ölçeği ile psikolojik iyi oluş arasında da anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Bu nedenle kişilik ölçeği ile psikolojik iyi oluş ölçeğinin

bir arada kullanılması ileride yapılacak çalışmalara daha anlamlı ve kapsamlı sonuçlar verecektir.

- Bu çalışmada kadın ve erkek katılımcıların psikolojik iyi oluş ve kişilik ölçeği değerlerinin farklı olduğu görülmektedir. Bu nedenle benzer çalışmalar yapılırken cinsiyet değişkenine önem verilmesi ve cinsiyet farklarına dikkat edilmesi elde edilecek sonuçlar açısından daha doğru olacaktır.

- Bu çalışmada spor yapıp yapmama durumunun kişilik tipleri ve psikolojik etkileri üzerinden değerlendirmesi yapılmıştır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda konunun daha özelleştirilip bir spor dalına özgü olan durumu ele alınarak araştırma yapılabilir.

- Bu çalışmada örneklem grubu olarak üniversite öğrencileri yer almaktadır. İleride yapılacak çalışmalarda her yaş grubundan insanı kapsayacak şekilde daha kapsamlı bir çalışma yapılabilir.

- Bu çalışmada psikolojik etmenler ve kişilik tipleri üzerinden sonuçlar çıkarılmıştır. Bu sonuçlara insanın fiziki yapısı da eklenerek çalışmanın daha farklı boyutlarla ilişkisi sağlanabilir ve kapsamı genişletilebilir.

KAYNAKLAR

- Alabucak E. (2019). *Beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluşlarını açıklamada yalnızlık, sosyal destek, kardeş ilişkileri ve bazı demografik değişkenlerin rolü*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Alpman, C. (1972). *Eğitim bütünlüğü içinde beden eğitim ve çağlar boyu gelişimi*. İstanbul: Millî Eğitim Basımevi.
- Aydın, E. Şahan Birol, S., & Temel, V. (2018). Üniversite takımlarında oynayan sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*, 15(3), 1541-1550.
- Başer E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. Ankara, Bağırhan Yayınevi, 22-28.
- Baumann S. (1994). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*, In: İkizler C, Özcan A.O., Ed. İstanbul, Alfa Basım Yayım Dağıtım, 16-172.
- Cüceloğlu D. (2005). *İnsan Ve Davranışı*. İstanbul, Remzi Kitapevi, 2005.
- Deci, E.L. ve Ryan, R.M. (2008). Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction. *Journal of Happiness Studies*. 9, 1-11.
- Demirhan, G. (2003). Kültür Eğitim Felsefe ve Spor Eğitimi İlişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 92-103.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Et Al. (2009). *New measures of well-being*. The Netherlands: Springer. The collected works of Ed Diener.
- Dikmen C. (2019). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşu le sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale: Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Doğan O. (1999). *Davranış Bilimleri*. Sivas, Önder Matbaası, 2.baskı.

Doğan O. (2005). *Spor Psikolojisi*. Adana, Nobel Kitabevi, 2. baskı, 2005; 49-128.

Doğan, B. (2007). *Spor Sosyolojisi ve Uygulamalı Spor Sosyolojisine Giriş*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Eraslan M. (2015). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Yaş, Cinsiyet Ve Spor Yapma Durumlarına Göre İncelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 14-21.

Erkuş, A. (2013). *Davranış Bilimleri İçin Bilimsel Araştırma Süreci*. Ankara: Seçkin.

Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M., ve Seligman, M. E. P. (2011). Doing The Right Thing: Measuring Wellbeing For Public Policy. *International Journal of Wellbeing*, 1, 79-106.

Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann, W. B. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37(6), 504-528.

Grössing, S. (1991). *Beden-Spor-Hareket*. 1. Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu (19-21 Aralık, İzmir) Bildiri Kitabı. Ankara: Millî Eğitim Bakanlığı Okul İçi Beden Eğitimi Spor ve İzcilik Dairesi Başkanlığı, 47-54.

Çeki, G. (1986). *K.b.*, İstanbul.

Halisdemir, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkiler*, Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2014). *Pozitif Psikoloji Kuram Araştırma ve Uygulamalar*. Çev. Tayfun Doğan. Ankara: Nobel Yayınevi.

- İkizler C, Karagözoğlu C. (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*. İstanbul, Alfa Basım Yayım Dağıtım, Genişletilmiş 3.baskı, 79.
- Kaplan T., Aktaş S., Tükel Y., Atılgan D. (2017). Rekreatyonel Olarak Aktif Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Tiplerinin İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 135-144.
- Karabağ B. (2019). *Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin kişilik özellikleri, karar verme stilleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Bartın: Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Karaçam A. ve Pulur A. (2016). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Başarı Algısı, Akademik İyimserlik, Psikolojik İyi Oluş Ve Fiziksel Saygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 1- 23.
- Karaçam A. ve Pulur A. (2019). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Başarı Algılarında Yordayıcı Olarak Akademik İyimserlik, Psikolojik İyi Oluş ve Fiziksel Öz Saygı. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(1), 209-218.
- Karasar, N. (2004). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.
- Keyes, C.L., Shmotkin, D. and Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007- 1022
- Kocaman E. N. (2019). *Bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kolsallayan A. (2017). *Egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin egzersize katılım güdüsüne etkisi*, Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Konca E., Ermiş E., Erilli N. A., Kaplan A., Berk Y. (2018). Spor Yapan Ve Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Kesit Akademi Dergisi*, sayı:13, 379-388.

Kuru, E. (2000). *Sporda Psikoloji*. Ankara : G.Ü. İletişim Fakültesi Basımevi.

Kuruöz M. (2008). *Öğretmenlerin kullandıkları sınıf yönetimi stratejileri ile kişilik tipleri arasındaki ilişki*, Yüksek Lisans Tezi. Niğde: Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Küçük, V., & Koç, H. (2003). Psiko-sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. Kütahya: *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*.

Linda V. Berens (1992). *Sixteen Personality Types: Descriptions for Self-Discovery*. Telos Publications, California, 2. Ewen RB.

Orhun, A. (1991). *Beden Eğitimi Dersinden Okul Sporuna Dersine*. 1. Eğitim Kurumlarından Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu (19-21 Aralık, İzmir) Bildiri Kitabı. Ankara: Millî Eğitim Bakanlığı Okul İçi Beden Eğitimi Spor ve İzcilik Dairesi Başkanlığı, 59-68.

Özbydar S. (1983). *İnsan Davranışlarının Bilimsel Sınırları ve Spor Psikolojisi*, Bilimsel Sorunlar Dizisi. İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi, 30-31-246.

Özdemir O., Özşaker M., Ersöz G. (2016). Serbest Zaman Etkinliği Olarak Egzersiz Yapan Üniversite Öğrencilerinde Güdüsel Yönelim Ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counseling*, 5(2), 13-22.

Özen, Y. (2010). Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş (Sosyal psikolojik bir değerlendirme). *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(4), 46-58.

Özerkan K.N. (2004). *Sporda Psikolojisine Giriş-Temel Kavramlar*. İstanbul, Nobel Yayın, 115-143.

Özkan O. A. (2019). *Futbol sporu yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş: Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Öztürk, F., Koparan, Ş., Haşıl, N., Efe, M. ve Özkaya, G. (2004). Antrenör ve hakemlerin empati durumlarının araştırılması. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (1), 19-25.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M. F., Ramazanoğlu, M. O., Demirel, E. T. ve Altungül, O. (2005). *Sporun toplumsal boyutlarının değerlendirilmesi*, Fırat Üniversitesi, Kurumsal Açık Arşivi Makalesi.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal Of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C. ve Wing, E. H. (1999). *Forging Macro-Micro Linkages In The Study Of Psychological Well-Being*. New York: Springer Publishing Company, 247-278.
- Özbydar S. (1986). *İnsan Davranışlarının Sınırları, Spor Psikolojisi*, İstanbul.
- Sarıca H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Saygılı G., Atay E., Eraslan M., Hekim M. (2015). Düzenli Olarak Spor Yapan Ve Yapmayan Öğrencilerin Kişilik Özellikleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 161-170.
- Schultz, D.P. ve Schultz, S.E. (2007). *Modern Psikoloji Tarihi*. Aslay, Y. (Çev). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Selçuk E, Aydos L. (1998). Ankara polis akademisi sporcu olan ve sporcu olmayan öğrencilerinin bazı kişilik ve davranış özelliklerinin araştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (1), 28-41.
- Şahin H.M. (2005). *Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü*. İstanbul, Yedigün Mücellithanesi; 300.

Şahin HM, Kar M. (1997). *Sporda Saldırganlık*. Ankara, Hergün Gazetesi Yazı Dizisi, 12-20 Temmuz, 7.

Tatlıoğlu K. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Kuramı'na Göre Kişilik Özellikleri Alt Boyutlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Tarih Okulu Dergisi*, 7(17), 939-971.

Tiryaki, G. (2000). *Spor Psikolojisi*. Ankara: Eylül Yayınevi.

Tiryaki, G., Erdil, G., Acar, M., & Emlek, Y. (1991). *Sporcu ve sporcu olmayan gençlerin kişilik özellikleri*. Ankara: SHD.

Tunç A. Ç. (2015). *Sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*, Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Uyar M. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Vanak, M, J. (1970) *Brajit; Psychologyandthesuperior Athlete*, London, s: 7.

Yazıcı, A. G. (2014). Toplumsal Dinamizm ve Spor. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (Teke) Dergisi*, 3.1.

EKLER

EK-1: Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu

Açıklama: Aşağıda sizinle ilgili bilgileri içeren sorular bulunmaktadır. Cevaplarınız bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Sizden istenen kendinizle ilgili en doğru bilgiyi vermenizdir. Ankete adınızı ve soyadınızı yazmanıza gerek bulunmamaktadır. Soruları okuduktan sonra size uygun olan seçeneği (X) işareti ile işaretleyiniz. Teşekkürler.

1- Yaşınız:.....

2- Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

3- Spor yapıyor musunuz? () Evet () Hayır

4- Kaç yıldır spor yapıyorsunuz?

5- Haftalık toplam kaç saat spor yapıyorsunuz?

() 0-2

() 3-5

() 6-8

() 9-11

() 12 ve üstü

6- Aylık gelir düzeyiniz nedir (TL)?

EK-2: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

1'den 7'ye kadar sıralanmış tabloda 1 Kesinlikle katılmıyorum 'u ifade eder. 7 ise Kesinlikle katılıyorum 'u ifade eder. Arasında kalan rakamlarda artan bir ilişkiyi ifade eder. Tabloyu kendinize uygun şekilde doldurmanızı rica ediyorum.

1.Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum							
2.Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir							
3.Günlük aktivitelereime bağlı ve ilgiliyim							
4.Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum							
5.Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim							
6.Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum							
7.Geleceğim hakkında iyimserim							
8.İnsanlar bana saygı duyar							

EK-3: On-Maddeli Kişilik Ölçeği

1. Kendimi dışa dönük, istekli olarak görürüm							
2. Kendimi eleştirel, kavgacı olarak görürüm							
3. Kendimi güvenilir, öz-disiplinli olarak görürüm							
4. Kendimi kaygılı, kolaylıkla hayal kırıklığına uğrayan olarak görürüm							
5. Kendimi yeni yaşantılara açık, karmaşık olarak görürüm							
6. Kendimi çekingen, sessiz olarak görürüm							
7. Kendimi sempatik, sıcak olarak görürüm							
8. Kendimi altüst olmuş, dikkatsiz olarak görürüm							
9. Kendimi sakin, duygusal olarak dengeli olarak görürüm							
10. Kendimi geleneksel, yaratıcı olmayan olarak görürüm							

EK-4:

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı : Mustafa KÖSE
Doğum Yeri ve Tarihi : KARAMAN, 09.01.1995
Medeni Hali : Bekâr
İletişim Bilgileri : mustafa.kose983@gmail.com

EĞİTİM

2009-2013 Karaman Öğretmen Anadolu Lisesi
2014-2018 Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi / Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu / Spor Yöneticiliği
2017-2018 Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi / Eğitim Fakültesi
/Pedagojik Formasyon Eğitimi Sertifikası Programı
2018-2020 Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı

İŞ DENEYİMİ

Diyarbakır / Hazro - Gözlüköyü Ortaokulu / Beden Eğitimi Öğretmeni

YABANCI DİL

İngilizce

YAYINLARI

Makaleler

1.

Kitap

1.

