

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANA BİLİMDALI**

**SPOR YAPAN VE YAPMAYAN BİREYLERİN PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN ÇEŞİTLİ
DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

NURİYE ŞEYMA ŞAR

DANIŞMAN

DOÇ. DR. FİKRET SOYER

ARALIK 2016

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANA BİLİMDALI**

**SPOR YAPAN VE YAPMAYAN BİREYLERİN PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN ÇEŞİTLİ
DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

NURİYE ŞEYMA ŞAR

DANIŞMAN

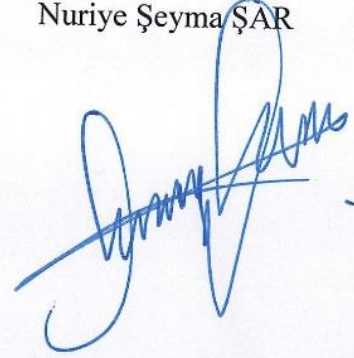
DOÇ. DR. FİKRET SOYER

ARALIK 2016

BİLDİRİM

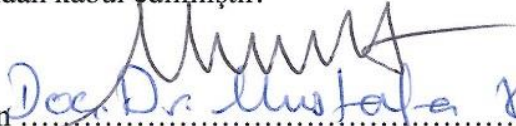
Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.


Nuriye Şeyma ŞAR

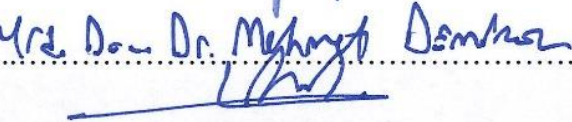


JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

"Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özelliklerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi" adlı bu Yüksek Lisans tezi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği anabilim/bilim Dalında hazırlanmış ve jürimiz tarafından kabul edilmiştir.

Başkan 
Doç. Dr. Mustafa KOC

Üye 
Doç. Dr. Fikret SOYER

Üye 
Yrd. Doç. Dr. Mehmet Demirel

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

04/01/2017

Enstitü Müdürü 
Doç. Dr. Halil İbrahim SAĞLAM

ÖN SÖZ

"Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özelliklerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi" adlı çalışma, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile Eğitim Fakültesi öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik özelliklerinin spor yapıp yapmama düzeylerine göre incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu çalışmayı hazırlamamda büyük yardımları bulunan ve her zaman görüşleriyle, model kişiliği ve akademik hayatları ile hayatımda büyük rol oynayan tecrübelerinden faydalandığım danışman hocam Sayın Fikret SOYER ve Mustafa KOÇ'a desteklerinden dolayı teşekkürü bir borç bilirim. Bu süreçte daima yanımda olup desteklerini esirgemeyen aileme şükranlarımı sunarım.

Nuriye Şeyma ŞAR

ÖZET
SPOR YAPAN VE YAPMAYAN BİREYLERİN PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN ÇEŞİTLİ
DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

ŞAR, Nuriye Şeyma

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Fikret SOYER

Aralık, 2016. xiii+ 102 Sayfa.

Bu araştırmanın amacı, Eğitim fakültesi öğrencileri ile Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin Psikolojik dayanıklılık ve Kişilik düzeylerinin incelenmesi ve bu iki değişken arasındaki farklılığı ortaya koymak amacıyla yapılmıştır.

Eğitim fakültesi öğrencileri ile Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin Psikolojik dayanıklılık ve Kişilik düzeyleri dikkate alınarak, ilişkisel tarama modeline uygun bir şekilde sonuçlar ortaya konmak istenmiştir. Araştırmanın evrenini, 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Sakarya Üniversitesinde eğitim gören öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Sakarya Üniversitesinde eğitim gören Eğitim Fakültesi öğrencileri_(n=166) ile Spor bilimleri fakültesi _(n=199), öğrencileri arasından basit tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilen toplam 365 ($n_{(erkek)}=197$, $n_{(kadın)}=168$) öğrenci oluşturmuştur.

Araştırmada veri toplama araçları olarak, araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu”, Benet-Martinez ve John (1998) tarafından geliştirilen, Sümer, Lajunen ve Özkan, (2005) tarafından Türkçeye uyarlanmış “Beş Faktör Kişilik Envanteri” ile Friberg ve diğerlerinin (2003) geliştirdiği ve Basım ve Çetin (2011) tarafından Türkçe’ye uyarlanması yapılan “Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği”nin kullanılmıştır. Verilerin analizinde, katılımcıların kişisel özellikleri dikkate alınarak betimleyici istatistik dağılımları ortaya konmuştur. Demografik değişkenlere yönelik grup ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için psikolojik dayanıklılık ve beş faktör kişilik ölçeklerinin alt boyutlarının normal dağılım gösterip göstermedikleri Kolmogorov-Smirnov testi ile

test edilmiştir. Alt problemlere ilişkin bağımsız değişkenlerle; psikolojik dayanıklılık ve beş faktör kişilik özellikleri parametrik testlerle sınıanmış, ikili karşılaştırmalar için t testi kullanılmıştır. Katılımcıların psikolojik dayanıklılık ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için ise Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon (r) Katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre, Eğitim fakültesi öğrencileri ile Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spor yapma durumu, spor yapma yılı, anne-baba tutumu, spor branşları, akademik başarı ve yeme alışkanlık durumları dikkate alındığında psikolojik dayanıklılık toplam puanları açısından anlamlı düzeyde farklılaşmaya neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin kişilik durumları açısından ise cinsiyet, spor yapma durumu, spor yapma yılı ve sosya-ekonomik durumları açısından da anlamlı düzeyde farklılaşma yaşandığı sonucuna ulaşılmıştır. Fakat öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin zararlı alışkanlık kullanma durum açısından herhangi bir farklılaşmaya neden olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer yandan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özellikleri açısından Pearson Momentler Korelasyon katsayısına ilişkin sonuçlara bakıldığında ilişkinin pozitif yönde orta düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Sağlamlık, Spor Yapma, Kişilik.

ABSTRACT

AN ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL ENDURANCE AND PERSONALITY TRAITS OF INDIVIDUALS DOING SPORTS AND NOT DOING SPORTS BY VARIOUS VARIABLES

ŞAR, Nuriye Şeyma

Master Thesis, Education Sciences, Department of Physical Education and Sports
Teaching Education

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Fikret SOYER

December 2016. xiii+ 102 Pages.

The aim of this research was to examine the psychological endurance and personality levels of the students studying at Faculty of Education and of the students studying at Faculty of Sports Sciences and to show whether there is any difference between these two variables.

Taking account of the psychological endurance and personality levels of the students studying at Faculty of Education and of the students studying at Faculty of Sports Sciences, it was tried to show the results in accordance with the relational screening model. Target population of the study was composed of students studying at Sakarya University in the academic year 2015-2016. The sample of the research consisted of a total of 365 (n = 197 males, n = 168 females) ones selected by basic random sampling method from among students who were educated at Faculty of Education (n=166) and Faculty of Sports Sciences (n=199), Sakarya University, respectively, in the 2015-2016 academic year.

“Personal Information Form” developed by the researcher, “Personality Inventory” developed by Benet-Martinez and John (1998) and adapted to Turkish by Sümer, Lajunen and Özkan, (2005), “Psychological Endurance Scale for Adults” developed by Friberg et al. (2003) and adapted to Turkish by Basım and Çetin (2011) were used as data collection tools. Descriptive statistical distributions were determined by taking into account the personal characteristics of the participants in the analysis of the data. To determine whether the difference between group means for demographic variables is significant, the Kolmogorov-Smirnov was used to test whether subscales

of psychological endurance and five factor personality are shown the normal distribution. Relationship between independent variables related to sub-problems and psychological endurance and five factor personality traits were tested with parametric tests, and t-test was used for paired comparisons. Pearson Product-Moment Correlation (r) Coefficient was employed to determine whether there is any relationship between psychological endurance and five factor personality traits of the participants. The level of significance was accepted as 0.05.

The results of the study indicate that a significant difference was between sporting situation, sporting year, parental attitude, sports branches, academic achievement and eating habits of students educating at Faculty of Education and Faculty of Sports Sciences in terms of total scores of psychological endurances. It has been established that a significant difference was also between gender, sporting situation, sporting year and socio-economic situations in terms of the personality traits of the students. It has been reached a conclusion, however, that psychological endurance and personality traits of the students did not lead to any difference in terms of the use of bad habits. On the other hand, it has been concluded that there was a moderate positive relationship considering the results of Pearson Moments Correlation Coefficient in terms of psychological endurance and personality traits of the students.

Key words: Psychological Endurance, Doing Sports, Personality.

İÇİNDEKİLER

Bildirim	i
Jüri Üyelerinin İmza Sayfası	ii
Ön söz	iii
Özet	iv
Abstract	vi
İçindekiler	viii
Tablo	xi
Şekiller Listesi.....	xiii
Bölüm I	1
Giriş.....	1
1.1 Problem Cümlesi.....	1
1.2 Alt Problemler.....	4
1.3 Çalışmanın Önemi.....	5
1.4 Sınırlılıklar	6
1.5 Tanımlar	6
1.6 Simgeler ve Kısaltmalar	7
Bölüm II	8
2.1 Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi ve ilgili Araştırmalar.....	8
2.1.1 Kişilik ve Kişiliğin Tanımı	8
2.1.2 Kişiliğin Gelişimine Etki Eden Faktörler.....	10
2.1.2.1 Genetik ve Biyolojik Etkenlerin Kişilik Gelişime Etkileri	10
2.1.2.2 Kültürel Etkenlerin Kişilik Gelişimine Etkileri	11
2.1.2.3 Kişilik Gelişiminde Sosyal Sınıflara Bağlı Etkenler.....	12

2.1.2.4 Kişilik Gelişiminde Psikolojik Etkenler	12
2.1.3 Spor Alanlarında kullanılan Kişilik Kuramları	13
2.1.3.1 Freud'un Psikanalitik Kuramı	13
2.1.3.2 Eysenck Kişilik Teorisi	15
2.1.3.3 Sheldon Tipoloji teorisi	16
2.1.3.4 Kretschmer Kişilik Teorisi	19
2.1.3.5 Freidman ve Rosenman'In A Tipi ve B Tipi Kişilikler	19
2.1.4 Beş Faktör Kişilik Özellikleri Modeli	21
2.1.5 Kişilik ve Spor	22
2.2 Psikolojik Dayanıklılık	24
2.2.1 Psikolojik Dayanıklılık (Sağlamlık) Kavramı	24
2.2.2 Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler	26
2.2.2.1 Risk Faktörleri	27
2.2.2.2 Koruyucu Faktörler	28
2.2.2.3 Olumlu Sonuçlar	30
2.2.6 Psikolojik Dayanıklılık Modeli	32
2.3 Alana Özgü Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılmış Başlıca Çalışmalar	33
2.3.1 Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Araştırmalar	33
2.3.2 Kişilik ile İlgili Yapılan Başlıca Araştırmalar	37
Bölüm III	41
Gereç ve Yöntem	41
3.1 Araştırmanın Modeli	41
3.2 Evren ve Örneklem	42
3.3 Veri Toplama Araçları	43
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu	43

3.3.2 Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği.....	43
3.3.3 Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	44
3.3.3 Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenirliği ve Geçerliği	44
3.4 Verilerin Analizi	45
Bölüm IV.....	47
Bulgular	47
4.1 Araştırmaya Katılan Eğitim Fakültesi ve Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kişisel Özelliklerine İlişkin Bulgular	47
4.2 Ölçme Araçlarından Elde Edilen Verilere İlişkin Bulgular	50
4.2 Psikolojik dayanıklılık ve Kişilik Ölçeğine İlişkin İstatistik Sonuçları.....	51
Bölüm V.....	65
Tartışma Sonuç ve Öneri	65
5.1 Tartışma.....	65
5.2 Sonuç.....	76
5.3 Öneri.....	78
Kaynakça.....	79
Ekler	97
Özgeçmiş ve İletişim Bilgileri	100

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Bölge ve Üniversitelere Göre Anketi Cevaplayan Öğrenci Sayıları	42
Tablo 2. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları.....	46
Tablo 3. Öğrencilerin Eğitim Gördükleri Bölüm Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları	47
Tablo 4. Öğrencilerin Spor Yapma Durumu Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları	48
Tablo 5. Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri	49
Tablo 6. Katılımcıların Kişilik Özellikleri	50
Tablo 7. Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları Arasındaki t- Testi Sonuçları	51
Tablo 8. Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Kişilik Özellikleri Puan Ortalamaları Arasındaki t- Testi Sonuçları	51
Tablo 9. Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özellikleri Arasındaki Farka İlişkin t- Testi Sonuçları	52
Tablo 10. Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özellikleri Arasındaki Farka İlişkin F- Testi Sonuçları.....	53
Tablo 11. Spor Yapama Yılı Değişkenine Göre Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özellikleri Arasındaki Farka İlişkin F- Testi Sonuçları.....	54
Tablo 12. Spor Branş Değişkenine Göre Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özellikleri Arasındaki Farka İlişkin Bulgular	55
Tablo 13. Algılanan Anne-Baba Değişkenine Göre Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özellikleri Arasındaki Farka İlişkin Bulgular.....	56
Tablo 14. Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine Göre Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özellikleri Arasındaki Farka İlişkin F- Testi Sonuçları	57
Tablo 15. Algılanan Akademik Başarı Düzey Değişkenine Göre Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özellikleri Arasındaki Farka İlişkin F- Testi Sonuçları	59

Tablo 16. Yeme Alışkanlığı Değişkenine Göre Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özellikleri Arasındaki Farka İlişkin t- Testi Sonuçları	60
Tablo 18. Zararlı Alışkanlık Değişkenine Göre Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özellikleri Arasındaki Farka İlişkin t- Testi Sonuçları	61
Tablo 19. Psikolojik Dayanıklılık ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Değerleri	62



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Freud'un Kişilik Kuramı.....	14
Şekil 2. Eysenck Kişilik Teorisi.....	15
Şekil 3. Sheldon Kişilik Teorisi	17
Şekil 4. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları.....	47
Şekil 5. Öğrencilerin Eğitim Gördükleri Bölüm Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları	47
Şekil 6. Öğrencilerin Spor Yapma Durumu Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları	48
Şekil 7. Psikolojik Dayanıklılık Değer Grafik Çizimi	49
Şekil 8. Kişilik Özellikleri Grafik Çizimi	50
Şekil 9. Spor Yapma Yılına İlişkin Dağılımın Grafikselsel Gösterimi	53

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde; problem durumu, alt problemler, araştırmanın önemi, araştırmanın varsayımları, sınırlılıkları, tanımları ve araştırmanın simge ve kısaltmaları yer almakla birlikte alana özgü bilgiler aktarılmıştır.

Araştırma probleminin kuramsal ya da kavramsal bir çerçevesini oluşturmak, araştırma deseninin amaca dönük ve kendi içerisinde tutarlı olmasını sağlamak açısından önemlidir (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Problem ortaya konulurken, konuyla alakalı daha önceden yapılan çalışmalarla ilişkilendirmeler ve karşılaştırmalar yapılmalıdır. Kuramsal açıklamalar (kavramsal çerçeve) ve ilgili alan yazını, problem durumunu yansıtacak şekilde verilmelidir. Gereksiz kuramsal bilgi ve konu başlıklarına yer verilmemelidir. Bu bölümde araştırma probleminin gerekçesi bilimsel kanıtlara dayalı olarak, tartışılır. Araştırmanın neden önemli olduğu, yapılan araştırma ile ne amaçlandığı ortaya konulur. Ayrıca araştırmayı sınırlandıran etmenler ve varsayımlar belirtilir.

1.1 PROBLEM

İnsanın yaşamını sürdürebilmesi için iyi ilişkiler içinde olmasının yanı sıra, sağlıklı ve zinde olması, düşünce gelişiminin ve bedensel gelişiminin düzgün olması gerekmektedir. Dünya Sağlık Örgütü bir insanın sağlıklı birey olabilmesini biyolojik, psikojik ve sosyal anlamda iyi ve yeterli olmasına bağlamaktadır. Yani yalnızca fiziksel yeterlilikle sağlıklı olunmadığı gibi; hem psikolojik hem de sosyolojik açıdan da bireylerin sağlıklı olması gerektiği anlamını taşımaktadır. Bireylerin sağlıklı biyolojik, fizyolojik ve psikolojik yapıya sahip olmaları olumlu bir kişilik yapısının

ortaya çıkmasına fırsat verdiği gibi bununla birlikte olması gereken durumların eksik veya yetersiz olduğu durumlarda ise olumsuz kişilik yapıları ortaya çıkmaktadır. Nitekim sportif faaliyetlerin bu anlamda insanın; sosyolojik, bedensel ve ruhsal anlamda gelişmesine imkân tanıyarak bireyin kişilik gelişimine katkı sağladığı söylenebilir.

Çevresine uyum sağlama çabası içinde olan birey, hayatında ki sevdiği bir insanı kaybetmesi, işinden ayrılması, ölümcül bir hastalığa yakalanması, aile bütünlüğünün bozulması gibi bir takım sorunlarla karşılaşmaktadır. Söz konusu bu durumlar karşısında eğer kişi kendini koruyacak yeterli donanıma ve güce sahip değilse, sorunlar karşısında kendini güçsüz hissedip, psikolojik bunalım ve fiziksel rahatsızlıklar yaşamaktadır. Diğer yandan çevremizde öyle insanlar da vardır ki, hayatın içinde karşı karşıya geldiği veya yaşamak zorunda kaldığı en büyük felaketler karşısında bile yaşamlarını sürdürmeye devam ederler ve kendilerini yaşama bağlayacak olan gerekli enerji ve gücü yine kendileri üretmektedirler. Sahip oldukları yaşam becerileri ile yaşanan zorluklar karşısında ayakta kalabilmeyi başaran bu bireyler, sağlıklı olmaya yönelmiş, bireysel amaçlara sahip ve daha anlamlı ve kaliteli bir yaşam sürme hedefi olan bireylerdir (Terzi, 2008). Psikolojik dayanıklılık “kişinin gelişimine ve uyumuna yönelik ciddi tehditlerin olmasına rağmen iyi sonuçların görülmesi” şeklinde tanımlanmıştır (Masten, 2001). Psikolojik dayanıklılık insanın doğumundan ölümüne kadar değişmeksizin kalan bir özellik değildir. Bireyin dayanıklılığı değişkenlik gösterdiği gibi yaşamış olduğu olayların etkileri de önemli olmaktadır. Ya da kişi bir gelişim alanında dayanıklı olurken başka bir gelişim alanında dayanıklı olmayabilir (Herrenkohl, Herrenkohl, ve Egolf, 2003; Masten ve Coatsworth, 1998). Psikolojik dayanıklılık, yaşanan olumsuz durumlara rağmen mevcut zorlukları aşabilen ve beklenenden daha iyi gelişim gösteren kişilerin ayakta kalmalarını sağlayan özellik veya kişisel bir yeteneğe sahip oldukları inancı, stresli ve zorlu yaşam deneyimleri karşısında kişinin kısa sürede uyum gösterebilme yeteneğini ve travmaları atlatma durumudur (Tümlü, 2012).

Psikolojik dayanıklılık, yalnızca hayatta kalmak için değil, gelişim süresince yaşamın zenginleştirilmesi amacıyla gerekli olan bilişsel, duygusal tutum ve davranışların bileşimi olarak ele almakta ve kavramı varoluşçu yaklaşımla açıklanmaktadır. Varoluşçu yaklaşıma göre birey, yaşamın içerisinde var olan ve devam eden

olasılıklarda karar verebilme, inisiyatif kullanma ve yaşamı anlamlı kılabilme özelliklerine sahip olmalıdır. Bu yaklaşım da psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek, stres ve zorluklarla başa çıkabilen, hastalığa neden olan davranışsal tutumlarla mücadele eden kişileri diğerlerinden ayırt etmekte oldukça etkili olduğu gözlemlenmiştir (Kobasa 1979). Psikolojik dayanıklılık; stresli ve zorlu yaşam olayları ile karşılaşıldığında bir direnç kaynağı olarak ortaya çıkan kişilik özelliğidir (Kobasa ,1985).

Psikolojik dayanıklılıkla ilişkilendirilebilecek pek çok kişilik özelliği bulunmaktadır. Bunlar; Öz saygı, umut, öğrenilmiş iyimserlik, yaşam doyumu, olumlu duygusallık, iyimserlik psikolojik dayanıklılıkla ilişkili bulunmuş bazı kişilik özellikleri olarak literatürde yerini almaktadır. Bununla birlikte psikolojik dayanıklılık, yalnızca hep ya hiç olgusunu belirtmez, ayrıca sabit olmayacak şekilde yerleştirilir (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000).

Kişilik özellikleri çoğunlukla düşüncelerin, duyguların ve hareketlerin tutarlı örüntülerini gösterme çabasında olan bireysel farklılık gözetilen bir durumdur. Özellikler, kısmen süreklilik eğilimleri gösterse de daha çok geçici duygu durumlarının yansıması olarak karşımıza çıkmaktadır (Huhra, 2007). Kişilik ve kişilikle ilgili özellikler büyük oranda genetik faktörlerden etkilenirken aynı zamanda gelişimsel süreçlere ve çevresel faktörlerin etkilerine de tabi olmaktadır. Mevcut anlayış hem doğanın (genetik) hem de sosyal çevrenin, kişilik ve davranış üzerindeki etkisini göstermektedir (Sheard, 2010). Bir kimsenin daha önceki yaşamış olduğu olayların toplamı, onun kimliğini ve mevcut kişiliğini ortaya çıkarır. Bireyin herhangi bir problemi çözme üzerindeki çalışması, kısmen onun kişilik özellikleri ve değer yargıları ile de ayarlanır (Li, Bingham ve Umphress, 2007).

Spor, bir takım bedensel aktiviteler bütünü olmasının yanında insanlara kişisel ve sosyal kimlik hissi ve grup üyeliği duygusu vermesi ile bireyin sosyalleşmesine yardım eden bir kavramı ifade eder. Spor, bireyin dinamik sosyal çevrelere katılımını sağlayan bir sosyal etkinlik olması özelliğinden dolayı insan hayatında bireyin sosyalleşmesine katkı sağlamada önemli bir role sahiptir. Modern toplumlarda sporun çoğunlukla kollektif bir etkinlik olduğu göz önüne alındığında, sportif faaliyetlere katılan bu faaliyetler aracılığıyla spor ile ilgilenen bireyler, farklı insan

grupları ile sosyal ilişkiye girmektedir. Spor, kişinin kendi dar dünyasından çıkarak değişik ortamlarda, başka kişilerden, farklı inanç ve düşüncelere sahip olan insanlar ile iletişim halinde olmasını, onlardan etkilenmesini ve onları etkilemesini sağlamaktadır. Bu yönü ile sporun, yeni arkadaşlıkların edinilmesine, pekiştirilmesine ve sosyalleşme anlamında bireylerin kaynaşmalarına yol açtığı söylenebilir. Spor sadece spor yapan bireyler arasında değil izleyici kitleler arasında da önemli bir sohbet ve muhabbet konusu oluşturmaktadır (Küçük ve Koç, 2015).

Sportif faaliyetlerin kişilik üzerindeki etkilerini sıralayacak olursak da; karakteri şekillendirdiği, sporda işbirlik yapma duygusunu oluşturduğu, bireysel spor branşlarının bireylerin kişisel disiplinini geliştirdiği, mücadele duygusu kazandırdığı, liderlik özelliğini ve özgüven duygusunu geliştirdiği, tehlikeli antrenmanların cesaretli olma duygusunu artırdığı, iletişim becerilerini geliştirdiği, saldırganlık dürtülerini, doğal yolla veya sosyal kurallara uygun olarak boşaltmayı, sporcu-antrenör ilişkisini geliştirerek sporcunun sosyalleşme sürecini hızlandırdığı söylenebilir (Başer, 1986).

1.2 ALT PROBLEMLER

Bu çalışmanın alt problemlerine cevap aramak için şu sorular sorulmuştur:

1. Eğitim bilimleri fakültesi ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının alt boyutları ve puan ortalaması açısından;
 - 1.1. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre,
 - 1.2. Öğrencilerin spor yapıp yapmam durumuna göre,
 - 1.3. Öğrencilerin aile Tutuma göre,
 - 1.4. Öğrencilerin akademik başarı durumuna göre,
 - 1.5. Öğrencilerin ekonomik gelir düzeylerine göre,
 - 1.6. Öğrencilerin spor branşlarına göre,
 - 1.7. Öğrencinin zararlı alışkanlık kullanma durumuna göre,

- 1.8. Öğrencilerin spor yılı durumuna göre,
- 1.9. Öğrencilerin yeme alışkanlıklarına göre farklılaşmanın olup olmadığı sorusuna cevap aranmıştır.
2. Eğitim bilimleri fakültesi ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kişilik özelliklerinin alt boyutları ve puan ortalaması açısından:
 - 2.1. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre,
 - 2.2. Öğrencilerin spor yapıp yapmama durumuna göre,
 - 2.3. Öğrencilerin aile Tutuma göre,
 - 2.4. Öğrencilerin akademik başarı durumuna göre,
 - 2.5. Öğrencilerin ekonomik gelir düzeylerine göre,
 - 2.6. Öğrencilerin spor branşlarına göre,
 - 2.7. Öğrencinin zararlı alışkanlık kullanma durumuna göre,
 - 2.8. Öğrencilerin spor yılı durumuna göre,
 - 2.9. Öğrencilerin Yeme alışkanlıklarına göre farklılaşmanın olup olmadığı sorusuna cevap aranmıştır.

1.3 ÇALIŞMANIN ÖNEMİ

Bu çalışmada spor bilimleri ile eğitim fakültesi öğrencilerinin kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ortaya konması açısından önemlilik arz etmektedir. Günümüzde en çok rastlanan klinik rahatsızlıklardan birisi olan psikolojik süreçler öğrencilerin ve sporcuların en çok sakındığı sorunlar arasında görülmektedir. Öğrencilerin psikolojik dayanma düzeylerinin ortaya konması ve bu faktörün kişilik açısından neden bu denli önemli olduğunu ortaya koymak için yapılan bu çalışma önemlilik arz etmektedir. Öğrencilerin gelişimsel süreçleri ile sosyo-kültürel ve sosyo-ekonomik düzeylerinin kişilik ve psikolojik dayanıklılık açısından öneminin ortaya konması ve uygulanabilirlik açısından da önemlidir. Psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin sportif performansla ilişkili

olabileceği insan ilişkilerinde de önemli olduğu görülmektedir. Kişilik gelişimi iyi olan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları iyi olduğu gibi akademik başarı açısının artmasında katkı sağlamaktadır. Kısacası bireylerin gelişimsel süreçleri için gerekli olan kişilik yapısı ne kadar çok gelişirse okadar olumlu davranış gerçekleştiren bireyler ortaya çıkar.

1.4 SINIRLILIKLAR

Araştırmanın sınırlılıklarını; 2015-2016 eğitim-öğretim yılından Sakarya Üniversitesi Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesinde eğitim gören 365 öğrenciden oluşmaktadır. Mevcut çalışma öğrencilerin Psikolojik dayanıklılık ve Kişilik özelliklerine ilişkin sonuçların ortaya konması amacı ile yapılmıştır. Çalışmanın bulgularını oluşturan öğrenciler tesadüfî örneklem yöntemi sonucunda seçilerek hazırlanmıştır. Evren-örnekleme ilişkin bilgiler ve ölçek materyalleri çalışmanın yöntem kısmında belirtilmiştir.

1.5 TANIMLAR

Beden Eğitimi: İnsanın bütünü oluşturarak fiziksel, zihinsel ve ruhsal özelliklerin var olduğu yaşa ilişkin genetik kapasitesinin gerektirdiği başarı ve verimlilik düzeyine ulaşabilmesine yönelik rekabetsiz olarak gerçekleştirebilen aktivitelerin tamamına beden eğitimi denir (Güray, 2002).

Spor: Bireyin doğal ortamını, insani ve toplumsal bir ortama dönüştürürken sahip olduğu yetenekleri geliştiren, belirli kurallar çerçevesinde araçsız veya araçlı, toplu veya bireysel olarak bütün vakitlerinde veya boş zamanlarında olacak şekilde meslek haline getirerek yaptığı toplumla bütünleştiren, fiziksel ve ruhsal açıdan geliştiren, sosyalleştiren, rekabet olgusunu kazandıran, dayanışmayı sağlayan kültür faaliyetleridir (Erkal, 1982).

Psikolojik Dayanıklılık: Kobasa, Maddi ve Kahn (1982) psikolojik dayanıklılığı stresli durumlarda strese karşı dirençli olabilen insan özelliği gerçekteşirecek kişilik durumu olarak belirlemişlerdir.

Kişilik: Bireyin kendisine özgü olan, tek tek vasıfları toplayan, ruhsal bir bütünlüktür. Bu bütünüün içine, bireyin vücut yapısı, genel fizik görünümü, zekası, yetenekleri, heyecani tepkileri, duyguları, ilgileri ve genel kültürü girer (Adasal, 1979:19).

1.6 SİMGELER VE KISALTMALAR

AT: Antrenman Eğitimi (athletic training)

MEB: Milli Eğitimi Bakanlığı

BÖLÜM II

2.1 ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

2.1.1 Kişilik ve Kişiliğin Tanımı

Günümüzde uzmanların, üzerinde uzlaşmış oldukları ortak herhangi bir kişilik tanımı bulunmamakla birlikte kişiliği, bireyi diğer bireylerden ayıran ve belli bir tutarlık gösteren davranış kalıplarının bütünü, diğer bir deyişle bireyin yaşamına yön veren zihinsel, duygusal ve fiziksel tepkilerin tamamı olarak tanımlayabiliriz (Burger, 2006).

Bir insanın kişiliğini oluşturan başlıca etmenler düşünce, yetenek, ilgi, tutum, davranış ve eylemlerdir. Bu öğeler kişinin görünüşü, hareketleri, mimikleri, jestleriyle ve çevresiyle olan uyumuyla dışarı yansır. Kişiliğin bütünlüğü içinde her insanın diğer insanlardan farklı olmasını sağlayan kendine özgü özellikleri vardır. Bu özellikler kişiliğin belli başlı bazı öğeleriyle bağlantılıdır ve bunların dışarıya yansımalarıdır. Örneğin; iyi ya da kötü hatırlama, çabuk duygulanma, öfkelenme, alınganlık, kolay ve çabuk düşünüp karar verme, iyi konuşma insanları birbirlerinden ayıran farklı özelliklerdir. Bunların yanı sıra insanın giyiniş tarzı, yürüyüşü, el ve kol hareketleri, ses tonu ve beğenisi de kişiliğinin birer parçasıdır (Köknel, 1992).

Psikolojide kişilik kavramı kapsamı açısından en geniş olan bir kavramdır. Kişilik, bir insanın bütün ilgilerinin, tutumlarının, yeteneklerinin, konuşma tarzının, dış görünüşünün ve çevresine uyum biçiminin özelliklerini içeren bir terimdir. Bununla birlikte, kişilik kendine has ve ahenkli bir bütündür. Öyle ki, bir insana ait olan her özellik, o insanı anlamada bize ipucu verir. Onun belleği, dış görünüşü, direnme süreci, sesi ve konuşma tarzı, tepki hızı, insanlara, doğaya ya da makinelere karşı ilgi

duyması, sporculuğu vb. özelliklerinin bütünü o insanın kişiliğini çözümlene ve betimleme yapmamıza yardımcı olmada önemli ipuçlarıdır. (Yanbasta, 1996 :10).

Kişilik kalıtsal faktörler ve gelişimsel etkilerin bir birleşimidir. Diğer bir değişle kişilik bireyin doğumundan itibaren getirmiş olduğu özelliklerle doğumdan sonraki öğrenmelerin oluşturduğu, bireyi diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimidir. Kişilik çoğunlukla mizaç ve karakter kavramları ile karıştırılır. Hatta bazen bu terimlerin eş anlamda kullanıldığı olur. Fakat bu kavramlar kişilikle aynı anlama gelmez bu kavramlar sadece kişiliğin birer parçasıdır (Kaya, 2003: 49). Karakter, kişiliğin ahlaki yönünü betimlemek için kullanılır. Huy veya mizaç ise kişiliğin duygusal yönünü açıklayan bir kavramdır (Kulaksızoğlu, 2000:106).

Kişilik ile en çok eş anlamda kullanılan terim “*karakter*”dir. Karakter terimini kişilik kavramından ayıran en önemli nokta, karakter kelimesinin çoğunluk tarafından pek sık ahlaksal özellikleri belirtmek amacıyla kullanılmış olmasıdır. Tutum ve davranışlarını ait olduğu toplumun değer yargılarına uygun olarak yönetebilen, sosyal değerler sistemini benimsemiş olan bireylere “*karakterli*” denilmektedir. Karakter, yaşamın ilk yıllarından itibaren sosyal yaşantılar sonunda birtakım değer yargılarının benimsenmesi ile ortaya çıkmaktadır. Benimsenen bu değerler, elbette kişiliğin bir yanını oluşturur. Bu bakımdan karakter sözünün kişilik ile ilişkisi vardır. Ancak kişilik, karakteri de içinde bulunduran, bir insanın kendine ait fiziksel ve ruhsal bütün niteliklerini içeren daha kapsamlı bir terimdir (Baymur, 1994).

Atkinson’a göre kişilik, bir kişinin çevreyle olan uyumunu belirleyen karakteristik davranış örüntüleri ve düşünme biçimleridir (Atkinson ve Atkinson, 1995).

Doğan Cüceloğlu’na göre kişilik, bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu, diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimidir (Cüceloğlu, 1996).

Adasal’a göre kişilik, bireyin kendisine özgü olan, tek vasıfları toplayan, ruhsal bir bütünlüktür. Bu bütünün içerisine, bireyin vücut yapısı, genel fiziksel görünümü, zekâsı, yetenekleri, heyecanı tepkileri, duyguları, ilgileri ve genel kültürü girer (Adasal, 1980).

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

2.1.2 Kişiliğin Gelişimine Etki Eden Faktörler

Kişiliğin oluşumunu etkileyen faktörleri belirlemek oldukça zordur. Kişilik üzerine yapılmış olan araştırmalarda eski bir tartışma bir bireyin kişiliğinin kalıtım mı yoksa çevresiyle olan etkileşimi sonucunda mı oluştuğu üzerinedir. Ancak genelde kişiliğin hem kalıtımsal hemde çevresel etkenlerin bir etkileşimi veya sonucunda ortaya çıktığı görülmektedir (Robbins ve Judge, 2011: 135). Bazı araştırmalar kişiliğin oluşmasında kalıtsal faktörlerin çevrenin üzerinde önemli bir yere sahip olduğunu göstermiştir. Kalıtım yaklaşımı bireyin kişiliğinin kromozomlarında bulunan genlerin moleküler yapısında olduğunu savunmaktadır (Robbins ve Judge, 2011: 135). Özellikle ikizler üzerinde yapılan çalışmalarda, ayrı yetiştirilen tek yumurta ikizlerinin oldukça benzer niteliklere sahip olduğu belirlenmiştir. Birbirlerinden 39 yıl önce ayrılmış ve birbirlerine 45 mil uzakta yetiştirilmiş ikizlerin aynı model ve aynı renk arabaları kullandıkları görülmüştür (Robbins ve Judge, 2011: 136). Bu ikizler aynı marka sigarayı içmekte, aynı ismi vermiş oldukları köpekleri bulunmakta ve birbirlerine çok yakın benzer yerlerde tatil yapmaktadırlar. Araştırmalar genetiğin ikizlerin kişilik benzerliklerinin yaklaşık %50'sinde, mesleki ve iş dışı ilgi alanları seçiminde % 30'dan fazla etkisinin olduğunu saptamışlardır (Robbins ve Judge, 2011: 136). Kluckhohn ve Murray (1969) klasik açıklamalarında her bireyin genelde;

- Diğer insanlara benzediğini ve benzer davrandığını, (Biyolojik)
- Bazı insanlara benzediğini ve onlar gibi davrandığını (Kültür)
- Hiç kimseye benzemeyen, özgün bir davranış biçimi olduğunu ileri sürerler (Sosyal).

2.1.2.1 Genetik ve biyolojik etkenlerin kişilik gelişime etkileri

Kişiliğin oluşumunda genetik mirasın ve çevresel faktörlerin etkisini birbirinden ayırmak neredeyse imkânsızdır. Bununla birlikte saldırganlık, sinirlilik, sosyal olma gibi bazı özelliklerin genetik yapıdan etkilendiği belirlenmiştir. (Kulaksızoğlu, 1998 :108). Kişiliğin gelişmesinde kalıtımsal etkenlerin rolü oldukça karmaşıktır. Kalıtımsal yollarla geçen birtakım özellikler kişilik yapısının oluşmasında belli bir etkiye sahiptir (Koptagel, 1982). Beden yapısı ve fiziksel görünüş, yüzün yapısı, boy

ve ağırlık büyük ölçüde genetik olarak belirlenir. Vücut yapısı ve kişilik arasında anlamlı bir ilişki vardır. Fiziksel açıdan kuvvetli olma çocuk ve gençler için başarı ve onur (prestij) kazandırır. Bu özelliklere sahip olan çocuklarda olumlu yönde bir benlik kavramı gelişir. Bunun yanı sıra zayıf, çelimsiz görünüşlü, yavaş gelişen bir vücuda sahip olan çocuklar kendilerini yaşlıları ile kıyasladıklarında olumsuz benlik kavramı geliştirirler. Bu duygular kişilik gelişimini etkilemektedir (Kulaksızoğlu, 1998 :108).

Bunun yanı sıra bedensel gelişimi iyi olan, fakat okul da derslerinde başarısız olan çocuk ve gençlerin olumlu benlik kavramı geliştirmeleri güçtür. Okul başarıları oldukça iyi olan zeki çocukların vücutları çelimsiz olsa dahi olumlu benlik kavramı geliştirebilirler. Genetik etkenler fiziksel özellikleri belirler, fiziksel özellikler de kişilik özelliklerini etkilemektedir. Anne-baba ve yetişkinlerin, çocuk ve gence karşı göstermiş oldukları davranışları onların fiziksel görünüşlerine göre şekillenir. Kısa boylu, çelimsiz görünen çocuk ve gençlere onlar bağımsızlıktan yoksun, fazla yeteneği olmayan, hassas kişilermiş gibi davranırlar. Uzun boylu, kuvvetli ve sağlam görünüşlü çocuklara ve gençlere ise, onların daha olgun olduğu düşünülerek, daha yetişkinmiş gibi davranılır. Onların daha bağımsız ve yetenekli olduğu düşünülür. Yani insanların dış görünüşü ve fiziksel özellikleri onlara karşı diğer insanların tutum ve davranışlarını etkiler (Kulaksızoğlu, 1998:109).

Fiziksel yapı ile kişilik yapıları ve kişiliğin davranışsal yönü arasında ilişki olduğunu belirleyen bazı kişilik teorisyenleri (Ateş, 2003; Özkalp ve diğerleri, 2000), cinsiyet, yaş, gelişim hızı, gelişim dönemi (Başaran 1992) ve bedensel yapının (güzel ya da çirkin olmak, sağlıklı ya da sakat olmak...) kişilik özelliklerini etkilediğini vurgulayarak, cinsiyet rolünün davranışları dolayısıyla da kişiliği etkilediğini; ayrıca toplumun farklı yaş gruplarından beklentilerinin kişilik özelliklerinin ortaya çıkmasına katkıda bulunduğunu savunmuşlardır (Ateş, 2003; Kulaksızoğlu, 2003; Özbatağ, 1983).

2.1.2.2 Kültürel etkenlerin kişilik gelişimine etkileri

Her toplumu birbirinden ayıran en önemli özellik kültürel değerlerinin birbirinde farklı olmasıyla ortaya çıkmaktadır. Bireysel tutum ve davranışlarımızın çoğunda

yaşadığımız çevrede hâkim olan kültürün yansıması vardır. Yemek yeme biçimi, temizlik alışkanlığı, giyim tarzı, dili kullanma ve konuşma biçimi, çalışma ve zamanı kullanma biçimi, dini inanışlarımız ve kalıp yargılarımızın tümü yaşadığımız topluma özgü kültürün etkisinde kalır (Kulaksızoğlu,1998:110). İnsanlar, içinde yaşamış olduğu toplumun standartlarını benimser. O standartlara ister istemez uyar. Toplumlarda ortak bir kültürden söz edilmekle birlikte, o toplumun içersinde, çeşitli yöresel ve dini faktörlere bağlı olarak gelişen çeşitli alt gruplar ve bu grupların da kendilerine ait kültürleri vardır ve farklı şahsiyet özellikleri bu alt kültürün üyelerinde gözlenebilir (Kulaksızoğlu,1998:110). Özellikle bireylerin ilgi ve geleceğe ait ideallerinin içinde buldukları kültürel yapı tarafından şekillendirildiğini, kültürel yapıyla beraber değişip gelişmekte olduğunu ve kültürel faktörlerin biyolojik faktörlerden daha büyük oranda kişilik gelişimini etkilediklerini ileri sürerler (Ateş, 2003; Özbatağ, 1983). Sağlıksız toplumların, sağlıksız kültürel yapı ortaya çıkardığını iddia eden Cüceloğlu da, bu tür ortamlarda yetişen bireylerin sağlıksız kişilik özelliklerine sahip olabileceğini ileri sürer (Cüceloğlu, 2000).

2.1.2.3 Kişilik gelişiminde sosyal sınıflara bağlı etkenler

Sosyal sınıflar birbirine benzer mesleki, eğitim ve ekonomik durumlara sahip olan insanların ortaya çıkarmış oldukları gruplara verilen isimdir. Bu sosyal sınıflar içinde bazı bakımlardan eşit olmayan durumlar mevcuttur. Belirli bir insan topluluğunda yer alan bireyler birbirlerinde farklı eğitime ve farklı gelirlere sahiptirler. Bundan başka sosyal sınıflaşma kültürel ve eğitimsel terimlerle de ifade edilebilir. Bu açıdan farklı sosyal sınıflar içerisinde kişilerden beklentiler de değişkenlik göstermektedir. Çocukluktan itibaren ortaya konulan bu beklentiler ise bireylerin kişiliklerini etkilemektedir. Kendilerinden az şey beklenen bireylerde gelişecek olan benlik kavramı, kendinden çok şey beklenen bir kimsede olduğundan daha düşük düzeyde olacaktır. Bu ise bireyin kişilik özelliklerini etkileyip belirleyebilecek bir durumdur. (Kulaksızoğlu, 1998:97).

2.1.2.4 Kişilik gelişiminde psikolojik etkenler

Bireyin kişilik gelişimini etki eden psikolojik etkenler; büyüme, gelişme ve kuvvetlenme arzusu, ilerleme, olgunlaşma ve değişme arzusu, bireysel bağımsızlık elde etme arzusu, başarıma ve güven kazanma arzusu, beğenilme ve takdir görme arzusu, olumlu sosyal ilişkiler kurma arzusu, mutlu olma arzusu olarak sıralanabilir (Kulaksızoğlu, 1998:112).

2.1.3 Spor Alanlarında Kullanılan Kişilik Kuramları

Bir insana özgü olan her bir nitelik, o insanı anlamada ve betimlemede bir ipucu niteliği taşır. Kişilik kavramı, davranışın özel ve ayırt edici yönlerinin belirlenmesi ve tanımlanması amacıyla yapılan çalışmalar, birçok kişilik teorisinin ortaya çıkmasına yol açmıştır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

2.1.3.1 Freud'un psikanalitik kuramı

Bu kuramın önde gelen ismi Freud'tur. Yirminci yüzyılın başlarında daha çok kişiliğin topografik kuramı üzerinde durmuştur. Bu kuramında kişiliği kapsayan üç ruhsal aygıttan bahsetmektedir. Bunlar bilinç, bilinç öncesi ve bilinç dışıdır. Freud daha sonraları bu kuramını terk ederek, 1926 yılında "Yapısal Kişilik Kuramını" açıklamıştır (Geçtan, 1996).

Bu kuram id, ego ve süper ego olmak üzere üç birimden meydana gelmektedir. Her birinin ayrı işlevleri olmakla beraber etkileşimde bulduklarında davranışı yöneten bu üç dilimden birisi yeni doğan çocukta olan kişiliğin en ilkel kısmıdır. İd olarak adlandırılmış olan bu kısım, haz ilkesiyle çalışır ve temel biyolojik dürtülerden meydana gelir. İd, kişiliğin temel sistemidir. Ego ve süper ego ondan ayrılaşarak meydana gelir. İd, kalıtımsal yollarla gelen, içgüdüleri de içinde bulunduran ve doğuştan var olan psikolojik gizil güçlerin tümüdür. Ruhsal enerji kaynağı olan id, diğer iki sistemin çalışması için gerekli olan gücü de sağlar. Enerjisini bedensel süreçlerden alır. Freud, id için "gerçek ruhsal varlık" demiştir. Çünkü id, nesnel gerçeklerden bağımsız ve öznel bir yaşantı dünyasıdır (Geçtan, 1996).

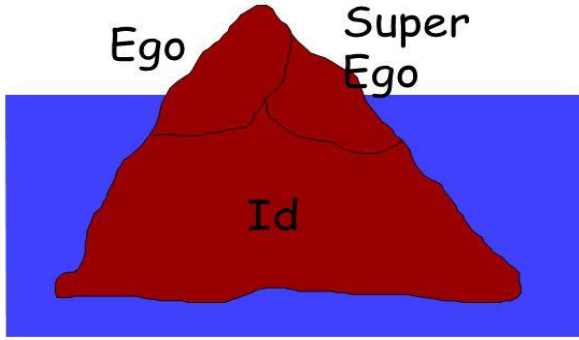
Kişilik yapısının ikinci kısmı ihtiyaçları her zaman hemen tatmin edilemeyeceği gerçeklik ilkesine dayanan egodur. Ego temel olarak kişiliğin yönetici kısmıdır. Çünkü hangi hareketlerin yerinde olduğuna ve hangi id dürtülerinin ne şekilde tatmin edileceğine karar verir (Atkinson ve diğerleri, 2008).

FREUD'UN YAPISAL KİŞİLİK KURAMI

Id – İnsan varlığının ham/ilkel tabiatıdır
Haz ilkesi hakimdir.

Ego - İdin isteklerini gerçeğe uygun biçimde karşılamak ister. Gerçeklik ilkesi hakimdir

Super Ego
- Vicdanın sesi!
Nasıl davranmak zorunda olduğumuz kurallar.



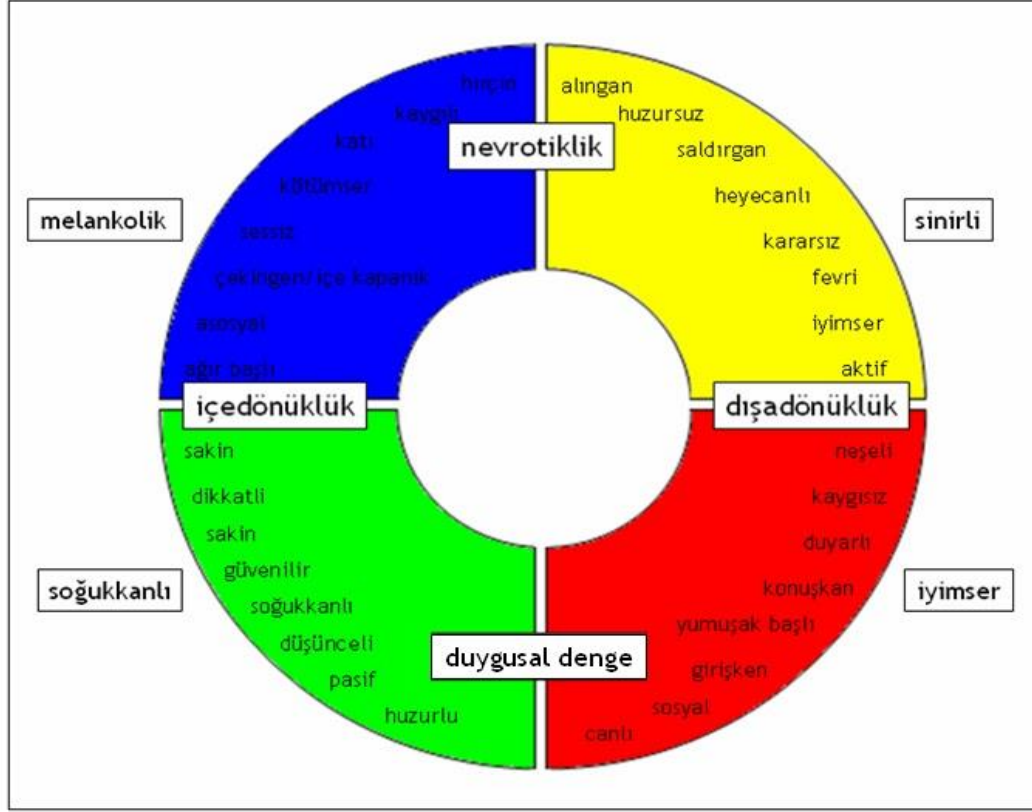
Şekil 1.Freud'un Kişilik Kuramı

Kişiliğin üçüncü kısmı yapılmış ya da yapılacak olan eylemlerin doğru mu yoksa yanlış mı olduğunu yargılayan süper egodur. Daha genel olarak bakıldığı zaman süper ego toplumun değerlerinin ve ahlaki yargılarının içselleştirilmiş temsili olup kişinin ahlaki olarak ideal kişi imgesinin yanı sıra vicdanını da oluşturur. Süper ego ana-babanın ödüllendirme ve cezalandırmalarına tepki olarak gelişir. Çoğu zaman birbiriyle çatışan kişilik yapılarından ego, idin hemen istemiş olduğu hazzı erteler. Süper ego ise, hem id hem de egoyla birlikte savaşıyor. Çünkü davranış çoğu zaman temsil ettiği ahlaki kuralın gerisinde kalır. İyi bütünleşmiş bir kişilikte ego, katı fakat esnekleşebilen bir denetim altında olmaya devam eder, gerçeklik ilkesi hükmünü sürdürür. Freud, daha erken topografik modelini temel alarak, idin tamamının, ego ile süper egonun ise büyük bir kısmının bilinçdışına gömüldüğünü öne sürer. Egonun ve

süper egonun küçük bölümleri bilinçte ya da ön bilinçtedir (Atkinson ve diğerleri, 2008).

2.1.3.2 Eysenck kişilik teorisi

Eysenck, kişiliği dört düzeyde ele almaktadır. Birinci düzey, kişiliğin en alt basamağıdır ve çok özel tepkileri içinde bulundurur. Bazı uyarılara gösterilen tepkileri ve kalıtsal olarak bireyin bazı özellikler taşıması bu düzeyle yakından ilgilidir. İkinci düzey, bireyin içinde yaşamış olduğu çevreden kazandığı alışkanlıklara dayalı olan niteliklerle ilgilidir. İnsanlar toplumsal yaşamda zaman içinde benzer durumlara benzer davranışlar göstermeyi öğrenirler. İşte söz konusu bu durum, ikinci düzeyle yakından ilgilidir. Bu düzeyde kişiliğin devamlılık kazanması söz konusudur. Üçüncü düzey, bireylerin eğilimlerinden oluşmaktadır. Yani birey bazı eğilimleri bu düzeyde kazanmaktadır. Bazı genetik özellikler ve anlaşılmış davranışların sonucunda eğilimler oluşur. Bu düzeyde, kişiliğin, süreklilik, değişmezlik, bireysel dengesizlik, doğruluk ve heyecanlılık özellikleri meydana gelir. Dördüncü düzey ise tip aşamasıdır. Eysenck' in savunduğu görüşe göre, tipin meydana gelmesinde her bir düzeyin baskın faktörlerinin rolü vardır. Kişiliğin meydana gelmesi ve belirgin tiplerin oluşması da, bu faktörlerin bireyden bireye farklılık göstermesine bağlıdır (Güney, 2008: 201).



Şekil 2. Eysenck Kişilik Teorisi

İçedönük olan bireyler sessiz, sakin ve çevreye karşı kendilerini kapatmışlardır. İç dünyalarında olup bitenlere daha çok önem vermektedirler. Dışadönük olan bireyler ise dış dünyada olup biten olaylara dönektür. İnsancıl ve cana yakındırlar. İnsanlarla kolay ilişki kurar, çok arkadaş edinirler. Nevrotik tipte (aşırı ve değişken duygulanım alanı) kimselerde kaygı, tedirginlik, duyarlılık, atılganlık, kolay ve çabuk tepki oluşturma gibi nitelikler bulunur. Normal uçta bulunan (dengeli ve düzenli duygulanım alanı) kimseler ise güven duygusu, düşünceli hareket gibi niteliklere sahiptir (Cüceloğlu, 2003: 422; Zel, 2006: 42).

2.1.3.3 Sheldon tipoloji teorisi

İnsanlar tarihin ilk dönemlerinden bu yana beden yapısı ile kişilik yapısı arasında bir ilişki kurmuşlardır. Şişman, tombul olan insanlar neşeli, uzun ince olanlar içe kapanık, Gözlüklü saç seyrek olanlar entelektüel, kısa boylu esmerler fitne-fücur, dedikoducudurlar şeklinde ki inançlar gibi. Bu inançlar için uzun bir lügatçe çıkarmak da olasıdır. Pek çok bilim adamı kalıtsal-bedensel etmenler ile kişilik

arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bunlar arasında Hipokrat (M.Ö.5.yy), Lavater (1804), Gall ve Spurzheim (1809), Rastan (1924), Viola (1909), Sigeud (1914), Naccarati (1921), Kretschmer (1921) ve Sheldon (1942)'u sayabiliriz. Sheldon çağdaş tipoloji kuramcılar içinde en ünlü ve etkili olanıdır. Onun kuramının ayrıntılarına göz atmadan önce bu kuramların geçmişine kısaca değinelim. Bu kuramlar kalıtsal yapı özellikleri ile kişilik arasında ilişki bulunduğuna inanmışlardır. Temel ilkeler şu şekilde sıralanabilir:

1. Genetik ve doğuştan var olan faktörler, yani kalıtsal ve rahim içi ortama ait etmenler kişilikte rol oynar. Bunlar genellikle sabit etmenlerdir.
2. Bedenin temel yapısı ile davranışlar ilişkilidir. Bunlar bedenin morfolojisi, fizyolojisi ve endokrin fonksiyonlarını bulundurur. Bunlar genellikle daha labil etmenler olup çevresel etmenlerden etkilenirler. Bu etmenler alışkanlıklar, sosyal tutumlar, eğitim vs. dir

3. Böylelikle yapısal psikoloji bedenin morfolojik ve fizyolojik yapısı ile davranışlar arasındaki ilişkiyi inceler. Prenatal etmenler, fiziksel yapı ve biyolojik işlevler kişiliğe doğrudan etki eder.

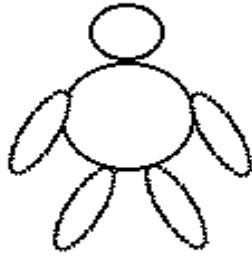
4. Davranışlar kişinin biyolojik yapısı ile doğrudan ilişkilidir (Sheldon, 1942). Beden Yapısı Sheldon'un kuramı basit, kesin ve açıktır. Davranışlarda temel etkinlik gösteren fiziksel ve duygusal değişkenler açıkça tanımlanmış ve adlandırılmıştır. Bulguların değişebilirliğini tamamen inkâr etmemekle birlikte bu bulgulara inancı kesindir (Sheldon, 1942).

1) Ona göre bedenin varsayımsal, kalıtsal, ölçülebilir, biyolojik bir yapısı vardır. Buna morfogenotip demiştir.

2) Gözlenen, ölçülen dış fizik ise fenotiptir.

3) Somatotip morfogenotipin ölçülmesini amaçlar. Daha çok genotip'in ölçümüne dayanır. Beden Boyutları Fotoğraf teknikleri ile bedenin ölçülmesi sonucu somatotipleri saptamaya çalışmıştır. Bedende bulunan primer boyutları binlerce denek üzerinde ve çok sayıda değerlendircinin görüşleri alınarak ölçülmüş olup vardığı sonuçları şöyle özetlemiştir. Üç tür beden yapısı vardır. Bunlar:

Sheldon's Somatotypes



Endomorphs



Mesomorphs



Ectomorphs

Şekil.3 Sheldon Kişilik Teorisi

1) Endomorfi: yumuşaklık ve yuvarlaklık ile karakterize olurlar. Suda yüzen, yağ oranı çok, kas ve kemik oranı düşük olan tombullardır. Hazım cihazları başattır. Buna Viserotoni denir.

2) Mesomorfi: Sertlik ve köşelilik ile karakterize olurlar. Kemik ve kas oranı fazla, kuvvetli, güçlü ve dayanıklıdır. Atletler, askerler ve maceracılar bu vücut tipine sahiptir. Mesodermal embiryonik katmanlar başattır. Buna Somatotoni denir.

3) Ektomorfi: İnce, uzun, sıska, kafa yapısı büyük olan entelektüellerdir. Kas ve yağ oranı düşüktür. Hastalıklara dirençsiz, güçsüz, kuvvetsizdirler. Beyin başattır. Buna Serebrotoni demiştir(Sheldon, 1942). Kişilik: Beden Yapısı ve Mizaç Davranış örgütlerinin, yani kişilik yapısının beden yapısı ile iç içe olan mizaç yapısından kaynaklandığını belirten Sheldon üç beden yapısının karakterize ettiği üç duygusal eğilim veya mizaç türünün bulunduğunu öne sürmüştür. Bunları 650 duygusal treyt'in beden yapıları ile karşılaştırılmasından elde etmiştir. Korelasyon analizlerine dayanarak elde ettiği bulgulara göre:

1. Viserotoni: Gevşeme, sosyabilite, yemekten haz duyma, insanları sevme, geç tepkiler, tolerans, sakinlik, rahat insan olma ile karakterize olan kimselerdir. Mide-hazım organları başat olan endomorfların mizaçları bu sınıftadır.

2. Somatotoni: Enerji, hareket, güç, saldırganlık, güç gösterisi, kendini ortaya koyma, macera arzusu, risk ve atılım eğilimi, duygusal yönden katı ve duyarsız olma,

gürültücülük, yüreklilik ve dar yerlerde sıkılma ile karakterize olan kimselerdir. Hareket, güç ve hükmetme özellikleri önde gelir. Daha çok kas ve iskelet sistemleri başat olan mesomorflar bu sınıfa girer.

3. Serebrotoni: Tereddüt, kuşku, içe kapanıklık, çabuk tepkiler, sosyofobi, çekingenlik, yalnızlık arası, ses tonunun alçak oluşu, uyku düzensizlikleri, heyecanlılık, dar-kapalı yerleri sevme ile karakterize olan kimselerdir. Daha çok beyin hâkimiyetinde olan ektomorlar bu eğilimleri taşır. Sheldon her mizaç türü, yani Viserotoni, somatotoni ve serebrotoni için 20 basamaklı karşılaştırılabilir bir cetvel geliştirmiş ve bireyleri bunun üzerinde değerlendirmiştir. Geniş örneklem grupları üzerinde korelasyon tekniği ile yaptığı çalışmalarında duygusal eğilimler veya mizaç ile somatotip arasında bağlar aramış ve yüksek korelasyonlar belirlenmiştir. Bulgularını genel psikolojiye daha birçok katkı olarak değerlendirmiştir (Sheldon, 1942).

2.1.3.4 Kretschmer kişilik teorisi

Kretschmer, beden yapılarını Piknik, Astenik, Atletik ve Displastik olarak 4 tipe ayırmaktadır (Songar, 1977:168-172).

1. Piknik yapılı olanlar, orta boylu, kısa boyunlu, yağlı, şişman, göbekli, yuvarlak, yüzleri yağlı, saçları ince ve seyrek, sakalları sert ve beden kılları çok, kol ve bacakları kısa, elleri, parmakları tombul olan kimselerdir. Piknik tip, orta yaşlarda eriştiği en son olgunluk aşamasında, iç organları ihtiva eden boşluğun çok fazla gelişmesi ve gövdede yağ birikmesi ve omuz çevresi, kol ve bacaklar gibi hareket organlarının zayıf bir şekilde kendini göstermektedir.

2. Astenik tip, uzunlamasına olan bir büyüme şeklidir. İnce, uzun, zayıf beden yapıları, ufak baş, ince uzun burun, küçük çene, soluk yüz derisi, kalın telli saçlar bu tipin belli başlı özellikleridir.

3. Atletik tip, iskeletin, kasların ve tenin iyi gelişmesiyle kendini gösterir. Boyları ortanın üstündedir. Kol ve bacaklar uzun, baş sert ve yüksekçedir.

4. Displastiklerde vücut diğerlerine benzemez. Kalıtımla ilgili veya sonradan olan iç salgı bezlerine ilişkin bozukluklardan dolayı anormal bir intiba verir. Aşırı uzun veya

kısa boy, şişmanlık, zayıflık, zekâ gerilikleri, kişilik sapmaları gibi özellikleri içerir. Kretschmer, hasta ve sağlıklı insanlar üzerinde yaptığı araştırmalar neticesinde, insanları genel olarak Siklotimik ve Şizomik biyotipe ayırmaktadır. Çoğunlukla piknik tiplerde gelişen Siklotimik, dışadönük, canlı, neşeli, sevecen, insancıl olan kişilerdir.

Kolay ve çabuk duygulanır, sever, kızar, öfkelenir, uygulamalı ve toplumsal alanlarda başarılı olurlar. İçedönük, soğukkanlı, duygularını dışa yansıtmayan insanlar ise Şizomitiklerdir. Çekingen ve alıngandırlar. Yalnızlıktan ve soyut konularla ilgilenmekten hoşlanırlar. İradeleri güçlüdür ve başladıkları işin sonunu getirirler. Genellikle astenikleri kapsamaktadır (Köknel, 1986: 84- 85).

2.1.3.5 Freidman ve Rosenman'ın A tipi ve B tipi kişilikler

Yapılmış olan araştırmaların çoğu stres ve fiziksel zarar üzerindeki kişisel etkinin tehlikesinin neler olabileceği konusunu içermemektedir. Bu ilk olarak Freidman ve Rosenman tarafından ortaya konmuş ve A ve B tipi kişilik olarak adlandırılmıştır (Şimşek ve diğerleri, 2008: 110). M Fredman ve Rosenman 1960'larda kalp hastalıkları ile yaşam biçimi arasındaki ilişkiyi araştırmışlar ve derinlemesine gözlem ve görüşme yöntemi ile deneklerin davranışlarına göre "A tipi" ve "B tipi" olarak sınıflandırmışlardır. Yapılan bu araştırma neticesinde Fredman ve Rosenman'a göre A tipi davranış ile kalp hastalığı arasında bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Bu bulguya göre A tipi davranışlar, kalp hastalığında risk faktörü olarak değerlendirilebilir. Bu tür davranışların değiştirilebilmesi en azından kalp hastalığı riskini azaltır (İstengel 2006: 43) Fredman ve Rosenman' a göre A tipi davranış biçiminin özellikleri şunlardır (İstengel, 2006: 43).

Hareketlilik: Kesin bir konuşma şekli vardır. Bazı kelimeleri vurgular, coşkulu, mimik ve jestlerle konuşurlar. Başkalarını dinlemekten hoşlanmazlar, konuşmakta olan kişinin sözünü keserler ve yapılan konuşmayı kendileri tamamlarlar.

Dürtü ve ihtiras: Kendileri için yüksek beklentiler, idealler geliştirirler. Sağlamış oldukları başarılarından çok az doyum sağlarlar. Daha çok eyleme yönelik olan insanlardır.

Rekabet, saldırganlık ve düşmanlık duyguları: Kendisi ve başka insanlarla sürekli yarış içindedir. Bastırmak için gayret göstermesine karşın, öfke, düşmanlık davranışları kolayca ortaya çıkabilir.

Acelecilik A tipi davranış biçimini benimsemiş kişi: Aceleci ve sabırsız olan bireylerdir. Her konuda üstünlüklerini kanıtlamak isterler. Yapmış oldukları eylemleri sayısal kazançlarla değerlendirirler. Başka insanlardan övgü bekleyen kimselerdir.

Tek boyutlu kişilik: A tipi davranış şekline sahip olan kişi genelde benmerkezcidir. Yaşamın diğer boyutlarını, ailelerini ihmal ederek, kendilerini işlerine verebilirler. İş özünden saptırıp ayrıntılara odaklanırlar.

B tipi kişilik ise; başlı başına bir kişilik özelliği olarak değil, A tipi kişilik özelliklerinin birleşimi olarak ortaya çıkmıştır. Bu gruptaki bireyler, A tipi grubundaki bireylerin aksine daha yumuşak mizaçlı, daha duyarlı ve sabırlıdırlar. Kişilerle ve zamanla yarış halinde değildirler. Kendilerine ve yaptıkları amatörcü işlerine daha fazla zaman ayırabilirler, zamanı dikkate almaksızın düzenli ve sistemli çalışırlar, mücadeleci değildirler. A ve B tipi kişilik davranış özellikleri gösteren bireyler arasında ki en temel fark, stres yaratan durumlarda ki tepkilerde görülmektedir (Gümüştekin ve Öztemiz, 2005: 277). Her iki tipinde özellikleri göz önüne alındığında, A tipi kişiliğin stres ve strese bağlı rahatsızlıkları daha fazla yaşadıkları söylenebilir. Fakat son zamanlarda yapılan araştırmalar, A tipi kişiliğe sahip bireylerin B tipi kişiliğe sahip bireylere kıyasla stresle daha kolay baş edebildiklerini veya azaltabildiklerini göstermektedir (Zel, 2006: 44).

2.1.4 Beş Faktör Kişilik Özellikleri Modeli

Beş Faktör Kişilik Özellikleri Modeli Bireylerin kişilik özellikleri ve liderlik davranışları arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmak için yapılan pek çok araştırmada “Beş Faktör Kişilik Özellikleri Modelinden” faydalanılmıştır (Robbins ve Judge, 2012:377). Beş Faktör Kişilik Özellikleri Modelinin temelinde Allport (1937)’un kişilik özelliği teorisi yatar ve bu model içinde beş kişilik özelliğini bulundurur bunlar; dışa dönüklük (extraversion), uyumluluk (agreeableness), sorumluluk

(conscientiousness), duygusal denge (neuroticism) ve deneyime açıklık (openness to experience) dır (McCabe ve diğeri, 2013: 698).

Dışa dönüklük; kendine güveni olan, baskın, aktif ve heyecan arayışı içinde olan ve olumlu duygusal kişiliğe sahip olan bireyleri ifade etmektedir (Kozako ve diğeri, 2013:183). Bu özelliğe sahip olan bireyler, sosyal ilişkilerden maksimum düzeyde kazanç sağlamaya yatkındırlar fakat sosyal ilişkilerin artması, zaman ve enerji maliyetinin artmasına sebep olabilmektedir (Milfont ve Sibley, 2012:188). Dışa dönük olan bireyler iş dünyasında ve iş çevresinde pozitif ve sevecen kişiler olarak görülürler ve çalışma arkadaşları üzerinde olumlu bir izlenim yaratırlar (Alarcon ve diğeri, 2009:246-247). Dışa dönük olma özelliği düşük olan bireyler ise sessiz, temkinli, sakin ve çekingenlik gibi özelliklere sahip olan kişilerdir (Hammond, 2001:157).

Uyumluluk; uyumlu, keyifli, insanlarla işbirliği yapmayı seven, ailesinin ve çevresinde ki arkadaşlarının iyiliklerini düşünen kişileri ifade etmektedir (Milfont ve Sibley, 2012:188). Yüksek uyumluluk derecesine sahip olan bireyler diğeri kişilere çok fazla güven duyabilir, söylenenleri çok kolay bir şekilde kabul edebilirler (Madaran ve Akdoğan, 2010:370). Karşılıklı sosyal ilişkilerde büyük yatırımlar eğilimde olan bu kişilerin diğeri kişiler tarafından sömürülme, kullanılma ve kandırılma riski yüksektir (Milfont ve Sibley, 2012:188). Uyumlu olma özelliği düşük olan bireyler sınırlı, saldırgan, kıskanç, inatçı, benmerkezci, şüpheli vb. özelliklere sahiptirler (Hammond, 2001:157).

Duygusal denge; bireylerin iç dengelerini koruyabilmesini, rahat, sakin, tutarlı ve kaygısız olmayı ifade eden bu kişilik özelliği, kişinin iç dengesini sağlayabildiği ölçüde mutlu olacağını ifade etmektedir (Bozkaya, 2013:25). İç dengelerini koruyamayan kişiler kaygı, kızgınlık ve depresyon gibi olumsuz faktörleri yaşamakta, kendilerine olan güveni kaybetme ve performanslarını küçümseme gibi çeşitli olumsuz etkilere maruz kalabilmektedirler (Bitlisli ve diğeri, 2013:463).

Sorumluluk, bireylerin başarılı olma odaklı, güvenilir, düzenli ve sorumluluk duygusu gibi özelliklere sahip olduğunu ifade eder (Alarcon ve diğeri, 2009:247). Sorumluluk boyutundan yüksek puan alan kişiler sorumluluk sahibi ve başarılı olma duygusu yüksek (Kozako ve diğeri, 2013:183); düşük puan alan bireyler ise

dikkatsiz, dağınık ve tembel kişiler olarak değerlendirilmektedirler (Tabak ve diğerleri, 2010:545).

Deneyime açıklık, sanatsal ve maceracı olmanın yanı sıra sıra dışı fikirlere sahip, meraklı, cesaretli ve sıradan insanlardan ayrılan bireyleri ifade eder (Karaman ve diğerleri, 2010:2358). Ayrıca bu boyut, kendilerine özgü kişilik özelliklerinin olduğu, değişimi arzu eden ve alışılmadık deneyimlere açık olan bireyleri içerisinde bulduran boyuttur (Bitlisli ve diğerleri, 2013:462). Bu özelliği dūřuk olan bireyler sanatsal yønden duyarsız, dar kalıplı dūřüncelere sahip, toplumsal ve politik açıdan muhafazakârdır (Hammond, 2001:157).

2.1.5 Kişilik ve Spor

Spor, bireyin biyolojik kökenli içgüdülerin neden olduğu dürtülerin amaca ulaşmasını sağlarken, aynı zamanda temel gereksinmelerini de karşılayan bir davranış biçimidir. Spor yapmak sadece fiziksel bir uğraş olmayıp, aynı zamanda sosyalleşme ve topluma uyma sürecidir. O halde spor yapılan ortamdaki etkileşim, duyguların boşalımı ve kontrolü için uygun olanaklar sağlar. Sportif faaliyetlere katılan birey, hareketler vasıtasıyla duygularını ifade etme imkânı bulur. Uyumsuz davranışlar olarak nitelendirilen saldırganlık, öfke, utangaçlık, kıskançlık gibi duyguların boşalmasını ve bu duyguların kontrol altına alınmasını sağlar. Böylece uyum sağlama sürecine de olumlu yönde etki yapmış olur. Aynı zamanda spor, nörovejatif sinir sistemi üzerinde olumlu bir etki yaratarak bu sistemin dengeli bir şekilde çalışmasına yardım eder. Böylece aşırı heyecanların, saldırganlık duygularının, sinirlilik hallerinin giderilmesine yardımcı olur. Sporda kazanılmış olan başarılar, bireylerin kendilerine olan güvenini artırır (Feist, 1990).

Kişiliğin sportif performansla ilişkisi hakkındaki çalışmalarda iki farklı grup ortaya çıkmıştır. Morgan birinci grubu, kişiliğin sportif başarı ile önemli ölçüde bir ilişkisinin olduğunu savunan saf görüşü benimseyenler olarak tanımlarken diğer grubu ise, kişiliğin sportif başarı ile herhangi bir ilgisinin olmadığı görüşünü savunan şüpheci grup olarak tanımlamıştır. Ne saf ne de şüpheci görüşün doğru olduğu ortaya çıkmıştır. Daha doğrusu, kişilik ile sportif başarı arasında bir ilişki olduğundan söz etmek mümkündür. Ama bu ilişki, mükemmel olmaktan uzaktır. Kişilik özellikleri

ile içinde bulunulan özel durumların bilinmesi, sportif davranışı ve başarıyı öngörmeye yardım etse dahi, bu öngörü kesin değildir. Örneğin, olimpiik düzeydeki uzun mesafe koşucusu olan atletlerin içedönük kişilik özelliği göstermesi, uzun mesafe koşucularının başarı elde etmesi için içedönük kişilik özelliği taşımak zorunda olduğu anlamına gelmez. Benzer olarak futbolcularda birçok başarılı orta saha oyuncusu saldırgan kişilik yapısına sahipken, diğer başarılı orta saha oyuncuları ise saldırgan kişilik yapısına sahip değildir. Tek başına kişilik, spor ve egzersizdeki davranış sebebini açıklamak için yeterli değildir. Spor ve egzersiz içindeki davranışların nedenlerini anlamak ve öngörmek için kişilik özelliklerinin ve içinde bulunulan durumun, bilişsel, fizyolojik ve sosyolojik değişimler ile birlikte düşünülmesi gerekmektedir (Weinberg ve Gould, 2003).

Bandura'ya (1977) göre, bireyin psikolojik işlevleri çevresel ve kişisel belirleyicilerin etkileşimiyle açıklanabilir. Bu kuramda gözleme dayalı ya da model olarak öğrenme ve sosyal pekiştirme önemli iki kavramdır. Pekiştirme, bir kavramın güçlendirilmesidir. Bir davranış güçlendirildiğinde, yani pekiştirildiğinde o davranışın ortaya çıkma olasılığı artar. Dolayısıyla sporda, özellikle sporculara örnek olması için model olarak gösterilecek profesyonel sporcuların, davranışlarının istenilir davranışlar olması oldukça önemlidir. Örneğin, NBA'de Detroit Pistons 1989 ve 1990 yıllarında şampiyon olduğunda, lakapları "kötü çocuklardı. Böyle denmesinin sebebi de kaba, sert ve saldırgan oynamalarından kaynaklanıyordu (Weinberg ve Gould, 1995). Bu takıma transfer edilen sakın, saldırgan olmayan ve yumuşak bir oyun sergileyen sporcunun, takımın bu yapısından dolayı yani bulunduğu çevre ve ortamın etkisinden dolayı saldırgan davranışlar göstereceği düşünülmektedir (Tiryaki, 2000).

2.2 PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

2.2.1 Psikolojik Dayanıklılık (Sağlamlık) Kavramı

Sosyal bir varlık olan insan, ihtiyaçlarını karşıladığı doğal çevre ve toplumsal yapıyla belirli bir uyumu sürdürerek yaşamına devam etmektedir. Buna karşın her insanın yaşamını devam ettirirken ölümcül bir hastalığa yakalanma, değer verdiği bir insanı kaybetme, işini ya da çevresindeki sosyal konumunu kaybetme, ailevi sorunlar yaşaması

gibi birçok olumsuz durumlarla karşılaşması olasıdır. Fiziksel ve psikolojik olarak birçok olumsuz sonuçlar ortaya çıkaran bu gibi durumlarda bireylerin kendilerini bu zorlayıcı durumlardan koruması belirli koşullara bağlıdır. İnsanın çoğunlukla kendini zayıf hissetmesine sebep olan bu durumlarla baş edebilmesi, insanın kişisel özellikleri ve sahip olduğu donanıma bağlıdır (Terzi, 2008: 1).

Literatürde çeşitli şekillerde tanımlanmış olan psikolojik sağlık, psikolojik dayanıklılık kavramları, bir şeyin esnek ve elastik olması anlamlarından türetilmiştir. Bu esneklik ve elastikiyet, söz konusu maddenin karşılaştığı etki sonrası yeniden eski haline dönebilmesini temsil etmektedir. İnsan psikolojisi açısından bakıldığında da sağlık ve dayanıklılık, stres ve karşılaşılan zorluklara karşı dayanıklı olmak, gerektiği zaman buna uyum sağlamak, hasta olmamak, zorluklara rağmen işlevselliğini devam ettirerek normal yaşama geri dönebilmek anlamlarında kullanılmaktadır. Tanımların vurgularından hareketle psikolojik dayanıklılığı, olumsuz yaşam koşullarından ve bu koşulların ortaya çıkardığı stresten kurtulabilme, kendini toparlayarak iyileşebilme şeklinde tanımlamak mümkündür (Doğan, 2015: 94).

Amerikan Psikoloji Derneği, psikolojik dayanıklılığı; sıkıntı, travma, trajedi, tehdit gibi stres unsurlarının karşısında kişilerin göstermiş olduğu adaptasyon süreci olarak tanımlanmaktadır (Southwick ve diğerleri, 2014: 2). Bir başka araştırmada ise psikolojik dayanıklılık, yine adaptasyon ve uyum sürecine vurgu yapılarak yaşanan stres, sıkıntı ve travmalara rağmen kendini pozitif olarak düzenleme ve duruma adaptasyon süreci olarak tanımlanmaktadır (Luthar ve Cicchetti, 2000: 858).

Psikolojik dayanıklılık, hastalıklara sebep olan organizmaya ait gerginlikleri önleyen ve stresin negatif etkilerini en aza indirgeyen kişilik vasfı olarak ele alınmıştır. Bu bağlamda, psikolojik dayanıklılık durumu yüksek olan bireyler, gündelik faaliyetlerini devam ettirirler, hayatlarındaki kontrolü ellerinde bulundururlar ve ani, beklenilmeyen değişimleri gelişimleri için gerekli olan bir vesile olarak görürler. Dayanıklılık düzeyi düşük bireylerde ise, dışsal kontrol odağı ve değişikliğe, gelişime karşı direnç ve hayattan uzaklaşma gözlemlenir (Klag ve Bradley, 2004).

Kararımak ve Çetinkaya (2009), araştırmalarında psikolojik dayanıklılığı, bireyin stresli yaşam olayları karşısında sağlıklı duygusal durumunu devam ettirmesinde önemli kişilik özelliklerinden biri olarak belirtmektedir.

Hanton, Evans ve Neil (2003), psikolojik dayanıklılığı yüksek kişilerin, çevrelerini etkileme potansiyeline, olumsuz durumlardan avantaj sağlama istek ve gücüne sahip olduklarını belirtmiştir.

Just (1999), psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyleri kolay pes etmeyen, görevlerini her durumda devam ettiren ve yaptıkları işlerin sonunu getirmeye odaklanan kişiler olarak tanımlamıştır.

Maddi ve Hightower (1999), psikolojik dayanıklılık kişilik özelliğine sahip olan bireyleri yaşamlarında harcadıkları enerji sayesinde etkili olan, kendilerini çok az güçsüz hissedenden, bağlanmada güçlü olan ve yaşamda tecrübe ve gelişime açık olmaya önem verenler olarak değerlendirmişlerdir.

Kobasa, Maddi ve Kahn (1982), psikolojik dayanıklılık özelliklerine sahip olan bireylerin daha az olasılıkla hastalandıklarını, kişisel olarak büyüme ve gelişme için stres oluşturacak durumlardan fırsat yaratma yeteneğine sahip oldukları sonucuna varmışlardır.

Crowley (1997) psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin, olaylara ve durumlara karşı olumlu yaklaşan, destek sistemlerine sahip, az kaçınmacı, etkili başa çıkma mekanizmasına sahip, öz kontrol sahibi, gerektiği zaman destek arayabilen, sorumluluk duygusuna sahip, daha az kaçınmacı stratejileri tercih eden, pozitif bilişsel ve duygusal yapıya sahip, yaşamdan keyif alan kişiler olarak belirtmiştir.

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili olarak farklı araştırmacıların yaptığı tanımlardan bazılarını kısaca aşağıdaki gibi verilmiştir (Fletcher ve Sarkar, 2013: 13);

Koruyucu faktörlerin yardımıyla, çevresel tehlike ve risklerin karşısında gösterilen iyileşme ve yatkınlık (Rutter, 1987: 316),

Zorlu ya da tehdit edici koşullara rağmen başarılı bir adaptasyonla kapasiteyi korumak (Masten, Best, Garmezy, 1990: 426),

Ciddi tehdit ve risklerin yarattığı koşullara adaptasyon sağlayarak iyi sonuçlar elde etme (Masten, 2001: 228),

Yıkıcılık potansiyeli yüksek olan olayların yarattığı etkileri izole edebilme yeteneği (Bonanno, 2004: 20-21),

Önemli bir değişiklik, sıkıntı ya da riskle baş edebilme kapasitesi (Lee ve Cranford, 2008: 213).

Ciddi olumsuz durumlara sebep olan olay ve koşullar altında bireyin istikrarını koruyarak hızla iyileşme ve gelişme gösterme kapasitesi olarak belirtilmiştir (Leipold ve Greve, 2009: 41).

2.2.2 Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik dayanıklılık tam olarak bir özellik değil bir süreci ifade eder (Henderson ve Milstein, 1996). Psikolojik dayanıklılığın anlaşılması için olumsuz ortamlara rağmen iyi bir uyumun ortaya çıkmasını sağlayan bütün parçaların oynadığı rollerin ortaya koyulmasına gereksinim vardır (Masten 1994). Dayanıklılık çoğu zaman sonuçlara ve bu sonuçların sebeplerine göre açıklanır. Bu değişkenler alan yazında üç ana başlık altında toplanmıştır: (1) risk faktörleri, (2) koruyucu faktörler ve (3) olumlu sonuçlardır. Psikolojik dayanıklılık ile ilgili tanımlara bakıldığı zaman, psikolojik dayanıklılığın kişinin birtakım risk faktörlerine maruz kaldıktan sonra, koruyucu faktörler yoluyla riskli durumların olumsuz etkilerine iyi uyum sağlaması ya da normal gelişimsel sonuçlar elde ettiği durumların neticesinde oluştuğundan söz edilmiştir. Bu sebeple, psikolojik dayanıklılığı izah etmek için risk faktörlerinin, koruyucu faktörlerin ve olumlu sonuçların anlaşılmasına gereksinim vardır.

2.2.2.1 Risk faktörleri

Risk, olası olumsuz sonuçları öngören bir değişken olarak, olumsuz yaşam şartlarını ifade etmek için kullanılır. Bazı araştırmacılar, çevrenin ve bireyin özelliklerine göre riskle ilgili ayırmda bulunmuşlardır. Risk faktörlerinin doğasına ek olarak, risk faktörlerinin sayısı ve ağırlığı psikolojik dayanıklılık tanımları açısından bilgilendiricidir. Psikolojik dayanıklılık, kişinin içinde bulunduğu stres durumlarının ağırlık ve kötülük derecesi göz önünde alındığı zaman anlamlıdır. Bireyin yaşadığı sıkıntılar artarken, bireyin yaşamış olduğu bu zorluklarla başa çıkabilmesi için gereken bireysel özelliklerinin de gelişmesi gerekir. Psikolojik dayanıklılık, bireydeki sadece olumlu gelişmeleri ve sonuçları içerirken; risk, bireyin henüz

karşılaşmadığı her türlü olumsuz sonuçları ifade eder (Kaplan, 1999). Başka bir ifade ile risk, olası olumsuz sonuçları tahmin eden bir değişken olarak, olumsuz yaşam şartlarını ifade etmek için kullanılır. Risk faktörleri; kişiyle ilgili risk faktörleri, aile ile ilgili risk faktörleri ve toplumsal risk faktörleri olarak üç grupta ele alınmıştır (Flaherty, 1992; Rutter, 2006; Coleman ve Hagell, 2007).

Kişiyle ilgili risk faktörleri; düşük zekâ seviyesi, kaygılı bir mizaç, sağlık problemleri yaşama, bireyin kendine olan güveninin az olması, benlik saygısının düşük olması, etkili başa çıkma mekanizmalarını kullanamaması, kişinin kendini kontrol etme yeteneğinin az olması, kendini etkili bir şekilde ifade edememesi, agresif kişilik yapısına sahip olunması ve uyumsuz davranışlar sergilenmesini ifade eder.

Aile ile ilgili risk faktörleri; ailevi hastalıklar, ebeveynlerin boşanması, tek ebeveyne sahip olma, ebeveyn-çocuk arasında sağlıklı ilişkilerin kurulamaması, sert ya da tutarsız olan bir disiplin anlayışı, kardeşler arasında olan olumsuz ilişkiler, aile içi şiddet, ailede ihmali ve istismarı içerir.

Toplumsal risk faktörleri; düşük sosyo-ekonomik düzeyi, evin, okulun ya da diğer hizmetlerin yetersizliğini, toplumsal olumlu rol modellerinin eksikliğini, madde kullanımını, göç ve işsizlik gibi toplumsal olayları ile şiddetin yaşandığı çevre içinde bulunmayı içerir. Tüm bu risk faktörleri, kişinin gelişmesinde bir ya da daha fazla problemin ortaya çıkma olasılığını arttıran, gelişime yönelik tehditleri ifade eder (Masten ve Reed, 2002). Herhangi bir travmatik ya da olumsuz yaşantının, tek başına tehditleri meydana getirmesi beklendik bir durum değildir. Bunun yerine, stres kaynaklarının birikimli, süregelen ve yaygın olarak ortaya çıkmaları, risk faktörünü artırır ve olumsuz sonuçların meydana gelmesine sebep olur (Masten ve Reed, 2002; Goldstein ve Brooks, 2005).

2.2.2.2 Koruyucu faktörler

Koruyucu faktörler, kişinin hayatında olumsuz sonuçların ortaya çıkma olasılığını azaltan kişinin hayatında sahip olduğu olumlu faktörleri ifade eder. Aynı zamanda koruyucu faktörler, bireyin ya da içinde bulunduğu ortamın, olumlu sonuçları yordayan özelliklerini temsil eder (Beauvais ve Oetting, 1999; Masten ve Reed,

2002). Koruyucu faktörler aynı zamanda stres durumları ile baş edebilmede etkilidir. Etkili başa çıkma, psikolojik dayanıklılığın en önemli göstergesi olarak kabul edilir (Mandleco ve Peery, 2000). Başa çıkma, stresli olaylarla ilgili olarak fiziksel, duygusal ve psikolojik yükü azaltmayı amaçlayan bir tepki olarak belirtilir. Temelde iki tür başa çıkma stratejisi vardır (Folkman ve Lazarus, 1987). Bunlar:

Biyolojik Faktörler

a) *Genel sağlık*: Fiziksel açıdan sağlıklı olan çocuklar diğerlerine oranla daha dayanıklıdır. Bunlar daha az sayıda çocukluk hastalığı geçirmiş olan çocuklardır. Ortalamadan daha yüksek düzeyde enerjiye sahiptirler. Fiziksel olarak güçlü, gelişimleri iyi, koordine ve sağlamdırlar.

b) *Genetik yatkınlık*: Psikolojik olarak dayanıklı olan çocukların aile öykülerinde daha az kronik ya da kalıtsal hastalık bulunmaktadır.

c) *Mizaç*: Uysal, sakin mizaca sahip olan çocuklar strese daha kolaylıkla uyum göstermektedir.

d) *Cinsiyet*: Erkekler genel olarak tüm risk faktörleri karşısında daha duyarlı ve dayanıksız görünmektedir.

Psikolojik Faktörler:

a) *Bilişsel yeterlik*: Bireyin zihinsel süreçteki muhakeme yeteneğini ifade eder.

Zekâ: Psikolojik olarak dayanıklı olan çocuklar eğitimsel başarı ve yetenek testlerinde daha yüksek puanlar elde etmektedirler.

Bilişsel stil: Genellikle dayanıklı çocukların kullanmış olduğu baskın bilişsel stil, düşünerek eylemde bulunmayı ve dürtü kontrolünü sağlamayı içermektedir. Dayanıklı çocuklar bir durum karşısında aniden tepki vermek yerine, eyleme geçmeden önce dikkatlice düşünmektedir.

b) *Baş çıkma yeteneği*: Etkili başa çıkma dayanıklılıkla eş anlama geliyor gibi görünse de, ondan ayrı bir yapıdır. Başa çıkma, çevresel ve içsel taleplere hükmetmenin bir biçimidir.

c) *Kişilik özellikleri*: Kişinin içerisinde bulunmuş olduğu sosyal ve kültürel değerlerin içinde yansıtılmış olduğu eylemler bütünüdür.

Kendini olumlu tanımlama: Olumlu benlik-saygısı, öz-etkililik, kendinin farkında olma, içsel denetim odağı, iyimserlik, motivasyon ve merakı içinde bulundurur. Olumlu benlik algısına sahip olan çocuklar kendi güçlü ve zayıf yönlerinin farkındadır ve bağımsız karar verebilirler. Acı, üzüntü ve sıkıntı veren yaşantıları bile yapıcı bir şekilde algılarlar.

2. *Kişiler arası ilişkileri olumlu tanımlama:* Kişiler arası ilişkilerde duyarlı ve empatik olma, dostça davranma, saygılı olma ve akranları tarafından seilmeyi içerir. Bu kişiler otoriteye karşı olumlu bir bakış açısına sahiptirler. Öğretmenlerin, ebeveynlerin ve toplumun kararlarına, kurallarına, değerlerine ve önerilerine uyarlar (Eminağaoğlu, 2006).

Dışsal Faktörler:

Ailede ve ailenin dışında kurulan ilişkilerde kendini gösterir.

Aile Ortamı:

a) *Ev ortamı:* Organize, yapılandırılmış, fiziksel kalabalığın olmadığı bir aile ortamının dayanıklılıkla ilişkili olduğu görülmektedir.

b) *Ebeveyn tutumları:* Tutarlı ve yaşa uygun disiplinin yer aldığı ebeveyn tutum ve davranışları, bireysel farklılıklara saygılı ve kabul edici ebeveynlerin varlığı dayanıklılıkta önemli faktörlerdir.

c) *Belirli aile üyeleri:* Tutarlı bakımı, uygun ve yeterli özen, en az bir aile üyesiyle (sıklıkla anne; ya da baba, kardeş, teyze, amca, büyük ebeveynler vs.) yakın ilişki içerisinde olma, dayanıklılıkla ilişkili görülmektedir. Dayanıklı olan çocuklar için en önemli aile ferdi olan kişi çoğunlukla annedir.

Aile Dışındaki Ortam:

a) *Belirli bireylerle ilişkilerin doğası ve niteliği:* Çocuğa arkadaşlık eden ve yönlendirmede bulunan, yardımcı olan, aile dışındaki destekleyici yetişkinlerin (öğretmenler, akranlar, aile dostları vb.) varlığı oldukça önemlidir.

b) *Toplumsal kaynaklar:* Okul, gündüz bakım programları, gençlik organizasyonları (sağlık hizmetleri ve sosyal hizmetler vs.); bakım veren, destekleyici sosyal hizmet

kurumları aynı zamanda yeterli oranda yetişkinlerle olan bağlantıyı sağlar (Eminağaoğlu, 2006).

2.2.2.3 Olumlu sonuçlar

Literatürde olumlu sonuç, yeterlilik kavramı ile eş anlama gelmektedir. Bu iki kavram, var olan çevresel koşullar altında, kişisel gelişim sürecini sağlıklı bir şekilde sürdürmesi için bireyin etkili ve sağlıklı bir uyum göstermesi manasına gelir (Masten ve Coatsworth, 1998). Eğer kişiden, karşılaşılan zorluklar karşısında mücadele etmesi ve sonunda da yaşanan zorluğun üstesinden gelmesi isteniyorsa, ortaya çıkacak olumlu sonucun bireyin psikolojik dayanıklılığına değil, stres şiddetinin düşüklüğüne ya da ortamdaki olumlu şartlara atfedilmesi gerekir (Masten ve Reed,2002).

Araştırmalara göre olumlu sonuçları ya da yeterliliği belirleyen bir takım ölçütler bulunur. Masten ve Reed (2002) olumlu sonuçları belirleyen bu ölçütleri aşağıdaki verildiği gibi belirtmişlerdir.

Gelişim görevlerinin yerine getirilmesi,

Akademik başarının olması,

Olumlu sosyal ilişkiler/ sosyal yeterliğin olması,

Suçla yönelik davranışlardan uzak durulması,

Psikolojik açıdan sağlığın olması,

Duygusal problemlerin ya da semptomların az olması,

Mutlu olunması,

Okula devam edilmesi,

Yaşa uygun spor yapılması,

Sosyal yardım çalışmalarına katılınması,

Ders dışı etkinliklerin içinde yer alınması,

Kurallara uygun davranışlar gösterilmesi,

Arkadaşları tarafından kabul görülmesi ve yakın arkadaşlık ilişkileri kurulması,

Psikopatolojinin bulunmaması,

Psikososyal uyum bileşiminin olması,

Kendini kabul etmesi ve uyumlu olması,

Yaşam doyumu,

İyilik hali,

Yukarıdaki sıralanmış olan özellikler, sahip olduğu içsel ve dışsal koruyucu faktörlerle, risk faktörlerinin üstesinden gelen kişinin bu süreç neticesinde kazanmış olduğu yeterlilikler dolayısıyla olumlu sonuçlar olarak ifade edilebilir. Richardson, Neiger ve Jensen'in (1990), psikolojik dayanıklılık modeline göre; birey, yaşamında birtakım zorluklarla karşı karşıya kalırken, aynı zamanda bu zorluklara karşı bir tampon vazifesi gören birtakım koruyucu bireysel ve çevresel faktörlerle de yeterli koruma olursa birey yaşayışında önemli bir yıkıcı etki olmadan zorluklara karşı uyum sağlar. Birey bu gibi bir durumda, karşılaşılan zorluklarla mücadele edebildiği için güvenli bir bölgede ya da dengede (homeostatis) kalır, ya da daha yüksek bir dayanıklılık düzeyine doğru ilerler. Bu da bireylerin duygusal gücünü ve sağlıklı başa çıkma mekanizmalarını olumlu yönde geliştirir. Koruyucu unsurlar, yeterli zorluklar, sıkıntılar, riskler dayanıklılıkla sonuçlanan yeniden bütünleşme koruyucu bireysel ve çevresel faktörler rahatlatıcı bölgeye dönerek tekrar bütünleşme yaşamın kesintiye uğraması ve aksaklıklar yeniden bütünleşme kayıp vererek yeniden bütünleşme işlevsel olmayan bütünleşme düzeyde olmadığı durumda, birey psikolojik açıdan yıkıcı bir süreç girer ve zaman içinde bu yıkıcılıkla yeniden bütünleşir. Bütünleşmenin şeklini bireysel ve çevresel koruyucu faktörler belirler. Bu yeniden bütünleşme, alkol, sigara, madde kullanımı ve suç işlemeye teşebbüs etme, şeklindeki işlevsiz davranışlar ya da benlik değeri ve sağlıklı başa çıkma kapasitesini kaybetme gibi bir niteliğe sahip olabilir. Yeniden bütünleşme ile birlikte birey güvenli bölgeye ya da artmış psikolojik dayanıklılık düzeyine ulaşması ile sonuçlanır. Bu döngü, psikolojik dayanıklılık modeline göre uyum sürecini belirtmekle birlikte yaşam sürecini de ifade eder (Henderson ve Milstein,1990).

2.2.3 Psikolojik Dayanıklılık Modeli

Literatürde bulunan araştırmaların (Florian, Mikulincer ve Taubman 1995; Lazarus ve Folkman, 1984; Kobasa, 1979; Maddi, 1999) stres ile fiziksel ve ruhsal hastalık arasındaki ilişkilere, stresle başa çıkma stratejileri, sosyal destek, kişilik özellikleri gibi psiko-sosyal değişkenlerin tampon etkisi üzerine odaklandıkları görülmüştür. Özellikle de yoğun stres altında kalan kişilerin sağlık ve performanslarının dayanıklılık üzerinde ki etkisi araştırılmaktadır (Maddi, 2002).

Bu çalışmalarda dikkat çeken nokta, yükümlülük, kontrolü elinde tutma ve mücadelecilik olmak üzere üç boyuttan meydana gelen psikolojik dayanıklılığın, stres üzerinde tampon etkisi yaratmış olduğudur.

Florian, Mikulincer ve Taubman (1995) İsrail Savunma Kuvvetlerinde görev yapan 276 askere psikolojik dayanıklılık ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi incelemek için ‘Dayanıklılık leği’, ‘Ruh Sağlığı Envanteri’, ‘Başa ıkma Stratejileri Envanteri’ ve ‘Bilişsel Değerlendirme leği’ uygulamıştır. Araştırmanın sonuçları, dayanıklılığın iki unsurunun - yükümlülük ve kontrolü elinde tutma-değerlendirme ve başa çıkma stratejilerini ifade ettiğini göstermiştir. Yükümlülük, tehdit edici değerlendirmenin ve duygu odaklı stratejilerin kullanımının en aza indirgenmesi ve ikincil değerlendirmenin artırılmasıyla ruh sağlığını iyileştirmektedir. Kontrolü elinde bulundurma, tehdit edici değerlendirmenin azaltılması ve ikincil değerlendirme ile problem çözme ve destek arama stratejilerinin kullanılmasının artırılması ile ruh sağlığını iyileştirmektedir. Psikolojik dayanıklılık ile stresle baş edebilme arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Terzi, 2005).

Birey ile yaşanılan evre arasında bulunan etkileşim neticesinde stres meydana gelmektedir. Bu etkileşim içerisinde önemli olan bireylerin, kişileri ve yaşanılan olayları stresin sebebi şeklinde düşünmeleri ve yorumlamalarıdır. Bu iletişimde birey, çevresinde bulunan kişileri ve yaşanılan olayları stres kaynağı olarak görmez ise stres de ortaya çıkmayacaktır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Bir süreç şeklinde stresle başa çıkma olgusu incelendiğinde, bireyin stres sebebine ait yorumlamalar yaptığı görülmektedir ve stres ile başa çıkma süreci kognitif yani bilişsel değerlendirme ile başlangıç göstermektedir (Terzi, 2009).

2.3 ALANA ÖZGÜ YURT İÇİNDE VE YURT DIŞINDA YAPILMIŞ BAŞLICA ÇALIŞMALAR

2.3.1 Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Araştırmalar

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili kapsamlı çalışmalardan biri, Werner ve Smith'in (1982) araştırmasında Hawaii'deki Kauai adasında yoksulluk yaşayan 200'den fazla çocukla yaptığı gözlem tekniğine dayalı boylamsal araştırmasıdır. Çalışmada yer alan çocukların yaklaşık üçte birinin yeterli, kendine özen gösteren ve kendine güvenen yetişkinler oldukları saptanmıştır. Yüksek zekâ, uysal mizaç, iç denetim odağı, yüksek benlik-saygısı ve güçlü öz yeterlilik gibi kişisel özellikler ve davranışlar, temel gereklilik olmasa da dayanıklılığın gelişimine katkı sağlayan koruyucu faktörler olarak belirtilmiştir. Ayrıca benlik-saygısı ve öz yeterliliğin destekleyici ilişkilerle artışı vurgulanmıştır. Bu sebeple ailenin duygusal ikliminin sevgi, sıcaklık, duygusal destek ve yapıyı kapsadığında dayanıklılığın oluşumuna öncülük ettiği belirlenmiştir. Çok az aile desteğinin var olduğu sorunlu ailelerde dayanıklı çocukların çoğunlukla diğer etkili yetişkinlere bağlanma geliştirdikleri gözlemlenmiştir. Araştırmacılar ayrıca, Kauai'li çocukların yüksek riske sahip erken yaşantılarının ilerleyen yıllardaki sonuçlarını öngörmediğini belirlemiş ve dayanıklılığın yaşamın her noktasında geliştirilebileceğini ileri sürmüşlerdir.

Özcan (2005), yapmış olduğu araştırmasında lise öğrencilerinin sahip oldukları psikolojik sağlık özellikleri ve koruyucu faktörleri ailelerinin birliktelik-boşanmışlık durumuna ve öğrencilerin cinsiyetlerine göre kıyaslamıştır. Ayrıca, ailelerinin birliktelik-boşanmışlık durumu ve öğrencilerin cinsiyetinin öğrencilerin sahip oldukları sağlık özelliklerini ve koruyucu faktörleri yordayıp yordamadığına bakılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu, Ankara ili Mamak ilçesindeki liselerden 70'i anne-babası boşanmış, 82'si anne-babası birlikte yaşayan olmak üzere, toplam 152 öğrenciden oluşmuştur. Boşanmış aile çocukları okul rehberlik ve psikolojik danışma servislerinde bulunan öğrenci tanıma formlarından faydalanarak saptanmıştır. Bu öğrencilerin 76'sı kız, 76'sı ise erkektir. Öğrencilerin sahip oldukları psikolojik sağlık özellikleri ve koruyucu faktörler California Yılmazlık Değerlendirme Ölçeği ile tespit edilmiştir. Araştırmada, anne-babası

birlikte olan lise öğrencilerinin sahip olduğu sağlamlık özellikleri ve koruyucu faktörler anne babası boşanmış olan öğrencilere kıyasla daha yüksek bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörle ilişkisini inceleyen Terzi (2006), Gazi Üniversitesi'nde öğrenim gören 264 öğrenciye, Risk Faktörleri Belirleme Listesi, Kendini Toparlama Gücü Ölçeği, Yaşam Yönelimi Testi, Genelleştirilmiş Öz Yeterlik Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanterinin Aktif Planlama alt ölçeğini uygulamıştır. Pearson Korelasyon katsayısı, t testi ve standart çoklu regresyon analizleri kullanarak sağlanan verilere göre, öğrencilerin kendini toparlama gücü puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği, toplam grup ile kız ve erkeklerde kendini toparlama gücü puanları ile iyimserlik, öz yeterlik ve problem çözme ile başa çıkma stratejileri puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu ortaya çıkarılmıştır. Ayrıca regresyon analizleri sonuçları toplam grup ile kız ve erkeklerde iyimserlik, öz yeterlik ve problem çözme odaklı başa çıkma stratejilerinin kendini toparlama gücü üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduklarını ortaya koymuştur.

Eminağaoğlu (2006), yapmış olduğu bir çalışmada İzmir'de sokakta yaşamını devam ettiren çocukların dayanıklılık özelliklerini ve bu özelliklerin kontrol grubu olarak seçilen, çalışan çocukların dayanıklılık özelliklerinden hangi yönlerden farklılaştığı ile sokak çocuklarının aile ve sokakla ilişkili bazı risk ve koruyucu faktörler açısından özelliklerinin, dayanıklılıklarıyla olan ilişkisini belirlemeyi amaç edinmiştir. Araştırmanın deneklerini İzmir'de yaşayan 12-16 yaş arası sokak çocuğu ve kontrol grubunu oluşturan, sokakta kalma yaşantısı hiç olmamış 12-16 yaş arası 27 çalışan çocuk oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak, Rorschach Testi, araştırmacının oluşturduğu bilgi formu ve WISC-R Testi kullanılmıştır. Araştırmada teknik olarak görüşme tekniği kullanılmıştır. Normal dağılıma sahip değişkenlerde tek yönlü kovaryans analizi (ANCOVA), normal dağılım göstermeyen değişkenlerde Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Çalışma sonuçları, sokak çocuklarının işbirlik kurma davranışına ve duygusal yakınlık kurmaya daha yatkın olduğunu göstermiştir. Ayrıca, annelerinden ayrı kalma öyküsüne sahip olan sokak çocuklarının depresif duygulanımı, annelerinden ayrı kalmamış olan sokak çocuklarınınkinden daha fazla olduğu saptanmıştır.

Kararırmak (2007), Türkiye’de 1999 yılında yaşanan depremlere maruz kalmış depremzedelerde psikolojik sağlamlığı açıklayan olumlu duygusal ve bilişsel faktörler arasındaki ilişkileri korelasyon tekniği ile inceleyerek, psikolojik sağlamlığı açıklayan bir yapısal eşitlik modelini denemiştir. Ego-Sağlamlık ölçeğinin uyarılama çalışması yapılarak kullanıldığı araştırmada, depremzedeler arasında psikolojik sağlamlığı açıklayan mizaca bağlı bilişsel ve duygusal yolları belirten bir yapısal eşitlik modeli önerilmiştir. Modeldeki olumlu kişisel faktörlerin tümü dolaylı ya da direkt olarak psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğu saptanmıştır. Çalışmada, benlik saygısı, umut ve iyimserliğin psikolojik sağlamlık üzerinde direkt, pozitif duyguların ve yaşam doyumunun ise psikolojik sağlamlık üzerinde dolaylı etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Benlik-saygısının ve psikolojik sağlamlığın iyi oluş ve akıl sağlığı için iki önemli kavram olduğu desteklenmiştir.

Sipahioğlu (2008), araştırmasında, farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerini incelemiştir. Araştırmaya Aksaray İlinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı ortaöğretim okullarında eğitim alan 499 öğrenci katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeğinin Türkçe uyarılması ve araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu kullanılmıştır. Elli dört maddelik dördümlük likert tipi ölçekten elde edilen veriler; açıklayıcı faktör analizi, t-testi ve ANOVA teknikleri kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, ev içi ilişkilerde ilgi, yüksek beklentiler ve ev içi etkinliklere katılım koruyucu faktör özellikleri tek ebeveyn ile yaşayan ergenlerin, ailesi ile birlikte yaşayan ergenlere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Problem çözme becerileri, amaçlar ve eğitimsel beklentiler koruyucu faktör özellikleri ise ailesi ile birlikte yaşayan ergenlerin, tek ebeveyn ile yaşayan ergenlere kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yoksulluk içinde yaşayan ergenlerin cinsiyet değişkenine göre oluşturulan gruplarda arkadaş grubundaki ilgi, empati, amaçlar ve eğitimsel beklentiler koruyucu faktör özellikleri kızların erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yine aynı grupta problem çözme becerilerine ilişkin algıları erkeklerin oranı kızlara kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Tek ebeveyn ile yaşayan ergenlerin cinsiyet değişkenine göre oluşturulan gruplarda arkadaş grubundaki ilgi, empati ve ev içi ilişkilerde ki ilgi kızların oranları erkeklere oranla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Erkeklerin ise problem çözme

becerilerine ilişkin algıları kızlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Okul türü değişkenine göre incelendiğinde, okul içi ilişkilerde ilgi, eğitimsel beklentiler, amaçlar, problem çözme becerilerine ilişkin algılar Fen ve Anadolu Öğretmen Lisesi öğrencilerinin, Anadolu lisesi öğrencilerine oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Kararımak ve Çetinkaya (2011) benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisini incelediklerinde araştırmalarında, psikolojik sağlamlık ve denetim odağı arasında negatif korelasyon saptamıştır. Bu bulgu, denetim odağı dış etkenlere bağlandıkça psikolojik sağlamlığın azaldığını belirtmektedir. Benzer şekilde, denetim odağı benlik saygısı ve pozitif duygular ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Bonnano ve arkadaşları (2006), 11 Eylül saldırılarına tanık olan 2752 bireyden meydana gelen örnekleme gerçekleştirdikleri araştırmalarında, travma sonrası psikolojik dayanıklılığın bu bireyler arasındaki yaygınlığı incelenmiştir. Araştırma 11 Eylül saldırılarından sonra geçen 6 aylık bir zaman dilimi içerisinde yapılmıştır. Araştırmada psikolojik dayanıklılık, travma sonrası stres bozukluğunun yalnızca bir belirtisinin görülmesi ya da hiç belirtinin görülmemesi olarak ifade edilmiştir. Sonuç itibarıyla bu örneklem içinde psikolojik dayanıklılığın oldukça yaygın olduğu ortaya çıkmıştır. Erkek katılımcılarda psikolojik dayanıklılığın yaygınlığı kadın katılımcılara oranla daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Voegler (2000), barınakta yaşayan 9-15 yaş grubundaki 50 çocuk ve anneleriyle görüşerek evsiz gençlerin dayanıklılığı üzerinde kümülatif riskin etkisini azaltmada çocuk ve anne faktörlerinin rolünü incelemiştir. Çocukların dayanıklılığı çeşitli ölçeklerce ölçülen, yüksek risk karşısında sosyal davranışlar, sosyal yaşantılar ve afektif yanıtlardan yüksek puan alma ile tanımlanmıştır. Çocukların dayanıklılığıyla en çok, bilişsel yetenek, uyum, sosyal öz-etkililik gibi bireysel özelliklerin ilişkili olduğu saptanmıştır.

2.3.2 Kişilik ile İlgili Yapılan Başlıca Araştırmalar

Kişisel özellikler ile danışmanlık teori secimi arasındaki ilişkiyi inceleyen Freeman (2003)'ün çalışmasında 132 öğrenciden elde edilen sonuçlara göre, danışmanlık öğrencilerinin kişilik özelliklerine göre bir danışmanlık teorisi tercih etmedikleri

bulunmuştur. Guillot Miller (2003), okul danışmanlarının kendilerini danışmanlığa hazırlayan programların yeterlikleri konusundaki, okulda yürüttükleri danışmanlık dışı görevler konusundaki, danışmanlığın profesyonel kimliğine ilişkin inançları konusundaki algılarını araştırmıştır. Bu çalışmada, lisans eğitiminde alan deneyimi ve uygulama dersi alan okul danışmanları ile okul danışmanlığı modelleri ve becerileri hakkında hizmet içi eğitim alan danışmanların liderlik, tavsiyede bulunma, takım çalışması ve işbirliği, danışmanlık ve koordinasyon görevlerini, alan deneyimi ve uygulama dersi almayan okul danışmanlarına oranla daha başarılı olarak yerine getirdikleri bulunmuş.

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

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

Yıldız (2008), 2007–2008 futbol sezonunda çeşitli illerde, profesyonel, paf ve amatör liglerde oynayan 300 futbolcunun kişilik tipleri ile sürekli öfke-öfke ifade tarzlarını araştırmıştır. Araştırma sonucuna göre amatör ve profesyonel ligde yer alan futbolcuların sürekli öfke ve öfke tarzları ile kişilik tiplerinin tüm alt boyutları

(psikotizm, dışadönük, nörotik ve yalan) arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Eğitim değişkenine göre bakıldığında ise eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin öfke kontrollerini daha iyi ayarladıkları gözlemlenmiştir.

Kuru ve Baştuğ'un (2008), yaptıkları çalışmada bayan ve erkek futbolcuların kişilik özelliklerinin belirlenmesi ve bedenlerini algılama düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan araştırmalar sonucunda erkek futbolcuların, çekici olmayan, sevimsiz, kendi istediğini yapamayan, güzel görünmeye değer vermeyen bir yapıya sahip oldukları saptanırken bayan futbolcuların çekici, sevimli, istediğini yapabilen, güzel görünmeye dikkat eden bir yapıya sahip oldukları saptanmıştır. Ayrıca, erkek Futbolcuların kontrolsüz, para harcamada kontrolsüz, düzensiz ve rahat oldukları belirlenmiş fakat bayan futbolcuların kontrollü, para harcamada kontrollü, düzenli, rahat hareket edemeyen bir yapıya sahip oldukları bulunmuştur. Bayan ve erkek futbolcuların beden algısının cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır.

Güçlü ve Yentür (2008) ise yaptıkları çalışmada milli takım düzeyindeki elit bayan sporcuların kişilik yapılarıyla bedenlerini algılama düzeylerini kıyaslamıştır. Anketler yedi değişik branşta (basketbol, futbol, hentbol, judo, karate, halter ve güreş) faaliyet gösteren Milli Takım kamplarına katılmış olan toplam 159 bayan sporcuya uygulanmıştır. Sonuç olarak araştırmaya katılan bayan sporcuların kişisel uyum düzeyi puanlarının spor branşlarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ve güreş ile halter branşlarındaki sporcuların "uyum problemi" yaşadıkları tespit edilmiştir. Sporcuların sosyal uyum düzeyi puanları yüksek bulunmuş ve sporcuların hepsinin "uyumlu" oldukları belirlenmiştir. Ayrıca bayan sporcuların bedenlerini algılamaları ile kişisel uyumları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu gözlemlenmiştir.

Tatar'ın (2009) da sporcu kadın ve erkeklerin kişilik profillerinin karşılaştırılmasına yönelik yapmış olduğu araştırmada ise kadınların canlılık, girişkenlik, duygusal değişkenlik, endişeye yatkınlık, analitik düşünme, duyarlık ve yeniliğe açıklık alt boyut toplam puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Erkeklerin ise sakinlik ve uzlaşma alt boyutlarında kadınlardan daha yüksek puan ortalaması aldıkları görülmüştür.

Pahtan ve arkadaşlarının (2010) Sindh'deki lise öğrencilerinin spor aktiviteleri ile akademik başarı ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi araştırmak için 8 farklı lisede rastgele seçilmiş 607 erkek öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada özellikle erken dönem devrilen eğitimle, kişinin eğitim performansı ve toplumda spor aktiviteleri ile büyümeleri arasındaki ilişki üzerine durulmuştur. Buna göre, bir kişinin kişilik özellikleri ile erken çağıdaki okul spor aktivitelerine katılımı ilerideki profesyonel hayatı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Nia ve Basharat (2010), yaptıkları çalışmada sporcuların bireysel ve takım sporlarındaki kişilik özelliklerini kıyaslamışlardır. Sonuçlar bireysel spor yapan sporcuların sorumluluk sahibi olma ve kendi kendini yönetme becerilerinin takım sporcularındakilere oranla önemli derecede daha yüksek olduğunu ortaya çıkarmıştır. Ancak takım sporcuları bireysel spor yapanlardan daha geçimli ve sosyal olduklarını göstermiştir. İki grubunda sınırlılık, dışa dönüklük ve açık olma durumlarında önemli bir farklılık gözlenmemiştir. Sonuç olarak bireysel ve takım sporlarındakilerin kişilik özelliklerinde farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır.

Shariati ve Bakhtiari (2011), Ahvezdeki Islamic Azad Üniversitesinde bulunan sporcu olan ve sporcu olmayan öğrencilerin kişilik özelliklerini (sınırlılık, dışa dönüklük, deneyime açık olma, sorumluluk sahibi olma ve kendi kendini yönetme) kıyaslamak için bir çalışma yapmışlardır. Sonuçlar spora katılımın bireylerin kişilik özellikleri üzerinde pozitif etkisinin olduğunu ortaya çıkarmıştır. Ayrıca sporcu olanların olmayanlara oranla daha pozitif kişilikte olduğunu göstermiştir.

Rhea ve Martin (2010), geleneksel ve alternatif spor yapan bireylerin kişilik özelliklerini ortaya çıkarmak için bir çalışma yapmışlardır. Araştırma, tenis ve voleybol gibi geleneksel sporları yürüten 70 erkek sporcu, 63 erkek rodeocu ve alternatif sporlarla uğraşan (motocross, wakeboarding vs.) yapan 50 erkek sporcu üzerinde yürütülmüştür. Sonuçlara göre alternatif spor grubu ile geleneksel spor yapanlar arasındaki farklılıklar önemli bulunmuştur. Özellikle alternatif spor yapanların daha içe kapanık, kendine yeten ve duyarlı oldukları gözlenmiştir. alternatif spor yapanlar daha farklı kişisel özelliklere sahip oldukları için geleneksel sporları yapanlarıkinden daha farklı antrenörlük, kondisyon ve rehabilitasyon eğitimi almaları gerekmektedir. Allen, Greenlees ve Jones (2011)'un 5 faktör kişilik modeli incelemesi ve sporda davranışla başa çıkma üzerine yaptıkları çalışmaya göre

dışa dönük sporcuların duygusal olarak istikrarlı ve aynı zamanda yeni deneyimlere açık olduğunu, problem odaklı baş etme becerilerin yüksek olduğu gözlenmiştir. Ayrıca st ve alt düzey kadın ve erkek sporcular, bireysel ve takım sporu yapan sporcular arasında farklı kişilik özelliklerine sahip oldukları gözlenmiştir.



BÖLÜM III

GEREÇ ve YÖNTEM

3.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ

Araştırmada, mevcut durumu ortaya çıkartmayı amaçlayan betimsel taramaya (survey) ve ilişkisel taramaya yönelik bir yöntem kullanılmıştır.

Betimsel tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. İlişkisel tarama modelleri ise iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2004).

Araştırma iki aşamadan oluşmaktadır. Araştırmanın birinci aşamasında, spor bilimleri fakültesi ile eğitim fakültesinde okuyan öğrencilerin kişilik özellikleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri belirlenmiştir. Öğrencilerin cinsiyet, spor yapma yapmama, spor yılı, yapılan branşlar, anne-baba tutumu, sosyo-ekonomik durum, akademik başarı, yeme (beslenme) alışkanlığı ve zararlı alışkanlık değişkenlerine göre öğrencilerin kişilik özellikleri ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığı çeşitli istatistiksel işlemler ile değerlendirilmiştir.

Araştırmanın ikinci aşamasında, ilişkisel tarama modeline uygun bir şekilde spor bilimleri fakültesi ile eğitim fakültesinde okuyan öğrencilerin kişilik özellikleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin istatistiksel işlemler ile değerlendirilmesi.

3.2 EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini, 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Sakarya Üniversitesi Spor Bilimleri fakültesi ile Eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencileri oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Sakarya Üniversitesi Hendek Eğitimi Fakültesi öğrencileri ($n=166$), ile Spor bilimleri fakültesi($n=199$) öğrencileri arasından tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilen toplam 365 ($n_{(erkek)}=197$, $n_{(kadın)}=168$) öğrenci oluşturmaktadır.

Örneklem grubundaki öğrencilere anketler uygulanmaya çalışılmış fakat uygulama yapıldığı anda olmayan öğrenciler ile ankete katılmak istemeyen öğrencilere anket uygulanmamıştır. Veriler ise tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılarak elde edilmiştir.

Örneklem grubuna göre anketi cevaplayan öğrenci sayıları ve demografik bilgileri Tablo 1’de ayrıntıları ile verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilere İlişkin Demografik Değerler

Fakülteler	Bölümler	Öğrenci Sayısı
Spor bilimleri Fakültesi	Spor Yöneticiliği, Rekreasyon Bölümü, Antrenörlük Eğitimi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeliği Bölümü	199
Eğitim Fakültesi	Yabancı Diller Bölümü, Ortaöğretim Sosyal Alanlar, Eğitimi Bölümü, Özel Eğitim Bölümü, Türkçe Eğitimi Bölümü, İlköğretim Bölümü, Eğitim Bilimleri Bölümü, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü	166

3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Spor Bilimleri Fakültesi ile Eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerinin kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak ve araştırmacının inceleme konusu olan bağımsız değişkenleri oluşturmak amacıyla araştırmacı tarafından 9 sorudan oluşan kişisel bilgi formu hazırlanmıştır.

Kişisel bilgi formu, öğrencilerin; cinsiyet, spor yapıp yapmama, spor yılı, yapılan branşlar, anne-baba tutumu, sosyo-ekonomik durum, akademik başarı, yeme (beslenme) alışkanlığı ve zararlı alışkanlık düzeylerini belirlemek için araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

3.3.2 Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği

Beş faktör kişilik ölçeği Benet-Martinez ve John (1998) tarafından “Beş Faktör Envanteri” (The Big Five Inventory) ismiyle geliştirilmiş olup, 44 maddeden oluşmaktadır. Araştırmacıların etkili ve hızlı değerlendirmeleri bakımından kısa hazırlanan bu ölçek kişilik özelliklerinden “nörotiklik”, “dışadönüklük”, “gelişime açıklık”, “uyumluluk” ve “özdisiplin” boyutlarını ölçmektedir. Ölçekte “nörotiklik” ve “dışadönüklük” faktörleri 8’er madde, “uyumluluk” ve “özdisiplin” faktörleri 9’ar madde, “gelişime açıklık” faktörü ise 10 madde ile ölçülmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması, 56 ülke kapsamında kişilerin kendini tanımlama profilleri ve örüntüleri konusunda yapılan bir çalışmanın (Schmitt ve diğerleri, 2007) Türkiye ayağı kapsamında, Sümer et al (2005) tarafından yapılmıştır. Beş faktör kişilik ölçeğinin bu çalışmada seçilmesinin nedeni, ölçeğin kültürler arası bağlamda yapılan bu çalışmada geçerlik ve güvenilirliğinin gösterilmiş olmasıdır. Yapılan çalışmada beş faktör kişilik ölçeğinin Cronbach Alfa güvenilirlik değerleri .79, .77, .76, .70 ve .78 olarak sırasıyla “nörotiklik”, “dışadönüklük”, “gelişime açıklık”, “uyumluluk” ve “özdisiplin” faktörlerini gösterdiği ortaya konmaktadır (Schmitt ve ark, 2007). Aynı ölçekle yapılan bazı çalışmalarda ise, beş faktör kişilik boyutlarının Cronbach Alfa

güvenilirlik değerleri .64 ile .77 arasında (Sümer, Lajunen ve Özkan, 2005) ve .67 ile .83 arasında (Ülke 2006) değiştiği görülmüştür.

3.3.3 Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Friborg ve diğerleri (2003) tarafından geliştirilen ve Basım ve Çetin (2011) tarafından “Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması” adlı araştırmalarında güvenilirliği ve geçerliliği incelenen ve Türkçe’ye uyarlaması yapılmış olan bir ölçektir.

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Friborg ve diğerleri (2003) tarafından geliştirilmiş olup ‘kişisel güç’, ‘yapısal stil’, ‘sosyal yeterlilik’, ‘aile uyumu’ ve ‘sosyal kaynaklar’ boyutlarını içermektedir. Daha sonra yapılan bir çalışma (Friborg ve diğ., 2005) ölçeğin altı boyutlu yapısıyla psikolojik dayanıklılık modelinin daha iyi açıkladığını göstermektedir. Friborg ve diğerlerinin (2005) yaptıkları çalışmada ‘kişisel güç’ boyutu ‘kendilik algısı’ ve ‘gelecek algısı’ biçiminde ikiye ayrılmış ve toplam altı boyutlu bir yapı ortaya çıkmıştır. Ölçekte, ‘yapısal stil’ (3,9,15,21) ve ‘gelecek algısı’ (2,8,14,20) dörder madde; ‘aile uyumu’ (5,11,17,23,26,32), ‘kendilik algısı’ 44 (1,7,13,19,28,31,) ve ‘sosyal yeterlilik’ (4,10,16,22,25,29) altışar madde, ve ‘sosyal kaynaklar’ (6,12,18,24,27,30,33) ise yedi madde ile ölçülmektedir (Basım ve Çetin, 2011:4-5).

3.3.3.1 Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’nin güvenilirliği ve geçerliği

Ölçekte, maddelerin tercih edilmesinde önyargılı değerlendirmelerden kaçınmak için, olumlu ve olumsuz özelliklerin farklı taraflarda olduğu, yanıtlar için ise beş ayrı kutucuğun yer aldığı bir format kullanılmaktadır. Şematik biçimde yapılan değerlendirmede psikolojik dayanıklılığın yüksek veya düşük ölçülmesinde puanlama şekli serbest bırakılmıştır. Ölçeğin geçerlilik çalışması için doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve altı faktörlü yapıyı toplam % 57’lik varyans açıklamıştır. Ayırt edici ve örtüşme geçerliliği için Kişilik Ölçeği (Engvik 1993) ile Sosyal Zeka Ölçeği (Silvera ve diğerleri, 2001) kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği için yapısal eşitlik modelinin iç tutarlılık değerleri; ‘Kendilik Algısı’ için ,80, ‘Gelecek Algısı’

için ,75, 'Sosyal Yeterlilik' için ,82, 'Aile Uyumu' için ,86, 'Sosyal Kaynaklar' için ,84 ve 'Yapısal Stil' için ,76 olarak bulunmuştur (Basım ve Çetin, 2011). Özel eğitim okulu öğretmenleri ile yapılan çalışmanın neticesinde ölçeğin güvenilirliğini belirlemek amacıyla Cronbach Alfa İç Tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Bu değer ölçeğin tümü için ,87 olduğu belirlenmiştir. Basım ve Çetin (2011) tarafından ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayılarının ,66 ile ,81 arasında ve test-tekrar test güvenilirliklerinin ise ,68 ile ,81 arasında değiştiği bulunmuştur. Katılımcıların ölçekten alabilecekleri toplam puan 165'tir. Buna göre puanları yüksek olan katılımcıların psikolojik dayanıklılıkları yüksek, puanları düşük olan katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarının düşük olduğu kabul edilmiştir (Basım ve Çetin, 2011:5).

3.4 VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin analizi iki aşamada yapılmıştır. Birinci aşamada var olan durumun var olduğu şekliyle ortaya konması amaçlanmıştır. Bu amaca ulaşmak için betimsel istatistiklerden frekans ve yüzdeler kullanılmıştır.

Bu bağlamda araştırmanın bağımsız değişkenlerinden olan demografik değişkenlere göre araştırmanın bağımlı değişkenlerini oluşturan kişilik özellikleri ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin nasıl farklılaştığını belirlemek amacıyla ortalama ve standart sapmalar hesaplanmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni olan spor yapma ve yapmama durumuna göre kişilik özellikleri ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını ve var olan farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için t testi yapılmıştır. Demografik değişkenlerin durumuna göre farklılaşmanın ve bu farklılaşmanın anlamlı olup olmadığını belirlemek için ise t testi, f testi ve varyans analizi testleri uygulanmıştır. Kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise korelasyon katsayısı hesaplanmıştır.

Elde edilen veriler bilgisayarda SPSS (Statistical Package For Social Scientists for Windows Release 18.0) programında analiz edilmiş, manidarlığı 0.05 düzeyinde sınanmış, diğer manidarlık düzeyi ayrıca belirtilmiş ve sonuçlar araştırmanın amacına uygun olarak tablolar halinde sunulmuştur.

BÖLÜM IV

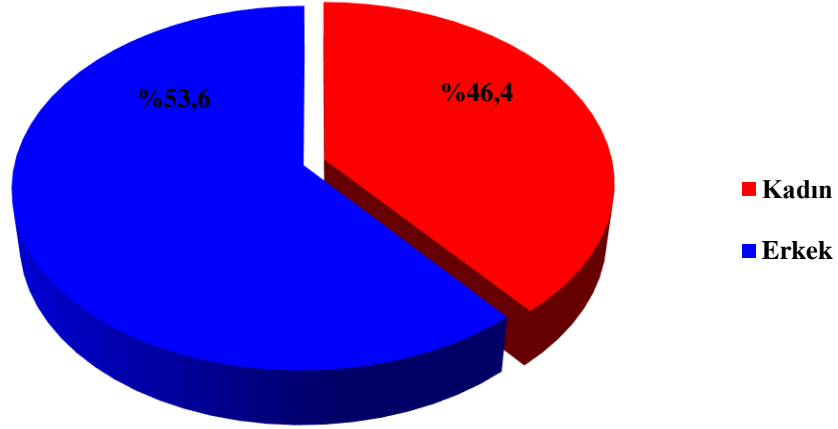
BULGULAR

4.1 ARAŞTIRMAYA KATILAN EĞİTİM FAKÜLTESİ VE SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİSEL ÖZELLİKLERİNE İLİŞKİN BULGULAR

Araştırmaya katılan Spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile Eğitim Fakültesi öğrencilerinin cinsiyet, spor yapıp yapmama, spor yılı, yapılan branşlar, anne-baba tutumu, sosyo-ekonomik durum, akademik başarı, yeme (beslenme) alışkanlığı ve zararlı alışkanlık değişkenlerine ait yüzde ve frekans dağılımları çizelge ve şekiller halinde aşağıda sırası ile verilmiştir. Elde edilen sonuçlar ise tablo altlarında sonuçlara uygun olarak açıklanmış ve sayıl değer bakımında anlamlı farklılık görülen durumlar belirtilmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları

Cinsiyet	n	Yüzde (%)
Kadın	168	46,4
Erkek	197	53,6
Toplam	365	100,0

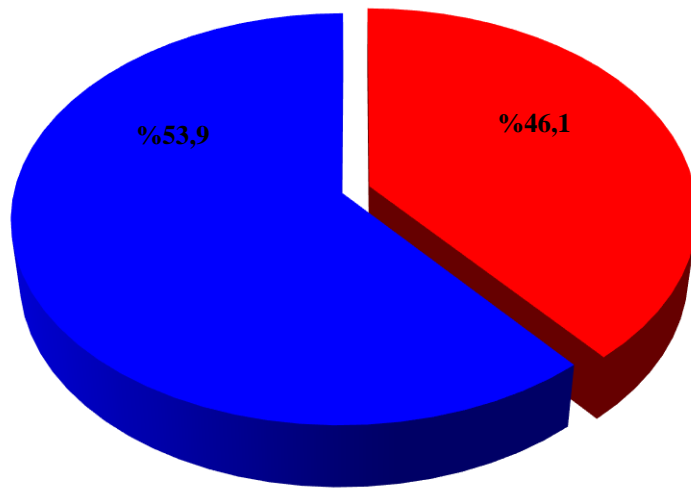


Şekil 4. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları

Tablo ve Şekil 2-4'deki bulgulara göre, araştırmaya katılan öğrencilerin %53,6 (n=197)'inin erkek, %46,3 (n=168)'unun ise kadın olduğu gözlenmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin Eğitim Gördükleri Bölüm Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları

Bölüm	n	Yüzde (%)
Spor Bilimleri	199	53,9
Eğitim Fakültesi	166	46,1
Toplam	365	100,0

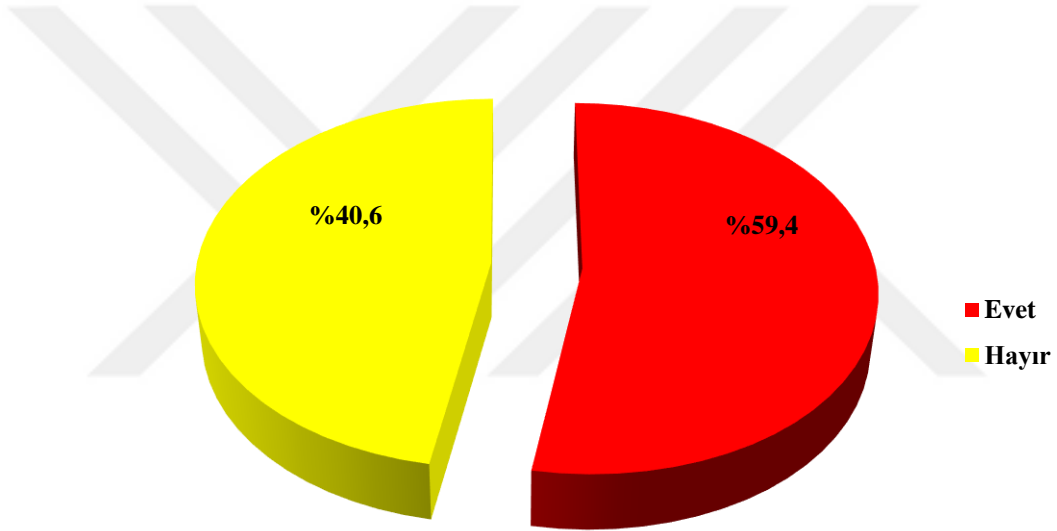


Şekil 5. Öğrencilerin Eğitim Gördükleri Bölüm Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları

Tablo ve Şekil 3-5'deki bulgulara göre, araştırmaya katılan öğrencilerin eğitim gördükleri bölüm değişkenine göre dağılımları incelendiğinde; %46,6 (n=166)'sının Eğitim fakültesi %53,9 (n=199)'unun Spor bilimleri fakültesinde eğitim gördükleri gözlenmiştir.

Tablo 4. Öğrencilerin Spor Yapma Durumu Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları

Spor Yapma	n	Yüzde (%)
Evet	216	59,4
Hayır	149	40,6
Toplam	365	100,0



Şekil 6. Öğrencilerin Spor Yapma Durumu Değişkenine Göre Yüzde ve Frekans Dağılımları

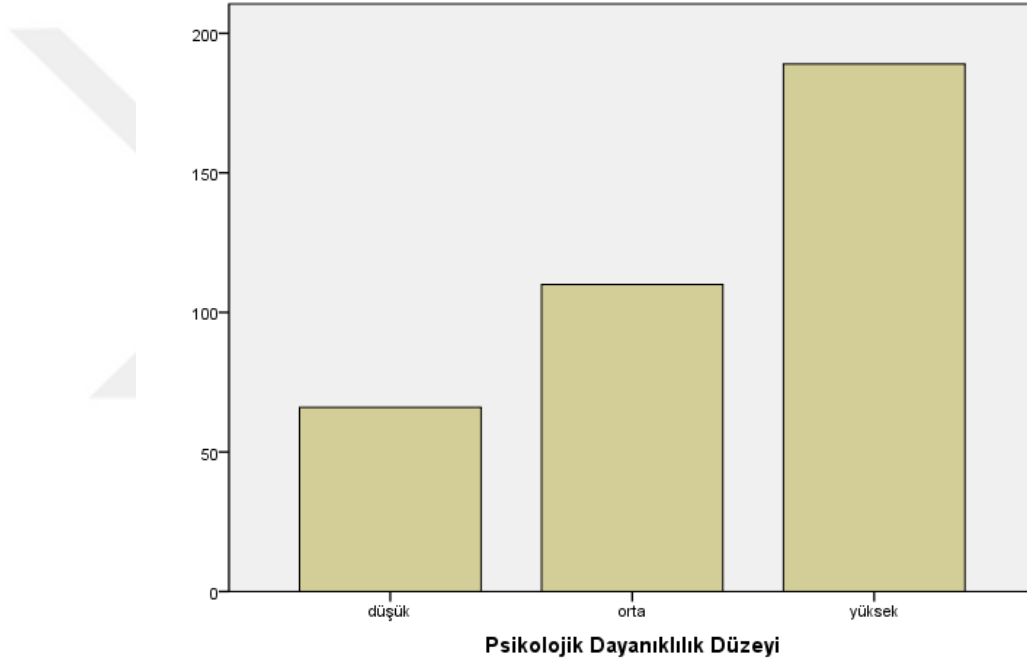
Tablo ve Şekil 4-6'daki bulgulara göre, araştırmaya katılan öğrencilerin aktif olarak spor yapma durumu değişkenine göre dağılımları incelendiğinde; %59,4 (n=216)'unun aktif olarak spor yaptığı, %40,6 (n=149)'inin ise aktif olarak spor yapmadığı gözlenmiştir.

4.2. ÖLÇME ARAÇLARINDAN ELDE EDİLEN VERİLERE İLİŞKİN BULGULAR

4.2.1. Psikolojik dayanıklılık ve Kişilik Ölçeğine İlişkin İstatistik Sonuçları

Tablo 5. Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri.

		N	%	Geçerli %
Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi	Düşük	66	18,1	18,1
	Orta	110	30,1	30,1
	Yüksek	189	51,8	51,8
	Toplam	365	100,0	100,0

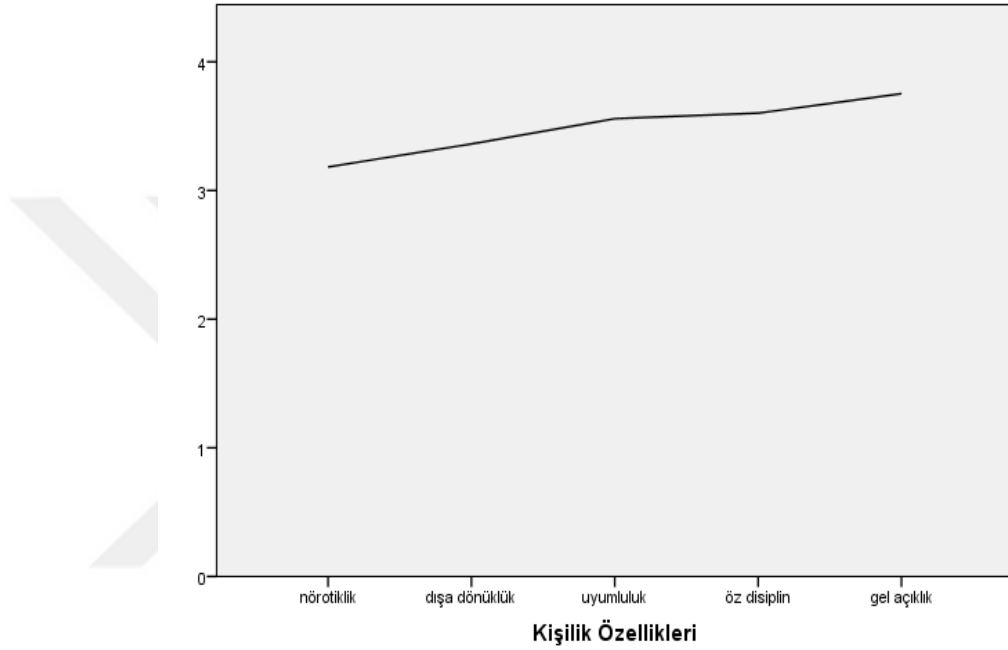


Şekil 7. Psikolojik Dayanıklılık Değer Grafik Çizimi

Katılımcıların önemli bir çoğunluğunun (%51,8) psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu, bu grubu sırasıyla orta ve düşük düzeyde psikolojik dayanıklılık seviyesine sahip katılımcıların takip ettiği görülmektedir.

Tablo 6. Katılımcıların Kişilik Özellikleri.

	N	Ortalama	Standart Sapma
Nörotiklik	365	3,18	,49
Dışa dönüklük	365	3,36	,45
Uyumluluk	365	3,56	,50
Öz disiplin	365	3,60	,52
Gelişime açıklık	365	3,75	,47



Şekil 8. Kişilik Özellikleri Grafik Çizimi

Katılımcıların beş faktör kişilik özellikleri ortalama değerleri incelendiğinde; kişilik özelliklerinden gelişime açıklık (ort=3,75) en yüksek ortalamaya sahip özellik olarak görülmekle birlikte; kişilik özelliklerinden öz disiplin (ort=3,60), uyumluluk (ort=3,56), dışa dönüklük (ort=3,36) ve nörotiklik (ort=3,16) sırasıyla en yüksek ortalama değerlere sahip özellikler olarak tespit edilmiştir.

Tablo 7. Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Puan Ortalamaları Arasındaki t- Testi Sonuçları.

Psikolojik Dayanıklılık	Spor Yapma Durumu	N	Ortalama	Standart Sapma
	Evet	216	3,95	,59
	Hayır	149	3,86	,49
		t- testi		
		t	Sd	P
Psikolojik Dayanıklılık		1,533	363	,126

*.05 düzeyinde anlamlı

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri spor yapma durumuna göre karşılaştırıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Fakat ($t=1,533$ $P>0,05$), spor yapan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin spor yapmayanlara göre daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 8. Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Kişilik Özellikleri Puan Ortalamaları Arasındaki t- Testi Sonuçları.

Spor Yapma Durumu		N	Ortalama	Standart Sapma
Gelişimime Açıklık	Evet	224	3,77	,50
	Hayır	141	3,73	,42
Öz Disiplin	Evet	222	3,13	,48
	Hayır	141	3,26	,50
Dışa Dönüklük	Evet	224	3,38	,48
	Hayır	140	3,34	,38
Uyumluluk	Evet	224	3,55	,47
	Hayır	141	3,56	,55
		t- testi		
		t	Sd	P
Gelişime Açıklık		,851	363	,395
Öz disiplin		-2,362	361	,019
Dışa dönüklük		,878	362	,381
Uyumluluk		-,158	363	,875

*.05 düzeyinde anlamlı

Katılımcıların kişilik özellikleri açısından spor yapma-yapmama durumları incelendiğinde, gelişime açıklık, dışa dönüklük ve uyumluluk özelliklerinin istatistiksel açıdan elde edilen bulgulara göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Diğer yandan spor yapan ve yapmayan bireylerin öz disiplin ortalama puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı şekilde farklılaştığı ($t=2,362$; $P<0,05$) spor yapan bireylerin öz disiplin puanlarının spor yapmayanlara göre daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 9. Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özellikleri Arasındaki Farka İlişkin t- Testi Sonuçları.

Kişilik Özellikleri ve Psikolojik Dayanıklılık	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	Ortalamaların Farkı		
					t	Sd	P
Nörotiklik	Kadın	168	3,26	,51	2,931	361	,004
	Erkek	197	3,11	,46			
Gelişime Açıklık	Kadın	168	3,74	,43	-,415	361	,678
	Erkek	197	3,76	,50			
Öz Disiplin	Kadın	168	3,61	,39	,242	361	,809
	Erkek	197	3,60	,62			
Dışa Dönüklük	Kadın	168	3,44	,37	2,929	361	,004
	Erkek	197	3,30	,50			
Uyumluluk	Kadın	168	3,54	,41	-,825	361	,410
	Erkek	197	3,58	,56			
Psikolojik Dayanıklılık	Kadın	168	3,96	,50	1,211	361	,227
	Erkek	197	3,89	,60			

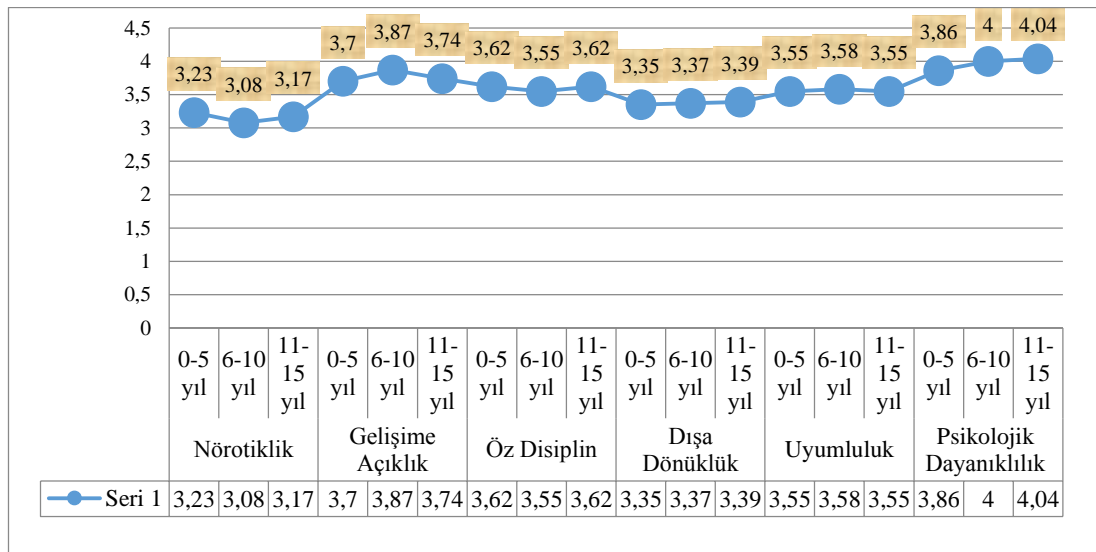
*.05 düzeyinde anlamlı

Cinsiyet değişkenine göre psikolojik dayanıklılık ve kişilik özellikleri arasındaki farka ilişkin t- testi sonuçları değerlendirildiğinde; katılımcıların sadece nörotiklik ($t=2,931$; $P<0,05$) ve dışa dönüklük ($t=2,929$; $P<0,05$) ortalama puanlarının

cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Psikolojik dayanıklılık ve kişiliğin gelişime açıklık, öz disiplin ve uyumluluk alt boyutlarına ilişkin ise herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 10. Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özellikleri Arasındaki Farka İlişkin F- Testi Sonuçları.

Spor Yapma Yılı		N	Ortalama	Standart Sapma
Nörotiklik	0-5 yıl	224	3,23	,49
	6-10 yıl	100	3,08	,48
	11-15 yıl	41	3,17	,51
Gelişime Açıklık	0-5 yıl	224	3,70	,44
	6-10 yıl	100	3,87	,51
	11-15 yıl	41	3,74	,49
Öz Disiplin	0-5 yıl	223	3,62	,50
	6-10 yıl	100	3,55	,59
	11-15 yıl	41	3,62	,51
Dışa Dönüklük	0-5 yıl	223	3,35	,40
	6-10 yıl	100	3,37	,52
	11-15 yıl	41	3,39	,49
Uyumluluk	0-5 yıl	224	3,55	,50
	6-10 yıl	100	3,58	,52
	11-15 yıl	41	3,55	,47
Psikolojik Dayanıklılık	0-5 yıl	224	3,86	,51
	6-10 yıl	100	4,00	,60
	11-15 yıl	41	4,04	,65



Şekil 9. Spor Yapma Yılına İlişkin Dağılım Grafikselleştirilmiştir.

Tablo 11. Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özellikleri Arasındaki Farka İlişkin F- Testi Sonuçları.

		Kareler toplamı	df	Karelerin ortalaması	F	Sig.
Nörotiklik	Gruplar Arası	1,675	2	,837	3,549	,030
	Gruplar İçi	85,426	362	,236		
	Toplam	87,100	364			
Gelişime Açıklık	Gruplar Arası	1,793	2	,897	4,171	,016
	Gruplar İçi	77,807	362	,215		
	Toplam	79,600	364			
Öz Disiplin	Gruplar Arası	,404	2	,202	,733	,481
	Gruplar İçi	99,436	361	,275		
	Toplam	99,839	363			
Dışa Dönüklük	Gruplar Arası	,078	2	,039	,194	,824
	Gruplar İçi	72,351	361	,200		
	Toplam	72,429	363			
Uyumluluk	Gruplar Arası	,075	2	,037	,150	,861
	Gruplar İçi	90,514	362	,250		
	Toplam	90,588	364			
Psikolojik Dayanıklılık	Gruplar Arası	1,956	2	,978	3,184	,043
	Gruplar İçi	111,162	362	,307		
	Toplam	113,118	364			

*.05 düzeyinde anlamlı

Katılımcıların nörotiklik, gelişime açıklık ve psikolojik dayanıklılık ortalama puanlarının spor yılına bağlı olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve genel itibari ile spor yapma süresi arttıkça nörotiklik ($t=3,549$; $P<0,05$), gelişime açıklık ($t=4,171$; $P<0,05$) ve psikolojik dayanıklılık ($t=3,184$; $P<0,05$) ortalama puanlarına bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Kişiliğin öz disiplin, dışa dönüklük ve uyumluluk alt boyutlarına bakıldığında ise herhangi bir anlamlı farklılık yaşanmadığı görülmektedir.

Tablo 12. Spor Branş Değişkenine Göre Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özellikleri Arasındaki Farka İlişkin Bulgular.

		N	Ortalama	Standart sapma		
Nörotiklik	Spor Yapmayanlar	141	3,24	,49		
	Takım Sporları	113	3,11	,46		
	Bireysel Sporlar	111	3,18	,51		
	Toplam	365	3,18	,49		
Gelişime Açıklık	Spor Yapmayanlar	141	3,73	,41		
	Takım Sporları	113	3,74	,53		
	Bireysel Sporlar	111	3,79	,46		
	Toplam	365	3,75	,47		
Öz Disiplin	Spor Yapmayanlar	140	3,60	,54		
	Takım Sporları	113	3,59	,50		
	Bireysel Sporlar	111	3,62	,53		
	Toplam	364	3,60	,52		
Dışa Dönüklük	Spor Yapmayanlar	140	3,34	,37		
	Takım Sporları	113	3,42	,49		
	Bireysel Sporlar	111	3,33	,49		
	Toplam	364	3,36	,45		
Uyumluluk	Spor Yapmayanlar	141	3,56	,54		
	Takım Sporları	113	3,57	,52		
	Bireysel Sporlar	111	3,55	,43		
	Toplam	365	3,56	,50		
Psikolojik Dayanıklık	Spor Yapmayanlar	141	3,88	,46		
	Takım Sporları	113	4,03	,63		
	Bireysel Sporlar	111	3,85	,58		
	Toplam	365	3,92	,56		
		KT	Sd	KO	F	P.
Nörotiklik	Gruplar Arası	1,062	2	,531	2,234	,109
	Grup İçi	86,038	362	,238		
	Toplam	87,100	364			
Gelişime Açıklık	Gruplar Arası	,294	2	,147	,671	,512
	Grup İçi	79,306	362	,219		
	Toplam	79,600	364			
Öz Disiplin	Gruplar Arası	,057	2	,028	,103	,902
	Grup İçi	99,783	361	,276		
	Toplam	99,839	363			
Dışa Dönüklük	Gruplar Arası	,656	2	,328	1,649	,194
	Grup İçi	71,773	361	,199		
	Toplam	72,429	363			
Uyumluluk	Gruplar Arası	,030	2	,015	,061	,941
	Grup İçi	90,558	362	,250		
	Toplam	90,588	364			

Psikolojik Dayanıklık	Gruplar Arası	2,188	2	1,094	3,570	,029
	Grup İçi	110,930	362	,306		
	Toplam	113,118	364			

*.05 düzeyinde anlamlı

Branş değişkenine göre psikolojik dayanıklılık ve kişilik özellikleri arasındaki farka ilişkin analiz sonucu katılımcıların kişilik özelliklerinin spor yapmayan, bireysel ve takım sporları yapan bireyler açısından istatistiksel olarak herhangi bir farklılık olmadığı görülmüştür. Diğer yandan bireylerin spor yapmama, bireysel ve takım sporları yapma durumlarına bağlı olarak psikolojik dayanıklılık düzeylerinin istatistiksel olarak farklılaştığı ve takım sporları yapan bireylerin bireysel sporlar yapanlardan, bireysel spor yapan bireylerinde spor yapmayan bireylerden daha yüksek ($t=3,570$; $P<0,05$) ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 13. Algılana Anne-Baba Değişkenine Göre Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özellikleri Arasındaki Farka İlişkin Bulgular.

		N	Ortalama	Standart sapma
Nörotiklik	İlgili	274	3,18	,50
	İlgisiz	9	3,38	,49
	Otoriter	23	3,20	,35
	Demokratik	59	3,15	,48
Gelişime Açıklık	İlgili	274	3,76	,49
	İlgisiz	9	3,65	,41
	Otoriter	23	3,71	,39
	Demokratik	59	3,75	,39
Öz Disiplin	İlgili	273	3,59	,53
	İlgisiz	9	3,63	,30
	Otoriter	23	3,53	,62
	Demokratik	59	3,68	,48
Dışa Dönüklük	İlgili	273	3,37	,44
	İlgisiz	9	3,28	,25
	Otoriter	23	3,38	,60
	Demokratik	59	3,34	,44
Uyumluluk	İlgili	274	3,59	,52
	İlgisiz	9	3,70	,19
	Otoriter	23	3,54	,58
	Demokratik	59	3,41	,36
Psikolojik Dayanıklık	İlgili	274	3,96	,55
	İlgisiz	9	3,59	,54
	Otoriter	23	3,57	,41
	Demokratik	59	3,92	,59

		Kareler toplamı	df	Karelerin ortalaması	F	Sig.
Nörotiklik	Gruplar arası	,432	3	,144	,600	,615
	Grup içi	86,66	361	,240		
	Toplam	87,10	364			
Gelişime Açıklık	Gruplar arası	,153	3	,051	,232	,874
	Grup içi	79,44	361	,220		
	Toplam	79,60	364			
Öz Disiplin	Gruplar arası	,500	3	,167	,605	,612
	Grup içi	99,33	360	,276		
	Toplam	99,83	363			
Dışa Dönüklük	Gruplar arası	,121	3	,040	,200	,896
	Grup içi	72,30	360	,201		
	Toplam	72,42	363			
Uyumluluk	Gruplar arası	1,67	3	,557	2,263	,081
	Grup içi	88,91	361	,246		
	Toplam	90,58	364			
Psikolojik Dayanıklık	Gruplar arası	4,142	3	1,381	4,574	,004
	Grup içi	108,97	361	,302		
	Toplam	113,11	364			

*.05 düzeyinde anlamlı

Katılımcıların algılanan Anne-Baba değişkenine göre psikolojik dayanıklılık ve kişilik özellikleri arasındaki farka ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde; ilgili değişkenin kişilik özelliklerinin nörotiklik, gelişime açıklık, öz disiplin, dışa dönüklük ve uyumluluk alt boyutları bakımından değişiklik göstermediği diğer bir ifade ile istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadı fakat, Anne-Baba değişkenine göre psikolojik dayanıklılık ($t=4,574$ $P<0,05$) düzeyleri arasında farklılık olduğu görülmektedir.

Tablo 14. Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine Göre Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özellikleri Arasındaki Farka İlişkin F- Testi Sonuçları.

		N	Ortalama	Standart sapma
Nörotiklik	Düşük	8	2,89	,71
	Orta	329	3,17	,48
	Yüksek	28	3,37	,51
	Toplam	365	3,18	,49
Gelişime Açıklık	Düşük	8	3,75	,76
	Orta	329	3,75	,46
	Yüksek	28	3,80	,45
	Toplam	365	3,75	,47
Öz Disiplin	Düşük	8	3,52	,69
	Orta	328	3,59	,53
	Yüksek	28	3,70	,43

	Toplam	364		3,60		,52
	Düşük	8		3,35		,68
	Orta	328		3,37		,43
	Yüksek	28		3,26		,56
Dışa Dönüklük	Toplam	364		3,36		,45
	Düşük	8		3,32		,58
	Orta	329		3,56		,50
	Yüksek	28		3,55		,42
Uyumluluk	Toplam	365		3,56		,50
	Düşük	8		3,87		,48
	Orta	329		3,91		,56
	Yüksek	28		4,09		,55
Psikolojik dayanıklılık	Toplam	365		3,92		,56
		Kareler toplamı	df	Karelerin ortalaması	F	Sig.
Nörotiklik	Gruplar arası	1,718	2	,859	3,641	,027
	Grup içi	85,383	362	,236		
	Toplam	87,100	364			
Gelişime Açıklık	Gruplar arası	,072	2	,036	,164	,849
	Grup içi	79,528	362	,220		
	Toplam	79,600	364			
Öz Disiplin	Gruplar arası	,367	2	,183	,665	,515
	Grup içi	99,473	361	,276		
	Toplam	99,839	363			
Dışa Dönüklük	Gruplar arası	,342	2	,171	,855	,426
	Grup içi	72,087	361	,200		
	Toplam	72,429	363			
Uyumluluk	Gruplar arası	,468	2	,234	,939	,392
	Grup içi	90,121	362	,249		
	Toplam	90,588	364			
Psikolojik Dayanıklılık	Gruplar arası	,899	2	,450	1,450	,236
	Grup içi	112,219	362	,310		
	Toplam	113,118	364			

*.05 düzeyinde anlamlı

Tablo incelendiğinde katılımcıların kişilik özelliklerinden nörotiklik ($t=3,641$; $P<0,05$) seviyeleri sosyo-ekonomik duruma bağlı olarak anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Buna göre gelir seviyesi yükseldikçe nörotiklik ortalama puanlarında artış olduğunu söylemek mümkündür. Diğer araştırma değişkenlerden psikolojik dayanıklılık, gelişime açıklık, öz disiplin, dışa dönüklük ve uyumluluk alt boyutlarının sosyo-ekonomik durum değişkeni açısından istatistiksel olarak farklılık göstermediği görülmektedir.

Tablo 15. Algılanan Akademik Başarı Düzey Değişkenine Göre Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özellikleri Arasındaki Farka İlişkin F- Testi Sonuçları.

		N	Ortalama	Standart sapma		
Nörotiklik	Düşük	16	3,01	,54		
	Orta	247	3,18	,48		
	Yüksek	102	3,21	,50		
	Toplam	365	3,18	,49		
Gelişime Açıklık	Düşük	16	3,69	,71		
	Orta	247	3,72	,44		
	Yüksek	102	3,84	,49		
	Toplam	365	3,75	,47		
Öz Disiplin	Düşük	16	3,53	,70		
	Orta	246	3,58	,52		
	Yüksek	102	3,67	,50		
	Toplam	364	3,60	,52		
Dışa Dönüklük	Düşük	16	3,33	,56		
	Orta	246	3,34	,41		
	Yüksek	102	3,42	,51		
	Toplam	364	3,36	,45		
Uyumluluk	Düşük	16	3,55	,52		
	Orta	247	3,57	,52		
	Yüksek	102	3,53	,43		
	Toplam	365	3,56	,50		
Psikolojik Dayanıklılık	Düşük	16	3,44	,51		
	Orta	247	3,89	,55		
	Yüksek	102	4,07	,54		
	Toplam	365	3,92	,56		
		Kareler toplamı	df	Karelerin ortalaması	F	Sig.
Nörotiklik	Gruplar arası	,588	2	,294	1,230	,293
	Grup içi	86,512	362	,239		
	Toplam	87,100	364			
Gelişime Açıklık	Gruplar arası	1,192	2	,596	2,751	,065
	Grup içi	78,408	362	,217		
	Toplam	79,600	364			
Öz Disiplin	Gruplar arası	,725	2	,362	1,320	,268
	Grup içi	99,114	361	,275		
	Toplam	99,839	363			
Dışa Dönüklük	Gruplar arası	,454	2	,227	1,139	,321
	Grup içi	71,975	361	,199		
	Toplam	72,429	363			
Uyumluluk	Gruplar arası	,109	2	,055	,219	,803
	Grup içi	90,479	362	,250		
	Toplam	90,588	364			
Psikolojik Dayanıklılık	Gruplar arası	6,409	2	3,205	10,871	,000
	Grup içi	106,709	362	,295		
	Toplam	113,118	364			

*.05 düzeyinde anlamlı

Algılana akademik başarı düzeyi değişkenine göre katılımcıların kişilik özellikleri arasında istatistiksel açıdan farklılık tespit edilmezken; algılana akademik başarı düzeyi ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Bulgular akademik başarı algısı yüksek olan bireylerin, psikolojik dayanıklılık seviyelerinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 16. Yeme Alışkanlığı Değişkenine Göre Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özellikleri Arasındaki Farka İlişkin t- Testi Sonuçları.

Yeme Alışkanlıkları		N	Ortalama	Standart sapma
Nörotiklik	Düzenli	206	3,15	,51
	Düzensiz	159	3,23	,46
Gelişime Açıklık	Düzenli	206	3,76	,51
	Düzensiz	159	3,74	,41
Öz Disiplin	Düzenli	206	3,59	,47
	Düzensiz	159	3,62	,59
Dışa Dönüklük	Düzenli	206	3,37	,48
	Düzensiz	159	3,36	,41
Uyumluluk	Düzenli	206	3,55	,54
	Düzensiz	159	3,58	,44
Psikolojik dayanıklılık	Düzenli	206	4,01	,57
	Düzensiz	159	3,80	,52
			t-test	
		t	df	Sig. (2-tailed)
Nörotiklik		-1,597	361	,111
Gelişime Açıklık		,537	361	,592
Öz Disiplin		-,580	361	,563
Dışa Dönüklük		,229	361	,819
Uyumluluk		-,514	361	,608
Psikoloji Dayanıklılık		3,729	361	,000

*.05 düzeyinde anlamlı ** .01 düzeyinde anlamlı

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık seviyeleri, düzenli yeme içme alışkanlığına sahip olup-olmama durumlarına bağlı olarak farklılık göstermektedir. Bulgular düzenli yeme içme alışkanlığına sahip kişilerin düzensiz yeme içme alışkanlığına sahip bireylere göre psikolojik dayanıklılık ($t=3,729$; $P<0,01$) seviyelerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Diğer yandan, yeme içme alışkanlığı ile kişilik özellikleri alt boyutlarından nörotiklik, gelişime açıklık, öz disiplin, dışa dönüklük ve uyumluluk arasında herhangi anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 17. Zararlı Alışkanlık Değişkenine Göre Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özellikleri Arasındaki Farka İlişkin t- Testi Sonuçları.

Zararlı Alışkanlık		N	Ortalama	Standart sapma
Nörotiklik	Var	97	3,20	,48
	Yok	268	3,18	,49
Gelişime Açıklık	Var	97	3,79	,46
	Yok	268	3,74	,47
Öz Disiplin	Var	97	3,66	,54
	Yok	268	3,58	,52
Dışa Dönüklük	Var	97	3,31	,44
	Yok	268	3,38	,45
Uyumluluk	Var	97	3,63	,47
	Yok	268	3,54	,51
Psikolojik Dayanıklık	Var	97	3,86	,61
	Yok	268	3,94	,54

	Ortalamaların Farkı		
	t	df	Sig. (2-tailed)
Nörotiklik	,360	361	,719
Gelişime Açıklık	,932	361	,352
Öz Disiplin	1,337	361	,182
Dışa Dönüklük	-1,212	361	,226
Uyumluluk	1,500	361	,134
Psikoloji Dayanıklık	-1,185	361	,237

*.05 düzeyinde anlamlı

Zararlı alışkanlıkları olan ve olmayan katılımcılar arasında kişilik özellikleri nörotiklik, gelişime açıklık, öz disiplin, dışa dönüklük ve uyumluluk alt boyutları ile psikolojik dayanıklılık değişkenleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Böyle bir sonucun ortaya çıkmasından öğrencilerin algıladıkları zararlı maddelerin ne tipde olduğuyle ilgi olacağı düşünülmektedir. Yada sigara ve alkol gibi zararlı maddelerin kimi bireylere göre basit bir şey olduğu ifade edilirken başka bir bireye göre zararlı olarak ifade edilebilir. Bu tür algılardan dolayı böyle bir sonucun çıkmış olması düşünülebilir.

Tablo 18. Psikolojik Dayanıklılık ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Değerleri.

Correlations		Psikoloji Dayanıklılık	Gelişime açıklık	Öz Disiplin	Dışa Dönüklük
Gelişime Açıklık	r	,356**			
	p	,000			
	N	365			
Öz Disiplin	r	-,095	,140**		
	p	,071	,008		
	N	363	363		
Dışa Dönüklük	r	,001	,312**	,345**	
	p	,987	,000	,000	
	N	364	364	362	
Uyumluluk	r	,101	,327**	,298**	,261**
	p	,053	,000	,000	,000
	N	365	365	363	364

*.05 düzeyinde anlamlı ** .01 düzeyinde anlamlı

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile kişilik özelliklerinden aldıkları ortalama puanlar arasındaki ilişkilerin incelendiği pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre; dışa dönüklük ve uyumluluk ile psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Diğer yandan; psikolojik dayanıklılık ile gelişime açıklık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve psikolojik dayanıklılık ile öz disiplin arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin kişilik alt boyutlarından gelişime açıklık ile psikolojik dayanıklılık ölçeği arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=0,356$; $P<0,01$) bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin kişilik alt boyutlarından öz disiplin ile gelişime açıklık boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=0,140$; $P<0,01$) bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin kişilik alt boyutlarından gelişime açıklık ile dışa dönüklük boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=0,312$; $P<0,01$) bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin kişilik alt boyutlarından öz disiplin ile dışa dönüklük boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=0,345$; $P<0,01$) bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin kişilik alt boyutlarından uyumluluk ile gelişime açıklık boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=0,327$; $P<0,01$) bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin kişilik alt boyutlarından uyumluluk ile öz disiplin boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=0,298$; $P<0,01$) bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin kişilik alt boyutlarından uyumluluk ile dışa dönüklük boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=0,261$; $P<0,01$) bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.



BÖLÜM V

TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1 TARTIŞMA

Araştırma spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile eğitim fakültesi öğrencilerinin kişisel özellikleri dikkate alınarak şekillenmiştir. Araştırmanın inceleme konusu olan bağımsız değişkenler araştırmacı tarafından dikkate alınarak araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formunda yer alan, cinsiyet, akademik başarı, yeme alışkanlıkları, spor yapma durumu, Spor branşları, gelir düzeyi, anne- baba tutumu ve spor yapma yılı düzeylerini dikkate alınarak öğrencilerin kişilik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine ilişkin sonuçlar bu bölümde tartışılması amaçlanmıştır.

Spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile eğitim fakültesi öğrencilerinin kişisel özellikleri dikkate alınarak öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve alt boyutlarına ilişkin sonuçlar bu bölüm de amaca uygun olarak tartışılmıştır. Elde edilen bulgulara bakıldığında spor yapan ve yapmayan bireyler arasında psikolojik dayanıklılık açısından herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Böyle bir sonuç çıkmasında bireylerin içinde bulunmuş oldukları psikolojik sürecin etkili olduğu düşünülebilir. Nitekim elde etmiş olduğumuz sonuçlarla örtüşen birçok çalışmada bulunmaktadır. Bülbül (2015) basketbol ve tenisçilere yönelik yapmış olduğu çalışmada psikolojik dayanıklılığın sporcu açısından herhangi bir anlamlılık arz etmediği sonucu ulaşılmıştır. Ayrıca Sezgin (2012) Sönmezer'in (2015) ve Tümlü ve Recepoğlu (2013) öğretmenlere ve akademisyenlere yönelik yapmış oldukları çalışmalara bakıldığında öğretmenlerin farklı branşlarda olmasına karşın psikolojik dayanıklılığın bireyler açısından anlamlılık göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır. Fakat Kobasa ve Puccetti (1983), Wallace, Bisconti ve Bergeman (2001), Uçar

(2014) ve Yalçın (2013) yapmış oldukları çalışmalara bakıldığında ise psikolojik dayanıklılığın birey üzerinde anlamlı düzeyde farklılaşmaya neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile eğitim fakültesi öğrencilerinin kişisel özellikleri dikkate alınarak öğrencilerinin kişilik ve alt boyutlarına ilişkin sonuçlar bu bölüm de amaca uygun olarak tartışılmıştır. Bu bölümde öğrencilerinin kişilik özellikleri spor yapma ve spor yapmama durumuna göre incelenmiş Beş Faktör Kişilik Ölçeğinin, Gelişime açık olma, Dışa Dönüklülük ve Uyumluluk alt boyutları açısından herhangi bir anlamlı farklılık gözlemlenmez iken Öz Disiplin Alt boyutu açısından anlamlı farklılık yaşandığı görülmüştür. Gelişime açık olma, Dışa Dönüklülük ve Uyumluluk alt boyutlarına ilişkin puan ortalamalarına baktığımızda spor yapanların spor yapmayanlara oranla puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Fakat Öz disiplin alt boyutta ilişkin puan ortalamaları spor yapmayanların, spor yapanlara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmamızla paralellik gösteren çalışmalara bakıldığında; Cameron ve arkadaşlarının (2006) buz hokeyi sporcularının oynadıkları pozisyona göre kişilik özelliklerinin belirlenmesine yönelik 578 erkek buz hokeyi (163 savunmadaki, 305 ataktaki ve 110 golcü) oyuncusu üzerinde yapmış oldukları araştırmanın sonucuna göre farklı pozisyonlardaki oyuncuların pozisyonları hakkında bazı fikir birlikleri oluşmuştur. Buna göre ataktaki oyuncuların, savunmadakiler ve golcülerden daha dışa dönük, anlaşılmaz, öz disiplinden yoksun ve deneyime açık oldukları gözlenmiştir. Shariati ve Bakhtiari (2011), Ahvezdeki Islamic Azad Üniversitesinde bulunan sporcu olan ve sporcu olmayan öğrencilerin kişilik özelliklerini (sinirlilik, dışa dönüklük, deneyime açık olma, sorumluluk sahibi olma ve kendi kendini yönetme) karşılaştırmak üzere yaptığı çalışmada, spora katılımın bireylerin kişilik özellikleri üzerinde pozitif etkisinin olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca sporcu olanların olmayanlara göre daha olumlu kişilikte olduğunu belirlemişlerdir. Literatüre bakıldığından ise öz- disiplinin öğrencilerin akademik başarıyla ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Akademik başarının spor yapan veya yapmana bireyler açısından öz disiplin veya öz denetime kişilik yapısına göre pozitif yönlü bir ilişkili olduğu söylenmektedir (Chamorro- Premuzic ve Furnham, 2008; Barchard, 2003; Chowdhury ve Amin, 2006; Conard, 2006). Genel anlamda yapılan çalışmalara

baktığımızda ise; Solomon ve arkadaşları, dansçı olan ve olmayan 80 kişinin kişilik özelliklerini araştırmış ve araştırma sonunda dansçı bireylerin dansçı olmayanlara oranla daha sosyal, sıcak ve uyumlu olduğu sonucunu elde etmiştir (Solomon at all, 2002). Kane (1964), profesyonel 100 genç futbolcuya 16 PF (Kişilik faktörü) uygulamış, sporcuların sportif etkinlikte bulunmayanlara göre daha saldırgan, başat, daha güvenli ve duygusal olarak daha dengeli olduklarını saptadığını belirtmektedir. Fletcher ve Dowell (1971), tarafından atletler ve atlet olmayanlar arasındaki kişilik özellikleri farkını ölçmek üzere lise birinci sınıfta okuyan toplam 950 erkek öğrenciye Edwards Kişisel Tercih Envanteri (EPPS) uygulanmıştır. Sportif etkinlikte bulunanlar (atletler), sporcu olmayanlara göre başatlık, düzen ve saldırganlık gereksinimlerine ilişkin puan ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ellison ve Freischlag (1975), basketbol, beyzbol, futbol oyuncuları, atlet (kısa-uzun ve kros koşucuları) ve sporcu olmayanlardan oluşan 84 öğrenci seçilmiştir. Bernreuter Kişilik Envanteri (BPI) uygulanmıştır. Ancak canlılık, nörotik eğilimler, kendine yeterlik, içe-dışa dönüklük, başatlık, güven ve hoş sohbetlilik değişkenleri açısından sporcu ve sporcu olmayanlar arasında önemli bir fark bulamamışlardır. Varma ve Dang (1979), kolej ve üniversitede spora katılanlar ve katılmayanlar üzerinde uygulanan Cattell 16 PF (Kişilik Faktörü) testlerini yönetirken; hakimiyet, mutluluk, daha güçlü süperego, girişkenlik, açığızlülük, güven, gruba bağlılık ve dinlenme gibi birçok yönde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Varma, sporun sağlıklı, zengin ve hoş bir çevre oluşturarak bazı sağlam kişilik özelliklerini ortaya çıkardığını da ilave etti. Spor sadece bir serbest zaman etkinliği değil, eğitsel ve hapsedilmiş enerjiyi uygun alanlara yönelten, gizli kalmış duyguların açığa vurulmasını sağlayan tedavi edici değeri de vardır şeklinde açıklamıştır. Guskowska (2004), fiziksel aktivitede bulunan ve bulunmayan 93 erkek, 196 bayan, toplam 289 kişiye NEO Five Factor skalasını uygulamıştır. Araştırmanın sonunda fiziksel aktivitede bulunan bireylerin bulunmayanlara oranla dışadönüklük ve gelişime açıklık puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Cinsiyete göre yaptığı karşılaştırma sonucunda ise, bayanların erkeklere oranla dışadönüklülük, yumuşak başlılık, duygusal tutarsızlık ve gelişime açıklık boyutlarında daha yüksek puan aldığını belirtmiştir (Guskowska, 2004).

Spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile eğitim fakültesi öğrencilerinin kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin *cinsiyet* değişkeni açısından incelendiğinde öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve kişilik düzeyleri ile ölçek alt boyutlarına ilişkin sonuçlar bu bölümde tartışılmıştır. Öğrencilerinin kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin *cinsiyet* değişkeni açısından incelenmesi sonucunda Gelişime Açık Olma, Öz Disiplin, Uyumluluk ve Psikolojik Dayanıklılık açısından herhangi bir anlamlı farklılık gözlemlenmez iken *Dışa Dönüklük* ve *Nörotiklik* Alt boyutu açısından anlamlı farklılık yaşandığı görülmüştür. Böyle bir sonucun kadınlar bakımından anlamlı çıkmasında kadınların 20. Yüzyıldan sonra daha çok özgürlükçü bir yapıda hayatlarını devam ettirmek istemeleri ve toplumsal olayların içerisinde bulunma isteklerinden kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir. Kadınların toplumsal olaylar içerisinde bazı zamanlar karmaşa yaşadıkları ve bu karmaşa sonucunda nörotik duygu içine girdikleri ve bu durum sonucunda duygusal tutarsızlık yaşamalarına neden olduğu düşünülebilir. Elde edilen bu bulgulara bakıldığında çalışmamızla paralellik gösteren sonuçlara ulaşılmıştır. Guskowska (2004), fiziksel aktivitede bulunan ve bulunmayan 93 erkek, 196 bayan, toplam 289 kişiye NEO Five Factor skalasını uygulamıştır. Araştırmanın sonunda fiziksel aktivitede bulunan bireylerin bulunmayanlara oranla Cinsiyet değişkeni açısından yaptığı karşılaştırma sonucunda ise, bayanların erkeklere oranla *Dışa dönüklülük* ve *Duygusal Tutarsızlık (Nörotiklik)* boyutlarında daha yüksek puan aldığını belirtmiştir (Guskowska 2004). Ateş (2009) tarafından “Dans sporuyla uğraşan bireylerle diğer spor branşlarıyla uğraşan sporcuların kişilik özelliklerinin karşılaştırılması” adlı çalışmaya baktığımızda ise sonuçların çalışmamızla birebir uyduğuna görmekteyiz. Yani elde etmiş olduğumuz sonuçlara bakıldığında bayanların erkeklere oranla *Dışa dönüklülük*, ve *Duygusal Tutarsızlık (Nörotiklik)* boyutlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Tok (2008) tarafından” Performans sporcusu ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ile kişilik özelliklerinin karşılaştırılması “ adlı çalışmasına bakıldığında kadınların erkeklere oranla fazla *Duygusal Tutarsızlık (Nörotiklik)* içinde olduğu bulgulanmıştır. Erdoğan (1990), Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanterini kullanarak yapmış olduğu “Voleybolcularda Şahsiyet Bozuklukları ve Bazı Davranış Özelliklerinin Karşılaştırılması” adlı çalışmasında, kadın voleybolcuların erkek voleybolculara

oranla daha dışadönük, sıcakkanlı, samimi, sevecen ve sosyal olduklarını saptamıştır. Kısacası elde edilen bu sonuçların bulgularımızla uyduğu görülmektedir.

Spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile eğitim fakültesi öğrencilerinin kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin *cinsiyet* değişkeni açısından incelendiğinde öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve kişilik düzeyleri ile ölçek alt boyutlarına ilişkin sonuçlar bu bölümde tartışılmıştır. Öğrencilerinin kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin *Spor yapma yılı* değişkeni açısından incelenmesi sonucunda Öz Disiplin, Uyumluluk ve Dışa Dönüklük açısından herhangi bir anlamlı farklılık gözlemlenmez iken *Psikolojik Dayanıklılık* (6-10 yıl ile 11-15 yıl arasında spor yapanların 0-5 yıl arasında spor yapanlara göre Psikolojik Dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir), *Gelişime Açıklık* (6-10 yıl ile 11-15 yıl arasında spor yapanların 0-5 yıl arasında spor yapanlara göre Gelişime açıklık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir) ve *Nörotiklik* (0-5 yıl spor yapanların, 6-10 yıl ile 11-15 yıl arasında spor yapanlara göre Nörotiklik düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir) Alt boyutu açısından anlamlı farklılık yaşandığı görülmüştür. Elde edilen sonuçlara bakıldığında sporcuların spor yapma yılındaki artışın sporcular açısından Gelişime açıklık ve Psikolojik dayanıklılık düzeylerinde sağlamlık oluşturduğu gözlemlenirken spor yapma yılı az olanların spor yapma yılı fazla olanlara oranla Nörotiklik düzeyinde artış yaşandığı gözlemlenmektedir. Kurtipek (2013) “Spor eğitimi veren liselerdeki öğrencilerin kişilik yapılarının incelenmesi ve diğer liselerdeki öğrenciler ile karşılaştırılması” adlı çalışmasında öğrencilerin spor yapma yılı dikkate alındığından ölçek puan ortalamaları bakımından çalışmamızla paralellik gösterdiği görülmektedir. Allen, Greenlees ve Jones (2011)’un sporda davranışla başa çıkma üzerine yaptıkları çalışmaya göre dışa dönük sporcuların duygusal olarak istikrarlı ve aynı zamanda yeni deneyimlere açık olduğunu, problem odaklı baş etme becerilerinin yüksek olduğu görülmüştür. Dalkıran ve Varol (2015), Duygusal tutarsızlık alt boyutu incelendiğinde, spor yaşı açısından anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Bu bulgu doğrultusunda, spor yaşı 4-7 olan öğrencilerin duygusal tutarsızlık düzeyleri, spor yaşı 1-3 olan öğrencilere göre daha düşüktür. Bayar’ın (2003) yapmış olduğu çalışmada ise uzun süre spor yapan bayanların, daha kısa süre spor yapanlara göre dışa-dönüklük özelliklerinin azaldığını bulmuşlardır.

Spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile eğitim fakültesi öğrencilerinin kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin *Branş* değişkeni açısından incelendiğinde, öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve kişilik düzeyleri ile ölçek alt boyutlarına ilişkin sonuçlar bu bölümde tartışılmıştır. Öğrencilerinin kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin *Spor branşları* değişkeni açısından incelenmesi sonucunda Gelişime Açık Olma, Öz Disiplin, Uyumluluk, Dışa Dönüklük ve Nörotiklik açısından herhangi bir anlamlı farklılık gözlemlenmez iken *Psikolojik Dayanıklılık* açısından anlamlı farklılık yaşandığı görülmüştür.

Sonuçlara bakıldığında spor yapmayanların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, takım sporları ile bireysel spor dallarından herhangi birini yapanlara oranla daha düşük olduğu bulgulanmıştır. Kısacası spor yapmanın psikolojik dayanıklılığı pozitif yönde etkilediği söylenebilir.

Bulgularımız açısından bakıldığında; Salar, Hekim ve Tokgöz (2012) tarafından yapılan araştırmada 15-18 yaş grubunda bulunan takım ve ferdi spor dalları ile ilgilenen sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerin 3-4 günlük düzenli olarak spor yapmaları durumunda, bireylerin kendilerini duygusal olarak çok iyi hissettiklerini belirtmişlerdir. Aynı çalışmada hem takım hem de ferdi spor dalları ile ilgilenen bireylerin kendilerini duygusal olarak iyi hissetme düzeylerinin benzerlik gösterdiğini ifade etmişlerdir. Pahtan ve arkadaşlarının (2010) Sindh'deki lise öğrencilerin kişilik ve akademik gelişimleri ve sportif aktivitelere katılma düzeyleri, dikkate alınarak yapmış oldukları çalışmada, sportif aktivitelerin öğrenci açısından takım ve bireysel spor branşları ile uğraşan öğrencilerin, kişilik ve akademik gelişim düzeylerinin olumlu düzeyde etkilendiği ve yine öğrencilerin psikolojik yeterlilik düzeylerinin olumlu gelişim sağladığını ifade etmişlerdir. Psikolojik sağlamlık ve dayanıklılığın her iki tür sportif aktivitede de etkili olduğu söylenebilir (Siadat ve Keikha, 2013). Bingöl (2015), Bayrakdaroğlu'nun (2014) yaptığı çalışmada bireysel ve takım sporu yapma durumları ne olursa olsun, psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında farklılık olmadığı sonucu verilmiştir. Bireysel ve takım sporu yapma durumlarına yönelik aritmetik ortalama değer farklılıklarının tesadüfi olduğunu dile getirmiştir.

Spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile eğitim fakültesi öğrencilerinin kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin *Branş* değişkeni açısından incelendiğinde, öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve kişilik düzeyleri ile ölçek alt boyutlarına ilişkin sonuçlar bu bölümde tartışılmıştır. Öğrencilerinin kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin *Anne-baba tutumu* değişkeni açısından incelenmesi sonucunda Gelişime Açık Olma, Öz Disiplin, Uyumluluk, Dışa Dönüklük ve Nörotiklik açısından herhangi bir anlamlı farklılık gözlemlenmez iken *Psikolojik Dayanıklılık* açısından anlamlı farklılık yaşandığı görülmüştür.

Psikolojik dayanıklılığın anne-baba tutumları dikkate alındığında ilgili ve demokratik ebeveyn davranışlarına maruz kalan öğrencilerin, ilgisiz ve otoriter ebeveyn davranışına maruz kalan öğrencilere göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Kişiliğin; Gelişime Açık Olma, Öz Disiplin, Uyumluluk, Dışa Dönüklük ve Nörotiklik alt boyutlarına bakıldığında ise anne-baba tutumunun öğrenciler açısından çok fazla hissedilmediği görülmektedir. Literatüre baktığımızda psikolojik dayanıklılıkla ilgi çok fazla kaynak yer almaz iken anne-baba eğitim düzeyinin öğrenciler üzerindeki psikolojik dayanıklılık açısından etkisine yoğunlukla bakıldığı görülmektedir. Fakat Özer, Deniz (2014) üniversite Öğrencilerinin Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre Psikolojik Sağlık Puanına baktığımızda Ebeveyn tutumunu demokratik olarak değerlendiren öğrencilerin psikolojik sağlık puan ortalamaları, ebeveynlerinin tutumunu suçlayıcı ve otoriter olarak değerlendirenlerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Diğer karşılaştırmalarda, istatistiksel olarak farklılaşma saptanmamıştır. Elde edilen bu sonuçlar çalışmamızla paralellik gösterdiği söylenebilir. Grobler (2005), Kritzas ve Grobler'ın (2005) çalışmasında, algılanan demokratik aile tutumunun katılımcıların psikolojik sağlamlığı üzerinde en önemli etkiye sahip olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca, Lamborn ve diğerleri, (1996) tarafından yapılan araştırmadaki, "aile tutumlarını demokratik olarak karakterize eden gençlerin psikososyal olarak daha yeterli oldukları ve daha işlevsel davranışlara sahip oldukları ortaya çıkmıştır" bulgusuyla da desteklenmektedir. Agaibi ve Wilson, (2005). Ebeveynlik yaklaşımları: Tutarlı, istikrarlı, çocuğun yaş dönemine uygun disiplin yöntemlerinin tercih edildiği ebeveynlik yaklaşımlarının var olduğu; uygun davranışla rol model olan, duygusal açıdan tatmin edici, açık ve etkin iletişim stillerinin kullanıldığı, birbirine güven

duymanın desteklendiği, bireysel farklılıklara saygılı olunduğu ve koşulsuz kabulün gerçekleştirildiği aile ortamları, psikolojik sağlamlıkta oldukça önemli faktörlerdir. Doğan (2006) Üniversite öğrencilerine yönelik yapmış olduğu çalışmada anne-babası demokratik ve koruyucu tutuma sahip olan bireylerin toplam sosyal Zeka, sosyal beceri ve sosyal farkındalık düzeylerinin, anne-babası ilgisiz ve otoriter tutuma sahip olan bireylerden anlamlı derecede daha yüksek olduğu; çevre tarafından sevilme algısı düzeyi yükseldikçe, sosyal bilgi süreci düzeyi, sosyal beceri düzeyi, sosyal farkındalık düzeyi ve toplam sosyal Zeka düzeyinin de yükseldiği; algılanan yalnızlık düzeyinin artması durumunda, sosyal beceri düzeyi, sosyal farkındalık düzeyi ve toplam sosyal Zeka düzeyinin de azaldığı; kendini iyimser olarak algılama düzeyi arttıkça, sosyal beceri düzeyi, sosyal farkındalık düzeyi ve toplam sosyal zeka düzeyinin de arttığı bulunmuştur.

Spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile eğitim fakültesi öğrencilerinin kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin *Branş* değişkeni açısından incelendiğinde, öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve kişilik düzeyleri ile ölçek alt boyutlarına ilişkin sonuçlar bu bölümde tartışılmıştır. Öğrencilerinin kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin *Sosyo-ekonomik* değişkeni açısından incelenmesi sonucunda Gelişime Açık Olma, Öz Disiplin, Uyumluluk, Dışa Dönüklük ve Psikolojik Dayanıklılık açısından herhangi bir anlamlı farklılık gözlemlenmez iken Nörotiklik açısından anlamlı farklılık yaşandığı görülmüştür. Öğrencilerin sosyo-ekonomik durumlarının; Gelişime Açık Olma, Öz Disiplin, Uyumluluk ve Dışa Dönüklük alt boyutları ile Psikolojik dayanıklılık bakımından etkili olmadığı görülürken, sosyo-ekonomik durumun öğrencilerin nörotiklik düzeylerine etki ettiği görülmektedir. Yani elde edilen sonuçlara bakıldığında gelir düzeyi yüksek olanların gelir düzeyi düşük olanlara göre Nörotiklik düzeyinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Farklı alanlarda yapılan bazı çalışmalara baktığımızda çalışma sonucumuza destekleyen bazı bulgular görülmektedir. Kuzgun'un (1972) yapmış olduğu araştırma sonuçlarına göre, "alt sosyoekonomik düzey gruplarında yetişen bireylerin "itaat, uyarlık, üst-sosyoekonomik düzey gruplarının ise bağımsızlık, kendine güven, başkasına egemen olma, otoriteye ve geleneklere karşı çıkma ile karakterize edilen kişilik örüntülerinin görüldüğü" ortaya çıkmıştır. Bu konuda yapılan boylamsal bulgulara göre herhangi bir ülkedeki ortalama gelir

düzeşinin fazlaşmasının iyi oluş düzeyleri üzerinde şaşırıcı derecede az etkisinin olduğunu göstermektedir (Hong ve Giannakopoulos, 1994). Fakat literatür sonuçlarına baktığımızda çalışma sonuçlarımızın aksi sonuçların olduğu görölmektedir. Tatlılıoğlu (2014), Ercan (2010) ve Tok (2008) tarafından öğrencilere yönelik yapılan çalışmalara baktığımızda çalışmamızla ters yönlü ilişki içinde olan sonuçları bulguladıkları görölmektedir.

Spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile eğitim fakültesi öğrencilerinin kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin *Branş* değişkeni açısından incelendiğinde, öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve kişilik düzeyleri ile ölçek alt boyutlarına ilişkin sonuçlar bu bölümde tartışılmıştır. Öğrencilerinin kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin *akademik başarı* değişkeni açısından incelenmesi sonucunda gelişime açık olma, öz disiplin, uyumluluk, dışa dönüklük ve nörotiklik açısından herhangi bir anlamlı farklılık gözlenmez iken *Psikolojik dayanıklılık* açısından anlamlı farklılık yaşandığı görölmüştür. Sonuçlara bakıldığında beş faktör kişilik ölçeği ve alt boyutları dikkate alındığında akademik başarının anlamlılık sonuç oluşturmadığı görölmürken, psikolojik dayanıklılığın anlamlılık gösterdiği görölmektedir. Anlamlılık oranına bakıldığında ise akademik başarısı orta ve yüksek düzeyde olan öğrencilerin akademik başarı düzeyleri düşük olan öğrencilere göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Çalışmamızı destekleyen çalışmalara baktığımızda; Mendoza (1999) akademik başarısızlık ile psikolojik sağlamlık ve risk faktörleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Los Angeles'taki bir lisede okuyan 109 öğrenciden bilgi almıştır. Bu bilgiye göre Psikolojik sağlamlık faktörleri arttıkça akademik başarı da artar. Gizir (2004) tarafından yoksul çocuklara yönelik yapılan çalışmada, psikolojik sağlamlılığın, akademik sağlamlık düzeyinin etkileyicisi olduğunu ifade etmektedir. Özen (2005), ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerine yönelik yaptığı bir araştırmada, algılanan akademik başarı ile öznel iyi (Psikolojik sağlamlık) oluş arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Akademik başarılarını iyi olarak algılayan ergenlerin öznel iyi (Psikolojik sağlamlık) oluşlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Masten ve Reed'in (2002) belirttiği üzere; akademik başarının iyi olması olumlu davranış örüntülerin oluşması, arkadaşlar tarafından kabul görme durumu, yakın arkadaşlık ilişkileri kurmak ve psikolojik sağlamlık açısından önemli faktör

olduğunu ifade etmişlerdir. Yukarıda çalışmalarla bulgularımızın örtüştüğü görülmektedir. Diğer bulgularımızın literatür bulguları karşılaştırılması sonucunda farklı sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir. Tok ve Moralı'nın (2009) Beş Faktörlü kişilik özellikleri ve duygusal zekânın beden eğitimi öğrencilerinin akademik başarılarını nasıl etkilediğine yönelik yaptıkları araştırmanın sonucuna göre; gelişime açıklık ve özdisiplin ile akademik başarı arasında pozitif ilişki, nevrozizm ile akademik başarı arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yine Lievens ve arkadaşlarının (2002), tıp öğrencileri üzerinde öğrencilerin beş faktörlü kişilik özellikleri ve akademik başarıları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya yönelik yaptıkları çalışmanın sonucunda, özdisiplinin öğrencilerin yılsonu notlarını yordadığı sonucuna varılmıştır. Gray ve Watson'un (2002) uyku, akademik başarı ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmaya yönelik Iowa Üniversitesi öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmanın sonucunda özdisiplinin ve özellikle özdisiplinin alt unsurlarından olan başarı için çabalamak özelliğinin, başarıyı yordadığı sonucuna varılmıştır. Musgrave-Marquart ve arkadaşları (1997), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmanın sonucunda nevrozizm, gelişime açıklık, uyumluluk ve özdisiplin ile akademik performans arasında olumlu bir ilişki olduğu bulunmuştur. Buradan yola çıkılarak Beş Faktörlü kişilik özelliklerinin öğrencilerin akademik performanslarını yordamada kullanılabileceği ve faydalı sonuçlar elde edilebileceği ileri sürülebilir. Genel not ortalaması (Grade Point Average) ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi araştıran Musgrave-Marquart ve arkadaşları (1997), yine sorumluluk faktörünün akademik başarının önemli bir öncülü olduğunu ifade etmişlerdir.

Spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile eğitim fakültesi öğrencilerinin kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin *Branş* değişkeni açısından incelendiğinde, öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve kişilik düzeyleri ile ölçek alt boyutlarına ilişkin sonuçlar bu bölümde tartışılmıştır. Öğrencilerinin kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin *Yeme alışkanlığı* değişkeni açısından incelenmesi sonucunda Gelişime Açık Olma, Öz Disiplin, Uyumluluk, Dışa Dönüklük ve Nörotizm açısından herhangi bir anlamlı farklılık gözlemlenmez iken *Psikolojik Dayanıklılık* açısından anlamlı farklılık yaşandığı görülmüştür. Öğrencilerin yeme alışkanlıkları dikkate alındığında düzensiz beslenen öğrencilerin

düzenli beslenen öğrencilere oranla düşük düzeyde psikolojik dayanıklılık sergiledikleri söylenebilir. Düzenli beslenmenin psikolojik dayanıklılık açısından önem arz ettiği bulgularla da desteklendiğini söyleyebilir. Yapılan farklı çalışmalara bakıldığında beslenmenin insan psikolojisi için ne kadar önemli olduğunu görmekteyiz. Keten'e (1974) göre sosyoekonomik ve sosyokültürel açıdan gelişmenin en temel esası insan gücünün değerlendirilmesidir. İnsanların gündelik hayatlarındaki devamlılık, fiziki ve ruhi gelişimlerini gerçekleştirmek için beslenme, dinlenme ve yaşam alanı gibi temel ihtiyaçları ile beraber, fiziksel hareketlilik içinde olmaları gerekir. Yaşam olayları ve büyümenin gerektirdiği enerji ve besin öğeleri yeterli miktarda sağlanmadığında, büyüme yavaşlar, fizyolojik ve psikolojik sağlık bozuklukları artar, çalışanların ve öğrenme çağındaki olanların verimlilikleri azalır (Pollitt, 1984). Özellikle gençlik döneminde yaşanan beslenme bozukluklarının fizyolojik boyutunun yanı sıra psikolojik boyutunun da olduğu ve kişinin benlik algısını istenmeyen yönde etkilediği bilinmektedir (Geller ve diğerleri, 2000). Yapılan birçok araştırma (Hasipek, 1990; Ahsen, 1994; Pereyra ve Williford; 1997, Williford ve ark.; 1998, Çetin, 2001; Aslan ve Alparşlan, 2002; Worobey, 2002) bireylerin gençlik döneminde, beslenme alışkanlıkları ile ilgili ciddi sorunların yaşandığını göstermektedir. Bu çalışmalar, gençlerin, bilinçsiz besin tüketimlerini ve beslenmedeki bozuklukların vücut algısı, benlik algısı, cinsiyet rolleri vb. psikolojik etmenlerle ilişkilerini ortaya koymuştur.

Spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile eğitim fakültesi öğrencilerinin kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin *Branş* değişkeni açısından incelendiğinde, öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve kişilik düzeyleri ile ölçek alt boyutlarına ilişkin sonuçlar bu bölümde tartışılmıştır. Öğrencilerinin kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin *Zararlı alışkanlık* değişkeni açısından incelenmesi sonucunda Gelişime Açık Olma, Öz Disiplin, Uyumluluk, Dışa Dönüklük, Nörotiklik ve *Psikolojik Dayanıklılık* açısından herhangi bir anlamlı farklılık yaşanmadığı görülmektedir. Öğrencilerin algıladıkları zararlı alışkanlıkların öğrencilerin kişilik ve psikolojik dayanıklılığı açısından çok da önemli olmadığı algısı olduğu söylenebilir. Frekans değerlerine baktığımız kötü alışkanlık içinde olan öğrencilerin çok fazla olmadığı görülmektedir. Yani bu örneklem grubundaki öğrencilerin biraz daha bilinçli ve kötü alışkanlıktan uzak duran bir yapıda olduğu

söylenbilir. Üniversite öğrencilerinin kötü ve zararlı alışkanlıklarına ilişkin, duygularının ortadan kaldırılabilmesi için önce sosyal çevrelerinin düzeltilmesi akabinde öğrencilerin spor, sanat ve rekreatif faaliyetlere katılımı sağlanarak kendilerini geliştirebilmesine ve zararlı alışkanlıklara son vermesine ortam hazırlanmalıdır.

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile kişilik özelliklerinden aldıkları ortalama puanlar arasındaki ilişkilerin incelendiği pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre; Öğrencilerin kişilik alt boyutlarından gelişime açıklık ile psikolojik dayanıklılık ölçeği arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin kişilik alt boyutlarından öz disiplin ile gelişime açıklık boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin kişilik alt boyutlarından gelişime açıklık ile dışa dönüklük boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin kişilik alt boyutlarından öz disiplin ile dışa dönüklük boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin kişilik alt boyutlarından uyumluluk ile gelişime açıklık boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin kişilik alt boyutlarından uyumluluk ile öz disiplin boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin kişilik alt boyutlarından uyumluluk ile dışa dönüklük boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

5.2 SONUÇ

Spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile Eğitim Fakültesi öğrencilerinin önemli bir çoğunluğunun (%51,8) psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu, bu grubu sırasıyla orta ve düşük düzeyde psikolojik dayanıklılık seviyesine sahip katılımcıların takip ettiği görülmektedir.

Katılımcıların beş faktör kişilik özellikleri ortalama değerleri incelendiğinde; kişilik özelliklerinden gelişime açıklık (ort=3,75) en yüksek ortalamaya sahip özellik olarak görülmekle birlikte; kişilik özelliklerinden öz disiplin (ort=3,60), uyumluluk

(ort=3,56), dışa dönüklük (ort=3,36) ve nörotiklik (ort=3,16) sırasıyla en yüksek ortalama değerlere sahip özellikler olarak tespit edilmiştir.

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri spor yapma durumuna göre karşılaştırıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmamakla, spor yapan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin spor yapmayanlara göre daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Katılımcıların kişilik özellikleri açısından spor yapma-yapmama durumları karşılaştırıldığında, gelişime açıklık, dışa dönüklük ve uyumluk özellikleri istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Diğer yandan spor yapan ve yapmayan bireylerin özdisiplin ortalama puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı şekilde farklılaştığı , spor yapan bireylerin özdisiplin puanlarının spor yapmayanlara göre daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Cinsiyet değişkenine göre psikolojik dayanıklılık ve kişilik özellikleri arasındaki farka ilişkin t- testi sonuçları değerlendirildiğinde; katılımcıların sadece nörotiklik ve dışa dönüklük ortalama puanlarının cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir.

Katılımcıların nörotiklik, gelişime açıklık ve psikolojik dayanıklılık ortalama puanlarının spor yılına bağlı olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve genel itibari ile spor yapma süresi arttıkça nörotiklik, gelişime açıklık ve psikolojik dayanıklılık ortalama puanlarının arttığı görülmektedir.

Branş değişkenine göre psikolojik dayanıklılık ve kişilik özellikleri arasındaki farka ilişkin analiz sonucu katılımcıların kişilik özelliklerinin spor yapmayan, bireysel ve takım sporları yapan bireyler açısından istatistiksel olarak herhangi bir farklılık olmadığı görülmüştür. Diğer yandan bireylerin spor yapmama, bireysel ve takım sporları yapma durumlarına bağlı olarak psikolojik dayanıklılık düzeylerinin istatistiksel olarak farklılaştığı ve takım sporları yapan bireylerin bireysel sporlar yapanlardan, bireysel spor yapan bireylerinde spor yapmayan bireylerden daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Katılımcıların algılanan anne-baba tutumu değişkenine göre psikolojik dayanıklılık ve kişilik özellikleri arasındaki farka ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde; ilgili değişkenin kişilik özelliklerine bağlı olarak değişiklik göstermediği diğer bir ifade ile

istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği fakat, Anne-Baba değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında farklılık olduğu görülmektedir.

Tablo (yukarıdaki tablo) incelendiğinde katılımcıların kişilik özelliklerinden nörotiklik seviyeleri sosyo-ekonomik duruma bağlı olarak anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Buna göre gelir seviyesi yükseldikçe nörotiklik ortalama puanlarında artış olduğunu söylemek mümkündür. Diğer araştırma değişkenlerinde sosyo-ekonomik durum değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık gözlemlenmemiştir.

Algılana akademik başarı düzeyi değişkenine göre katılımcıların kişilik özellikleri arasında istatistiksel açıdan farklılık tespit edilmezken; algılana akademik başarı düzeyi ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Bulgular akademik başarı algısı yüksek olan bireylerin, psikolojik dayanıklılık seviyelerinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık seviyeleri, düzenli yeme içme alışkanlığına sahip olup-olmama durumlarına bağlı olarak farklılık göstermektedir. Bulgular düzenli yeme içme alışkanlığına sahip kişilerin düzensiz yeme içme alışkanlığına sahip bireylere göre psikolojik dayanıklılık seviyelerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Diğer yandan, yeme içme alışkanlığı ile kişilik özellikleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Zararlı alışkanlıkları olan ve olmayan katılımcılar arasında kişilik özellikleri ve psikolojik dayanıklılık değişkenleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

5.3 ÖNERİLER

Çalışmanın sonucuna ve literatüre baktığımızda, ileri de yapılabilecek çalışmalara yönelik yapılabilecek önerileri kısaca şöyle sıralayabiliriz.

Psikolojik dayanıklılık ve sağlamlılıkla ilgili çalışmaların ön test veya son test biçimde yapılması çalışmaların farklı bir ivme kazanmasına olanak sağlayacağı düşünülebilir.

Spor alanlarıyla alan dışı kişilerin demografik açısından karşılaştırılması yapılacak diğer araştırmacılara ışık tutacağı dışunlebilir.

Psikolojik dayanıklılık veya Kişilikle ilgili çalışmaların sadece spor bilimleri öğrencileri veya sporculara yönelik yapılması dışunlebilir.

Kişiliğin sporcu üzerine etkilerinin araştırılmasına yönelik yeni çalışmalar yapılabilir.

Sporda kişilik çalışmalarının nitel olarak yapılmasının alana daha farklı bir boyut kazandıracaağı dışunlebilir.



KAYNAKÇA

- Adasal, R. (1980). *Normal ve Anormal Açidan Psikososyal Yönleriyle Kişilik ve Karakter Portreleri (Personality and Character Portraits From the View Points of Normality and Abnormality)*. 2nd ed. Çağaloğlu, İstanbul: Minnetoğlu Publications.
- Agaibi, C. E. and Wilson, J. P. (2005). Trauma, Ptsd, And Resilience A Review Of The Literature. *Trauma, Violence, & Abuse*, 6(3), 195-216.
- Ahsen, Ü. (1994). *Beslenme Öğrenimi Gören ve Görmeyen Kız Meslek Lisesi Son Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Durumu Üzerinde Bir Araştırma*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Alarcon, G., Eschleman, K. J. and Bowling, N. A. (2009). Relationships Between Personality Variables and Burnout: A Meta-analysis. *Work and Stress*, 23(3): 244-263.
- Allen, M. S., Greenlees, I. and Jones, M. (2011). An Investigation of the Five-Factor Model of Personality and Coping Behaviour in Sport. *Journal of Sports Sciences*, 29(8), 841-850.
- Allport, G. W. (1937). *Personality*. New York: Holt.
- Aslan, H. and Alparlan, N. (2002). Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Yeme Tutumu ile Obsesif Kompulsif Belirtiler, Aleksitimi ve Cinsiyet Rollerini Arasındaki İlişki. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, Erişim: [Http://Www.Cgrsder.Org.Tr/52-61.Htm]. Erişim Tarihi: 20.02.2005.
- Ateş, M. (2003). URL www.merih.net/m2/lid/wmetate. URL, Tarih (20/11/2015).
- Ateş, F. (2009). *Dans Sporuyla Uğraşan Bireylerle Diğer Spor Branşlarıyla (Atletizm, Basketbol, Voleybol, Tenis Vb.) Uğraşan Sporcuların Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Atkinson, P. and Atkinson, P. A. (1995). *Medical Talk and Medical Work*. New York: Sage.

- Atkinson, R. T., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J. and Hoeksema, S. N. (2008). *Psikolojiye Giriş* (4. Baskı). Yavuz Alagon (Çev.). Ankara: Arkadaş.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward A Unifying Theory Of Behavioral Change. *Psychological review*, 84(2), 190-201.
- Barchard, K. A. (2003). Does Emotional İntelligence Assist İn The Prediction Of Academic Success?. *Educational And Psychological Measurement*, 63(5), 840-858.
- Basım, H. N. and Çetin, F. (2011). Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik Ve Geçerlilik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Başaran, F. (1992). *Psikososyal Gelişim. 7-11 Yaş Çocukları Üzerinde Yapılan Bir Araştırma*. 2. Baskı. Ankara Üniversitesi. Ankara: Psikologlar Derneği Yayınları.
- Başer, E. (1986). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. Ankara: M.E.G.S.B. Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü, Yayın No:31.
- Bayar, P. (2003). Spor Yapan ve Yapmayan Bayanların Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 133-143.
- Baymur, F. (1994). *Genel Psikoloji*, İstanbul: İnkilap Yayınevi.
- Beauvais, F. and Qetting, E. R. (1999). *Drug Use, Resilience, And the Myth Of the Golden Child*. Glantz, M. D. and Johnson, J. L. (Eds.). *Resilience And Development: Positive Life Adaptations* (101-107). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Benet-Martinez, V. and John, O. P. (1998). Los Cinco Grandes Across Cultures And Ethnic Groups: Multitrait-Multimethod Analyses Of The Big Five İn Spanish And English. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 75(3), 722-283.
- Bitlisli, Ö. G. F., Dinç, M., Çetinceli, Ö. G. E. and Kaygısız, Ü. (2013). Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile Akademik Güdülenme İlişkisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Isparta Meslek Yüksekokulu Öğrencilerine Yönelik Bir

Araştırma. *Suleyman Demirel University Journal of Faculty of Economics & Administrative Sciences*, 18(2), 459-480.

Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated The Human Capacity To Thrive After Extremely Aversive Events?. *American Psychologist*, 59(1), 20-31.

Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A. and Vlahov, D. (2006). Psychological Resilience After Disaster New York City In The Aftermath Of The September 11th Terrorist Attack. *Psychological Science*, 17(3), 181-186.

Bozkaya, E. (2013). *Örgüt Çalışanlarının Kişilik Özellikleri ile Örgütsel Bağlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Hiyerarşik Yapısı Yüksek Bir Kurumda Uygulama*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik: Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Bülbül, A. (2015). Basketbol ve Tenis Sporcularının Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi ve Karşılaştırılması. Yüksek lisans tezi. Gedik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü,

Cameron J. E., Cameron J. M. and Dithurbide Lalonde R. N. (2006). Personality Traits And Stereotypes Associated With Ice Hockey Positions. *Journal Of Sport Behaviour* 35(2), 109-124.

Chamorro-Premuzic, T. and Furnham, A. (2008). Personality, Intelligence And Approaches To Learning As Predictors Of Academic Performance. *Personality And Individual Differences*, 44(7), 1596-1603.

Chowdhury, M. S. and Amin, M. N. (2006). Personality And Students'academic Achievement: Interactive Effects Of Conscientiousness And Agreeableness On Students'performance In Principles Of Economics. *Social Behavior And Personality: An International Journal*, 34(4), 381-388.

Coleman, J. ve Hagell, A. (2007). *The nature of risk and resilience in adolescence*. Universty of Oxford: Senior Research Fellow,

- Conard, M. A. (2006). Aptitude Is Not Enough: How Personality And Behavior Predict Academic Performance. *Journal Of Research In Personality*, 40(3), 339-346.
- Crowley, B. (1997). *The Relationships Between Hardiness and Responses to Life Events in Adulthood*. Unpublished masters thesis. University of North Denton, Texas.
- Cüceloğlu, D. (1996). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2000). *İçimizdeki Çocuk*. 26. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çetin, N. (2001). *Gençlerde Obezite İle Davranış Sorunları, Benlik Saygısı, Depresyon Düzeyi, Yeme Tutumları ve Anne Çocuk Arasındaki İlişkinin İrdelenmesi*. Uzmanlık tezi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Dalkıran, M. A. and Varol, Y. K. (2015). Investigation Of Personality Characteristic Of Secondary School Students According To Sport Branches. *The Online Journal Of Recreation And Sport–July*, 4(3), 23-32.
- Doğan, T. (2006). Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(30).
- Doğan, T. (2012). Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Ellison, K. and Freischlag, J. (1975). Pain Tolerance, Arousal, And Personality Relationships Of Athletes And Nonathletes, Research Quarterly. *American Alliance For Health, Physical Education And Recreation*, 46(2), 250-255.
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık*. Doktora tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ercan, Ç. (2010). Ergenlerin Spor Yapma Alışkanlıklarının Kişilik ve Atılganlık Özellikleri Açısından İncelenmesi. Doktora tezi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Erdoğan, Y. (1990). Voleybolcularda Şahsiyet Bozuklukları ve Bazı Davranış Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Spor Bilimleri I. Ulusal Sempozyumu Bildiriler Kitabı*, Ankara.
- Erkal, E. M. (1982). *Sosyolojik Açıdan Spor*. İkinci Baskı, Türk Dünyası Araştırma Vakfı, İstanbul: Kutsan Matbaacılık.
- Feist, J. (1990). *Theories of Personality*. New York: Mc Neese State University.
- Flaherty, M. (1992). Risk and Resilience in Young Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 21(5), 529-550.
- Fletcher, D. and Sarkar, M. (2013). *Psychological Resilience*. Belgium European: Psychologist.
- Fletcher, R. and Dowell, L. (1971). Selected Personality Characteristics Of High School Athletes And Nonathletes. *The Journal Of Psychology*, 77(1), 39-41.
- Florian, V., Mikulincer, M. and Taubman, O. (1995). Does Hardiness Contribute to Mental Health During A Stressful Real-Life Situation? The Roles Of Appraisal and Coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 687.
- Freeman, M. S. (2003). *Personality Traits As Predictors Of A Preferred Theoretical Orientation in Beginning Counselor Education Students*. Doctoral dissertation. Central Florida, Child, Family and Community Sciences.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H. and Martinusse, M. (2003). A New Rating Scale For Adult Resilience: What Are The Central Protective Resources Behind Healthy Adjustment?. *Internayional Journal Methods Psychiatr Research*, 11(12), 65-76.
- Gall, F. J. and Spurzheim, J. C. (1809). *Recherches Sur Le Système Nerveux En Général, Et Sur Celui Du Cerveau En Particulier; Mémoire Présenté À l'Institut De France, Le 14 Mars 1808; Suivi D'observations Surle Rapport Qui En A Été Fait À Cette Compagnie Par Ses Commissaires*. Paris: FJG Et G. Spurzheim.
- Geçtan, E. (1996). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Remzi Kitapevi.

- Geller, J., Cockell, S.J. and Goldner, E.M. (2000). Inhibited Expression Of Negative Emotions And İnterpersonal Orientation İn Anorexia Nervosa. *International Journal Of Eating Disorders*, 28(1), 8-19.
- Gizir, C. A. (2004). *Akademik Sağlamlık: Yoksulluk İçindeki Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Katkıda Bulunan Koruyucu Faktörlerin İncelenmesi*. Doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Goldstein, S. and Brooks, R. (2005), *Why study resilience?*. In S. Goldstein and Robert B.(Eds.). *Handbook of Resilience in Children* (1th. Ed.) (3-17). New York: Springer.
- Gray, E. K. and Watson, D. (2002). General And Specific Traits Of Personality and Their Relation To Sleep And Academic Performance, *Journal Of Personality*. 70(2), 177-206.
- Guillot Miller, L. M. (2003). *School Counselor Preparation, Supervision and Professionl Identity*. Doctotal dissertation. University of New Orleans, Education Institute.
- Guszkowska, M. (2004). Physical Activity And Gender As Factors Differentiating Personality Traits Of Adolescents. *Physical Education And Sport*, 48(3), 29-41.
- Güçlü, M. and Yentür, J. (2008). Milli Takım Düzeyindeki Elit Bayan Sporcuların Kişisel ve Sosyal Uyum Düzeyleri ile Bedenlerini Algılama Düzeylerinin Karşılaştırılması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 183-192.
- Gümüştekin, G. E. and Öztemiz, A. B. (2005). Örgütlerde Stresin Verimlilik ve Performansla Etkileşimi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 271-288.
- Güney, S. (2008). *Davranış Bilimleri*. 3. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Güray, E. (2002). *İlköğretim Okullarındaki Öğrencilerin Beden Eğitimi Hakkında Düşünceleri ve Beklentileri*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Hammond, M. S. (2001). The Use of the Five-Factor Model of Personality as a Therapeutic Tool in Career Counseling, *Journal of Career Development*, 27(3), 153-165.
- Hanton, S., Evans, L. and Neil, R. (2003). Hardiness and The Competitive Trait Anxiety Response. *Anxiety, Stress, and Coping*, 16(2), 167-184.
- Hasipek, S. (1990). *Özel Durumlarda Beslenme*. Ankara: Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Ev Ekonomisi Yüksekokulu Yayını.
- Health During a Stressful RealLife Situation? The Roles ofAppraisal and Coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), pp. 687-695.
- Henderson, M. and Milstem, M. (1996). *Resiliency in Schools*. Making it Happen for Students and Educators. California: Corwin Press.
- Herrenkohl, E. C., Herrenkohl, R. C. and Egolf, B. P. (2003). The Psychosocial Consequences Of Living Environment Instability On Maltreated Children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 73(4), 367-380.
- Hong, S.M. and Giannakopoulos, E. (1994). The Relationship Of Satisfaction With Life To Personality Characteristic. *Journal Of Psychology Interdisciplinary And Applied*, 128(5), 547-558.
- Huhra, R. L. (2007). *Religious Coping as a Moderator of the Five Factor Model of Personality Traits and Alcohol Abuse Severity at Six-Month Follow-up in a Twelve Step Treatment Sample*. Doctoral dissertation, University of Akron.
- İkizler, C. and Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- İstengel, A. M. (2006). *Okul Rehber Öğretmenlerinin Kişilik Özellikleri ve İş Stresleri Arasındaki İlişki Düzeyinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Just, H. D. (1999). Hardiness: Is It Still A Valid Concept?. *Journal Of Consulting and Clinical Psychology*, 41(3),454-458.
- Kane, J. E. (1964). Personality And Physical Ability. In *Comunicación Presentada En El International Congress Sport Sciences Proceedings*, Tokio.

- Kaplan, H. B. (1999). Toward an Understanding of Resilience: A Critical Review of Definitions and Models. *Resilience and Development*. New York: Positive Life Adaptations Books.
- Kararırmak, Ö. (2007). Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin Türkçe Versiyonunun Geçerlilik ve Güvenirliği: Travma Örnekleminde Doğrulayıcı Factor Analizi. *IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Kitapçığı*.
- Kararırmak, Ö. and Çetinkaya, R. S. (2011). Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-41.
- Kararırmak, Ö. and Çetinkaya, R. S. (2009). Benlik Saygısının ve Kontrol Odağının Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi: Bir Model Test Etme Çalışması. 18. *National Education Sciences Council*.
- Karaman, N. G., Dogan, T. and Coban, A. E. (2010). A Study to Adapt the Big Five Inventory to Turkish, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 2357-2359.
- Karasar, N. (2004). *Scientific Research Method*. Ankara: Nobel Yayın Evi.
- Kaya, İ. (2003). *Çocuk, Ergen, ve Anne Baba*. Yayına Hazırlayan: Gül Şendil, İstanbul: Çantay Yayınları.
- Keten, M. (1974). *Türkiye'de Spor*. Ankara: Ayyıldız Matbaası.
- Klag, S. and Bradley, G. (2004). The Role Of Hardiness İn Stress And İllness: An Exploration Of The Effect Of Negative Affectivity And Gender. *British Journal Of Health Psychology*, 9(2), 137-161.
- Kluckhohn, C. and Murray, H. A. (Eds.). (1969). *Personnality in Nature, Society, and Culture*. New York: Knopf.
- Kobasa, S. And Puccetti, M. C. (1983). Personality And Social Resources İn Stress Resistance. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 45(4), 839-850.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful Life Events, Personality, And Health: An Inquiry Into Hardiness. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 37(1), 1-13.

- Kobasa, S. C. (1985). *Barriers To Work Stress: II. The hardy personality. In Behavioral Medicine: Work, Stress and Health.* Virginia: Journal Springer.
- Kobasa, S., Maddi, S. R. and Kahn, S. (1982). Hardiness And Health: A Prospective Study. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 42(1), 168-177.
- Koptagel, G. (1982) *Tıpsal Psikoloji.* İstanbul: Beta Basım Yayın Dağıtım AŞ: 1982.
- Kozako, I. N. A. M. F., Safin, S. Z. and Rahim, A. R. A. (2013). The Relationship of Big Five Personality Traits on Counterproductive Work Behaviour among Hotel Employees: An Exploratory Study, *Procedia Economics and Finance*, 7, 181-187.
- Köknel, Ö. (1982), *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, 1.Baskı. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köknel, Ö. (1986). *İnsani Anlamak.* İstanbul: Altın Kitaplar.
- Kretschmer, H. L. (1921). Abscess of the Prostate. *Surg Gynecol Obstet*, 32(4), 259-268.
- Kritzas, N. ve Grobler-Adelene, A. (2005). The Relationship Between Perceived Parenting Styles And Resilience During Adolescence. *Journal Of Child And Adolescent Mental Health*, 17(1), 1-12.
- Kulaksızoğlu, A. (2003). *Farklı Gelişen Çocuklar.* İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Kulaksızoğlu, A. (1998-2000). *Ergenlik Psikolojisi.* İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kurtipek, S. (2013). *Spor Eğitimi Veren Liselerdeki Öğrencilerin Kişilik Yapılarının İncelenmesi ve Diğer Liselerdeki Öğrenciler ile Karşılaştırılması.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kuru, E. (2000). *Spor Psikolojisi.* Ankara: Gazi Basımevi.
- Kuru, E. (2003). Farklı Statüdeki Beden Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi.* 23(1), 175- 191.

- Kuru, E. and Baştuğ, G. (2008). Futbolcuların kişilik özellikleri ve bedenlerini algılama düzeylerinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 95-101.
- Kuzgun, Y (1972). *Ana-Baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi*. Yayınlanmış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Küçük, V. and Koç, H. (2015). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(10), 131-141.
- Lamborn, S. D., Dornbusch, S. M. and Steinberg, L. (1996). Ethnicity And Community Context As Moderators Of The Relations Between Family Decision Making And Adolescent Adjustment. *Child Development*, 67(2), 283–301.
- Lavater, D. (1804). *Bemerkungen Über Das Gelbe Fieber*. Bayer: Bei Ziegler u Söhnen.
- Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1987). Transactional Theory and Research On Emotions And Coping. *European Journal of personality*, 1(3), 141-169.
- Lee, H. H. and Cranford, J. A. (2008). Does Resilience Moderate The Associations Between Parental Problem Drinking And Adolescents' Internalizing And Externalizing Behaviors?: A Study Of Korean Adolescents. *Drug And Alcohol Dependence*, 96(3), 213-221.
- Leipold, B. and Greve, W. (2009). Resilience: A Conceptual Bridge Between Coping And Development. *European Psychologist*, 14(1), 40-50.
- Li, H., Bingham, J. B. and Umphress, E. E. (2007). Fairness From The Top: Perceived Procedural Justice And Collaborative Problem Solving In New Product Development. *Organization Science*, 18(2), 200-216.

- Lievens, F., Coetsier, P., De Fruyt, P. and Maeseneer, J. (2002). Medical Students' Personality Characteristics and Academic Performance: A Five-Factor Model Perspective. *Medical Education*, 36(11), 1050–1056.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. and Becker, B. (2000). The Construct Of Resilience: A Critical Evaluation And Guidelines For Future Work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Maddi, S. R. and Hightower, M. (1999). Hardiness And Optimism As Expressed In Coping Patterns. *Consulting Psychology Journal: Practice And Research*, 51(2), 95-105.
- Madran, C. and Akdoğan, T. (2010). Satıcıların Kişilikleri ile Performanslarının İlişkisi; Beş Faktör Modeline Göre Bir Analiz, *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(1), 366-381.
- Mandleco, B. L. and Peery, J. C. (2000). An Organizational Framework For Conceptualizing Resilience In Children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13(2), 99–115.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
- Masten, A. S. (1994). Resilience In Individual Development: Successful Adaptation Despite Risk And Adversity. In M. C.Wang, and E. W. Gordon (Eds.). *Educational Resilience In Inner-City America: Challenges And Prospects* (3-25).
- Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Process In Development. *American Psychologist*, Vol 56, No 3, 227-238.
- Masten, A. S. and Reed, M. J. (2002). *Resilience In Development*. (Ed: C. R. Snyder and S. J. Lopez) *The Handbook Of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Masten, A. S. and Coatsworth, J. D. (1998). The Development Of Competence In Favorable And Unfavorable Environments: Lessons From Research On Successful Children. *American Psychologist*, 53(2), 205.

- Masten, A. S. and Reed, M. J. (2002). *Resilience In Development*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (74–88). New York, NY: Oxford University Press. [Google Scholar](#)
- Masten, A., Best, K. and Garmezy, N. (1990). Resilience and Development: Contributions From the Study of Children Who Overcome Adversity. *Development and Psychopathology*, 4(2), 425-444.
- McCabe, S. E., West, B. T., Hughes, T. L., Boyd, C. J. (2013). Sexual Orientation And Substance Abuse Treatment Utilization In The United States: Results From A National Survey. *Journal of Substance Abuse Treatment*. 44(1):4–12. doi: 10.1016/j.jsat.2012.01.007. [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)].
- Mendoza, C. (1999). *Resiliency Faktors In High School Students At Risk For Akademik Failure*. Unpublished doctoral dissertation. California School Of Professional Psychology.
- Milfont, T. L. and Sibley, C. G. (2012). The Big Five Personality Traits and Environmental Engagement: Associations At the Individual and Societal Level, *Journal of Environmental Psychology*, 32(2), 187-195.
- Musgrave-Marquart, D., Bromley, S. P. and Dalley, M. B. (1997). Personality, Academic Attribution, And Substance Abuse As Predictors Of Academic Achievement In College Students. *Journal Of Social Behavior And Personality*. 12(5), 501–511.
- Naccarati, S. (1924). The Morphologic Basis Of The Psychoneuroses. *American Journal Of Psychiatry*, 80(3), 527-544.
- Nia, E. N and Besharat, M. A. (2010). Comparison of Athletes' Personality Characteristics in Individual and Team Sports. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 5(4), 808- 812.
- Özbatağ, L. (1983). *Psikolojide İlk Adım*. İstanbul: İnkılap ve Aka Kitabevleri.
- Özcan B (2005) *Anne-Babaları Boşanmış ve Anne-Babaları Birlikte olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Açısından Karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özer, E. and Deniz, M. E. (2014). An Investigation Of University Students' Resilience Level On The View Of Trait Emotional Eq. *Elementary Education Online*, 13(4), 1240-1248.
- Özkalp, E. (2002). *Davranış Bilimlerine Giriş*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Pathan, P. A., Ansari M. A. and Iqbal Y. (2010). The Relationship Between Sport Activities, Academic Achievements And Personality Dynamics Of High School Students İn Sindh. *The Shield International Journal Of Physical Education And Sports Science*, 5(3), 19-28.
- Pereyra, C. and Williford, J. H. (1997). Eating Attitudes, Dietary Intake And Dieting Behaviors İn College Females. *Journal Of The American Dietetic Association*, 97(9), 48-59.
- Pollitt, E. (1984). Nutrition And Educational Achievement. *Nutrition Education*, Series1984 Unesco 9.
- Rhea, D. J. and Martin, S. (2010). Personality Trait Differences Of Traditional Sport Athletes, Bullriders, and Other Alternative Sport Athletes. *International Journal Of Sports Science and Coaching*, 5(1), 75-85.
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S. and Kumpfer, K. L. (1990). The resiliency model. *Health Education*, 21(6), 33-39.
- Robbins, S. P. and Judge, T. A. (2011). *Gedrag in Orrganisaties*. Nederlandstalig: Pearson Education.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial Resilience And Protective Mechanisms. *American Journal Of Orthopsychiatry*, 57(3), 311-322.
- Rutter, M. (2006). Implications Of Resilience Concepts For Scientific Understanding. *Resilience İn Children*. 9(4), 1-12.
- Salar, B., Hekim, M. and Tokgoz, M. (2012). To Compare Emotional State Of Individuals Making Team And Individual Sport 15-18 Age Group. *Mehmet Akif Ersoy University Journal Of Social Sciences Institute*, 4(6), 123-135.

- Schmitt, D. P., Allik, J., McCrae, R. R. and Benet-Martinez, V. (2007). The Geographic Distribution Of Big Five Personality Traits: Patterns And Profiles Of Human Self-Description Across 56 Nations. *Journal Of Cross-Cultural Psychology*, 38(2), 173-212.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489-502.
- Shariati, M. and Bakhtiari, S. (2011). Comparison Of Personality Characteristics Athlete And Non-Athlete Student, Islamic Azad University Of Ahvaz. *Procedia-Social And Behavioral Sciences*, 30, 2312-2315.
- Shariati, M. and Bakhtiari, S. (2011). Comparison of personality characteristics athlete and non-athlete student, Islamic Azad University of Ahvaz. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 2312-2315.
- Sheard, M. (2010). *Mental toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. Hove, East Sussex: Routledge.
- Sheldon, W. H. (1942). *The Varieties of Temperament*. New York: Harper.
- Siadat, S. A. and Keikha, A. (2013). A Comparative Study Of Happiness Factors Among Women Athletes Of Individual And Team Sports (A Case Study). *International Journal Of Sport Studies*, 3(1): 86-92.
- Silvera, D. H. Martinussen, M. and Dahl, T. I. (2001) The Tromso Social Intelligence Scale, A Self-Report Measure Of Social Intelligence. *Scand J Psychol*, 42(4), 313- 319.
- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı Risk Gruplarındaki Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sosyal Bilim Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi.
- Solomon, R., Solomon, J., Micheli, L. J., Saunders, J. J. and Zurakowski, D. (2002). Using The Test Of Attentional And Interpersonal Style (Tais) For Profiling And Counseling Dancers. *Journal Of Dance Medicine & Science*, 6(4), 119-127.

- Songar, A. (1977). *Psikiyatri: Modern Psikobiyoloji ve Ruh Hastalıkları*. İstanbul: Geçit Kitabevi.
- Sönmezer, B. (2015). *Öğretmenlerin Tükenmişlik ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Erciyes Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Sümer, N., Lajunen, T. and Özkan, T. (2005). Big Five Personality Traits As The Distal Predictors Of Road Accident Involvement. In G. Underwood (Ed.), *Traffic And Transport Psychology*. Oxford: Elsevier Ltd.
- Çelik A. (2008) *Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Tabak, A., Basım, H. N., Tatar, İ. and Çetin, F. (2010). İzlenim Yönetimi Taktiklerinde Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Rolü: Savunma Sanayinde Bir Araştırma, *Ege Akademik Bakış*, 10(2), 539–557.
- Tatar, A. (2009). Beş Faktör Kişilik Modeline Dayalı Olarak Sporcu Kadın ve Erkeklerin Kişilik Profillerinin Karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(2), 35-43.
- Tatlıhoğlu, 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
- Terzi, Ş. (2006) Kendini Toparlama Gücü Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk PDR Dergisi*, 4(26), 77-86.
- Terzi, L. (2005). Beyond The Dilemma Of Difference: The Capability Approach To Disability And Special Educational Needs. *Journal Of Philosophy Of Education*, 39(3), 443-459.
- Terzi, L. (2008). *Justice And Equality In Education: A Capability Perspective On Disability And Special Educational Needs*. London: Bloomsbury Publishing.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(35), 297-306.

- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi*. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Tok, S. (2008). *Performans Sporcusu ve Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka İle Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması*. Doktora tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Tok, S. and Moralı, S.L. (2009). Trait Emotional Intelligence, The Big Five Personality Dimensions And Academic Success İn Physical Education Teacher Candidates. *Social Behavior And Personality*. 37(7), 921- 932.
- Tümlü, G. Ü. (2012). *Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tümlü, G. Ü. and Recepoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal Of Higher Education And Science*, 3(3), 205-213.
- Uçar, T. (2014). *Özel Eğitim Okulu Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin ve Mesleki Sosyal Destek Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ülke, H. E. (2006). *Kişilik ve Adalet Algılarının Sosyal Kaytarma Üzerindeki Rolünün Araştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Varma, V. K. and Dang, R. (1979). Non Medical Use Of Drugs Amongst School And College Students. *Indian Journal Of Psychiatry*, 21(3), 228.
- Viola, G. (1909). *Le Legge De Correlazione Morfologica Dei Tippi Individuali*. Barcelona: Study Note.
- Voegler, M. E. (2000). *Risk and Protective Factors Associated with Social Resilience in Homeless Youth*. Unpublished doctoral dissertation. North Coralina: The University of.

- Wallace, K. A., Bisconti, T. L. and Bergeman, C. S. (2001). The Mediational Effect Of Hardiness On Social Support And Optimal Outcomes in Later Life. *Basic And Applied Social Psychology*, 23(4), 267-276.
- Weinberg, R. S. and Gould, D. (1995). Arousal, Stress and Anxiety. *Foundations Of Sport And Exercise Psychology*, 3(2), 91-113.
- Weinberg, R. S. and Gould, D. (2003). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Werner, E. E., and Smith, R. S. (1982). *Vulnerable But Not Invincible: A Study Of Resilient Children*. New York: McGraw-Hill
- Williford, J. H., Allen, C. D., Meserve, L. A. and Hentges, D. L. (1998). Effects Of A Collage Nutrition Couse On The Eating Attitudes And Behaviors Of Traditional Collageage Students. *Journal Of The American Dietetic Association*, 98(9), 32
- Worobey, J. (2002). Eating Attitudes And Temperament Attributes Of Normal And Overweight College Students. *Eating Behaviors*, 3(1), 85-92.
- Yalçın, S. (2013). *İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri İle Stres, Psikolojik Dayanıklılık ve Akademik İyimserlik Arasındaki İlişki*. Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yanbastı, G. (1996). *Kişilik Kuramları*. İzmir: Ege Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- Yıldırım, A. ve Şimşek H. (2006). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldız, M. (2008). *Farklı Liglerde Yer Alan Futbolcuların Kişilik Tipleri İle Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Zel, U. (2001). *Yönetimde Kişilik ve Kişilik Özellikleri*. Editör: S. Güney, Ankara: Nobel Yayınları.
- Zel, U. (2006) *Kişilik ve Liderlik*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

EKLER

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

- 1) Cinsiyet: Kadın Erkek 2) Yaş
- 3) Spor yapma durumu: Evet Hayır
- 4) Spor yapma yılı :..... 5) Spor branşı: 6) Kardeş sayısı:.....
- 7) Algılanan Anne-Baba tutumu İlgili İlgisiz Otoriter
 Demokratik
- 8) Algılanan Sosyo-Ekonomik düzey Düşük Orta Yüksek
- 9) Algılanan akademik başarı Düşük Orta
 Yüksek
- 10) Yeme Alışkanlığımız Düzenli Düzensiz
- 11) Zararlı bir alışkanlığınız (Sigara vs..) Var Yok

Kendinize en uygun olan cümleye yakın olan kutucuğu işaretleyebilirsiniz, kararsız iseniz ortadaki kutucu işaretlemeniz doğru olacaktır. Lütfen işaretlemeyi "X" harfiyle yapmanız rica olunur.												
1. Beklenmedik bir olay olduğunda... Her zaman bir çözüm bulurum	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>											Çoğu kez ne yapacağımı kestirmemem
2. Gelecek için yaptığım planların... Başarılması zordur	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>											Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır... Ulaşmak istediğim açık bir hedef olduğunda	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>											Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4..... olmaktan hoşlanıyorum Diğer kişilerle birlikte	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>											Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı Benimkinden farklıdır	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>											Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları Hiç kimseyle tartışmam	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>											Arkadaşlarımla/Aile-üleriyle tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi Çözemem	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>											Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi Nasıl başaracağımı bilirim	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>											Nasıl başaracağımdan emin olamam
9. Yeni bir işe/projeye başladığında İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>											Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak değildir	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>											Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi.....hissederim mutlu	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>											Çok mutsuz
12. Beni Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>											Hiç kimse cesaretlendiremez

cesaretlendirebilir							
13.Yeteneklerim	Çok						Konusunda emin değilim
inanırım							
14.Geleceğimin..... olduğunu hissediyorum	Ümit						Belirsiz
verici							
15.Şu konuda iyiyimdir....	Zamanı						Zamanımı harcama
planlama							
16.Yeni arkadaşlık konusu..... bir şeydir	Kolayca						Yapmakta zorlandığım
yapabildiğim							
17.Ailem şöyle tanımlanabilir....	Birbirinden						Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
bağımsız							
18.Arkadaşlarımın arasındaki ilişkiler....							Güçlüdür
Zayıftır							
19.Yargılarıma ve kararlarıma....	Çok fazla						Tamamen güvenirim
güvenmem							
20.Geleceğe dönük amaçlarım....							İyi düşünülmüştür
Belirsizdir							
21.Kurallar ve düzenli alışkanlıklar....	Günlük yaşamımda						Günlük yaşamımı kolaylaştırır
yoktur							
22.Yeni insanlarla tanışmak....	Benim için						Benim iyi olduğum bir konudur
zordur							
23.Zor zamanlarda, Ailem....	Geleceğe pozitif						Geleceği umutsuz görür.
bakar							
24.Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında....	Bana hemen haber						Bana söylemesi bir hayli zaman alır
verilir							
25.Diğerleriyle beraberken....	Kolayca						Nadiren gülerim
gülerim							
26.Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır...	Birbirlerini desteklemez						Birbirlerine bağlı biçimde
biçimde							
27.Destek alırım	Arkadaşlarımdan ve aile						Hiç kimseden
üyelerinden							
28.Zor zamanlarda.....eğilimim vardır	Her şeyi umutsuzca gören						Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
bir							
29.Karşılıklı konuşma benim için güzel konuların düşünülmesi,benim için.....	Zordur						Kolaydır
30.İhtiyacım olduğunda	Bana yardım edebilecek kimse						Her zaman bana yardım edebilen biri vardır
yoktur							
31.Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile)...							

çalışırım	Başa çıkmaya					Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır
32.Ailemde şunu severiz.... İşleri bağımsız olarak yapmayı						İşleri hep beraber yapmayı
33.Yakın arkadaşlarım ve aile üyeleri.... beğenirler	Yeteneklerimi					Yeteneklerimi beğenmezler



Aşağıda, insanların kendilerini ve kişilik özelliklerini anlatmak için kullandıkları bazı ifadeler bulunmaktadır. Her ifadeyi okuyarak, size ne kadar uydugunu, uygun yere çarpı (X) ile işaretleyerek belirtiniz.	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katlıyorum	Tamamen Katlıyorum
1. Konuşkan biriyim					
2. Başkalarının hatasını bulmaya yatkınım					
3. Bir işi tam yaparım					
4. Karamsar, hüzünlü biriyim					
5. Orijinal biriyim, yeni fikirler üretirim					
6. İçine kapanık biriyim					
7. Yardımseverim					
8. Bazen dikkatsiz davranabiliyorum					
9. Rahatım, strese girmem					
10. Pek çok şeyi merak ederim					
11. Enerji doluyum					
12. Başkaları ile ağız dalaşı (söz kavgası) başlatırım					
13. Bir görevin (çalışma, ödev, iş) verilmesi için güvenilir biriyim					
14. Gergin olabilirim					
15. Zeki, derin düşünebilen biriyim					
16. Diğer insanları heveslendiririm					
17. Bağışlayıcıyım					
18. Dağınık biriyim, çok derli toplu biri değilim					
19. Endişeli biriyim					
20. Hayal gücüm kuvvetlidir					
21. Sessizim					
22. Başka insanların güvendiği biriyim					
23. Tembel olmaya eğilimliyim					
24. Duygusal olarak dengeliyim, kolay kolay mutsuz olmam					
25. Yaratıcıyım					
26. Çekingen değilim, girişkenim					
27. Başka insanlara karşı soğuk ve ilgisizim					
28. Bir işi bitirmeden yarım bırakmam					
29. Duygu durumum değişkendir					
30. Sanatsal ve estetik şeyler benim için önemlidir					
31. Bazen utangaç ve çekingenim					
32. Herkese karşı düşünceli ve saygılıyım					
33. Yaptığım şeyleri etkin, hakkımı vererek, yaparım iyi yaparım					
34. Gergin durumlarda, ortamlarda sakin kalabilirim					
35. Rutin, tek düze şeyleri yapmayı tercih ederim					
36. Dışa dönük sosyal biriyim					
37. Bazen diğer insanlara kaba davranırım					

38. Plan yapar ve bu planları uygularım					
39. Çabuk heyecanlanırım					
40. Fikirlerle oynamayı, benim için ne anlama geldikleri üzerinde düşünmeyi severim					
41. Sanata karşı pek ilgili değilim					
42. Başkaları ile yardımlaşmayı severim					
43. Dikkatim çabuk dağılır					
44. Sanat, müzik ve edebiyatla ilgiliyimdir					



ÖZGEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

Nuriye Şeyma ŞAR, Sakarya doğumlu olup ilkokul ve lise eğitimimi Sakarya'da tamamlayarak Lisans eğitimimi Sakarya Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünü lisans mezun olduktan sonra Yüksek Lisans Eğitimimi ise Sakarya Üniversitesi sonlandırmış olmuştum.

İletişim: nseymasar@gmail.com SAKARYA/HENDEK

