



**TÜRKİYE OLİMPİYAT HAZIRLIK MERKEZİ (TOHM)
SPORCULARININ PSİKOLOJİK BECERİLERİNİN
KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE İLİŞKİSİNİN
ARAŞTIRILMASI - ANKARA İLİ ÖRNEĞİ**

Elif Kübra GENEŞKE

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı

2020

(Her hakkı saklıdır.)

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KİŞİ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI

TÜRKİYE OLİMPİYAT HAZIRLIK MERKEZİ (TOHM) SPORCULARININ
PSİKOLOJİK BECERİLERİNİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE İLİŞKİSİNİN
ARAŞTIRILMASI - ANKARA İLİ ÖRNEĞİ

Investigation of the Relationship Between Turkey Olympic Preparation Center (TOHM)
Players' Personality Traits and Psychological Skills- Ankara Province Sample

Yüksek Lisans Tezi

Elif Kübra GENEŞKE

Danışman: Doç. Dr. Ahmet Gökhan YAZICI

Erzurum
Şubat, 2020

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KİŞİ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI

TÜRKİYE OLİMPİYAT HAZIRLIK MERKEZİ (TOHM) SPORCULARININ
PSİKOLOJİK BECERİLERİNİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE İLİŞKİSİNİN
ARAŞTIRILMASI - ANKARA İLİ ÖRNEĞİ

ELİF KÜBRA GENEŞKE

Tez Savunma Tarihi : 06.02.2020

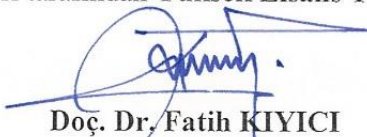
Tez Danışmanı : Doç. Dr. Ahmet Gökhan YAZICI (Atatürk Üniversitesi)

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Gökhan ACAR (Ardahan Üniversitesi)

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Kübra ÖZDEMİR (Atatürk Üniversitesi)

Onay

Bu çalışma yukarıdaki jüri tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.


Doç. Dr. Fatih KIYICI
Enstitü Müdürü

Yüksek Lisans Tezi
ERZURUM - 2020

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER.....	i
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZ.....	v
ABSTRACT.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	vii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	viii
KISALTMALAR.....	ix
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
Giriş.....	1
Araştırmanın Amacı.....	1
Problem Cümlesi.....	1
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi.....	3
Araştırmanın Sınırlılıkları.....	3
Varsayımlar.....	4
Terimler ve Tanımlar.....	4
İKİNCİ BÖLÜM.....	5
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar.....	5
Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri (TOHM).....	5
Olimpik Merkezlerde Yetişen Sporcular.....	5
Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezinde Verilen Hizmetin Özellikleri.....	8
Beden Eğitimi ve Spor Kavramları.....	9
Psikolojik Beceriler ve Kişilik.....	12
Deneysel Psikoloji Kavramı.....	12
Bilişsel Psikoloji Kavramı.....	12
Gelişim Psikolojisi Kavramı.....	13
Sosyal Psikoloji Kavramı.....	13
Klinik Psikoloji Kavramı.....	14
Spor Psikolojisi Kavramı.....	14
Spor Psikolojisi.....	14
Spor Psikolojisinin Tanımı.....	14
Spor Psikolojisinin Özellikleri.....	16
Spor Psikolojisinin Performansa Etkileri.....	16
Spor Psikolojisinin Faydaları.....	17

Spor Psikolojisinde Problem Alanları	17
Performans yani verim gücünü yükseltmeye yönelik çalışmalar	17
Teknik yöntem becerilerini hızlandırıcı çalışmalar.....	17
Performansın önüne geçen ruhsal engellerin yok edilmesine yönelik çalışmalar.....	18
Sportif faaliyetlerde sosyal psikolojik faktörler.	18
Sportif faaliyetlerin gerçekleştirildiği alanlardaki tüm olanakların ortaya çıkarttığı psikolojik faktörler.....	18
Sporda Performansı Artırmak İçin Gerekli Olan Psikolojik Beceriler	18
Zihinde Canlandırma (Imagery).....	19
Hedefler Belirlemek (Goals Setting).....	19
Kendinle İç Konuşmayı (Self-Talk) Kontrol Etmek.....	19
Uyarılmayı / Kaygıyı Kontrol Etmek (Controlling Arousal /Anxiety).....	19
Dikkati Kontrol Etmek (Controlling Attention).....	19
Rutin Davranışlar (Routine Behaviours).....	19
Öfkeyi Kontrol Etmek (Anger Management).	20
Özgüven Artırma (Boost Confidence).	20
Kişilik.....	20
Kişilik Kavramı.....	20
Kişiliğin Tanımı	21
Kişilik Kuramları	22
Psikanalitik Kuram.....	24
Sosyal Bilişsel Kuram.....	24
Varoluşçu Kuram.	26
Özellik Kuramı.....	26
Kişilik ve Spor	28
Beş Faktör Kişilik Modeli.....	28
Kişiliğin Beş Temel Faktörü.	29
Spor ve Egzersiz Psikolojisi Alanında Kişilik Kavramı Üzerine Yapılan Çalışmalar....	33
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	37
Yöntem	37
Araştırmanın Yöntemi.....	37
Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu / Katılımcılar.....	37
Veri Toplanma Teknikleri / Araçları.....	38
Süreç/Uygulama	38
Verilerin Analizi.....	38

Geçerlilik ve Güvenirlik.....	39
Kişisel Bilgi Formu.....	39
Sporcularının Psikolojik Becerilerinin Değerlendirme Ölçeği.....	39
Beş faktör Kişilik Envanteri.....	41
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	42
Bulgular.....	42
Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (Tohm) Sporcularının Psikolojik Becerilerinin Kişilik Özellikleri İle İlişkisinin Araştırılması - Ankara İli Örneği Çalışmasından Elde Edilen Bulgular.....	42
Analiz Sonuçları.....	46
Sporcuların Psikolojik Becerilerinin Kişilik Özellikleri İle İlişkisine Yönelik Çeşitli Değişkenlere Göre Farklılık Analizleri.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	62
Tartışma ve Sonuç.....	62
KAYNAKÇA.....	68
EKLER.....	76
EK 1. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (SPBDÖ).....	76
EK 2. Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği (5FKÖÖ).....	78
EK 3. İzin Onayı.....	80
ÖZGEÇMİŞ.....	81

TEŞEKKÜR

Bu tezin planlanması ve hazırlanmasında öneri ve yardımlarından dolayı, danışmanım Doç. Dr. Ahmet Gökhan YAZICI'ya, teşekkür ederim. Tezimin yazımı esnasında deneyimlerinden yararlandığım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Kübra ÖZDEMİR, Öğr. Gör. Yusuf DURLU ile Arş. Gör. Deniz BEDİR'e teşekkür ederim.

Son olarak tez çalışmam sürecinde daima yanımda olan ve maddi manevi desteğini benden esirgemeyen aileme çok teşekkür ederim.

Erzurum-2020

Elif Kübra GENEŞKE



ÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TÜRKİYE OLİMPİYAT HAZIRLIK MERKEZİ (TOHM) SPORCULARININ PSİKOLOJİK BECERİLERİNİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE İLİŞKİSİNİN ARAŞTIRILMASI - ANKARA İLİ ÖRNEĞİ

Elif Kübra GENEŞKE

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Ahmet Gökhan YAZICI

Şubat 2020, 92 sayfa

Bu araştırma, Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerindeki (TOHM) sporcuların psikolojik becerilerinin kişilik özellikleri ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın evrenini; TOHM sporcuları oluşturmaktadır. Örneklemi ise, rastgele örnekleme yöntemiyle seçilen Ankara ilindeki TOHM’ da bulunan farklı brançlardaki sporculardan 57’si kadın, 75’i ise erkek olmak üzere toplam 132 kişi oluşturmaktadır. Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Ankara ilindeki TOHM sporcularının psikolojik becerilerinin kişilik özellikleri ile ilişkisinin tespit edilmesi amacıyla yapılan bu araştırmaya ait demografik bilgileri belirlemek için “Kişisel Bilgi Formu”, sporcularının psikolojik becerilerinin için “Sporcularının Psikolojik Becerilerinin Değerlendirme” anketi ve kişilik özelliklerini tespit etmek adına “Beş Faktör Kişilik Envanteri” kullanılmıştır.

Tez yazımında verilerin düzenlenmesi ve grafiklerin oluşturulmasında Windows Microsoft Word programı, verilerin öncelikli olarak girilmesi ve düzenlenmesinde Microsoft Excel tablolama programı, verilerin değerlendirilmesi ve istatistik testlerin yapılmasında ise SPSS 25 istatistik paket programı kullanıldı. Verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığını belirlemede Shapiro Wilk testi uygulanmıştır. Test sonuçları verinin normal dağılıma sahip olduğunu göstermesi hususunda çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1.5 -1.5 arasında olması kriteri baz alınmıştır (Tabachnick & Fidell, 2013). Çalışmanın Parametrik olması nedeniyle ikili değişkenler için bağımsız testlerde t Testi ile üç ve fazla değişkenler için Anova Testi uygulanmıştır. Üç ve daha fazla değişkenlerin kendi aralarındaki anlamlılık durumları için Tukey analizine bakılmıştır. Son Sporcuların Psikolojik Becerilerinin Beş Faktör Kişilik Özellikleri ortalama değerleri arasındaki Pearson Correlation katsayısının pozitif yönde ,213* artış olduğu hesaplandığı ve anlamlılık değerinin ($p=,014$) olarak bulunmuştur. Testin güvenilirliği için yapılan Cronbach Alpha katsayı değeri 0,706 olarak bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Olimpik Hazırlık Merkezi, Spor, Psikoloji, Beş Faktörlü Kişilik Envanteri

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN TURKEY OLYMPIC PREPARATION CENTER (TOHM) PLAYERS' PERSONALITY TRAITS AND PSYCHOLOGICAL SKILLS- ANKARA PROVINCE SAMPLE

Elif Kübra GENEŞKE

Advisor: Assoc. Prof. Dr. Ahmet Gökhan YAZICI

February 2020, 92 pages

In this study, the athletes in Turkey Olympic Preparation Centers (TOHM) was conducted to examine the relationship between psychological skills and personality traits. The universe of the research consists of the athletes of the TOHM. The sample of the research; selected by random sampling method, TOHM in Ankara province, continuing their education sports, athletes of different branch 57 female,75 men constitutes a total of 132 people. In this research,relational survey model, one of the quantitative research methods, was used. To determine the relationship between Ankara in TOHM athletes' psychological skills and personality traits in order to specify demographic information in this survey 'Personal Information Form' 'for psychological skills of the athletes' evaluation questionnaire of Psychological Skills of Athletes' and determine the athletes' personality traits Five Factor Personality Inventory was used.

In the writing of the thesis, Windows Microsoft Word program was used for data editing and graphic design, Microsoft Excel spreadsheet program was used for data entry and editing and SPSS 25 statistical package program was used for statistical evaluation. Shapiro Wilk test used to determine whether the data had normal distribution. The test results Show that the data has a normal distribution, the skewness and kurtosis values are based on the criteria of being between +1.5 and -1.5 (Tabachnick & Fidell, 2013). As the study was parametric, t test was used for independent variables and Anova Test was used for three and more variables. Tukey analysis was used for the significance of the three or more variables.

Finally, when the correlation was found between the relationship between the psychological skills and personality traits of the athletes, a positive significant relationship was found ($p < .05$). Cronbach Alpha coefficient value was found to be 0.706.

Keywords: Olympic Preparation Center, sport, psychology, Five Factor Personality Inventory

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. <i>Normallik Testi</i>	46
Tablo 2. <i>Sporcularının Psikolojik Becerileri İle Beş Faktör Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin Tespit Edilmesi Amacıyla Yapılan Korelasyon Sonuçları</i>	46
Tablo 3. <i>Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ile Alt Faktörlerinin Cinsiyet Değişkenine İlişkin T Testi Sonuçları</i>	47
Tablo 4. <i>Sporcuların Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği ile Alt Faktörlerinin Cinsiyete Değişkenine İlişkin T Testi Sonuçları</i>	48
Tablo 5. <i>Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ile Alt Faktörlerinin Spor Türü Değişkenine İlişkin T Testi Sonuçları</i>	49
Tablo 6. <i>Sporcuların Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği ile Alt Faktörlerinin Spor Türü Değişkenine İlişkin T Testi Sonuçları</i>	50
Tablo 7. <i>Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ile Alt Faktörlerinin Yaş Değişkenine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları</i>	51
Tablo 8. <i>Sporcuların Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği ile Alt Faktörlerinin Yaş Değişkenine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları</i>	52
Tablo 9. <i>Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ile Alt Faktörlerinin Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları</i>	53
Tablo 10. <i>Sporcuların Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği ile Alt Faktörlerinin Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları</i>	54
Tablo 11. <i>Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ile Alt Faktörlerinin Branş Değişkenine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları</i>	55
Tablo 12. <i>Sporcuların Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği ile Alt Faktörlerinin Branş Değişkenine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları</i>	56
Tablo 13. <i>Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ile Alt Faktörlerinin Spor Yaşı Değişkenine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları</i>	57
Tablo 14. <i>Sporcuların Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği ile Alt Faktörlerinin Spor Yaşı Değişkenine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları</i>	58
Tablo 15. <i>Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ile Alt Faktörlerinin Spora Başlama Yaşı Değişkenine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları</i>	59
Tablo 16. <i>Sporcuların Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği ile Alt Faktörlerinin Spora Başlama Yaşı Değişkenine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları</i>	60

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Katılımcıların cinsiyetlerine göre bilgileri.....	42
Şekil 2. Katılımcıların yaş gruplarına göre bilgileri.	43
Şekil 3. Katılımcıların eğitim durumlarına göre bilgileri.	43
Şekil 4. Katılımcıların spor branşlarına göre bilgileri.....	44
Şekil 5. Katılımcıların spor yaşlarına göre bilgileri.	44
Şekil 6. Katılımcıların spora başlama yaşlarına göre bilgileri.	45
Şekil 7. Katılımcıların spor türüne göre bilgileri.	45



KISALTMALAR

5FKE	: Beş Faktörlü Kişilik Envanteri
GSB	: Gençlik ve Spor Bakanlığı
IOC	: Uluslararası Olimpiyat Komitesi
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
N	: Eleman Sayısı
OLİ	: Spor Kültürü ve Olimpik Eğitim Projesi
p	: Anlamlılık Düzeyi
Sd	: Serbestlik Derecesi
SESAM	: Sporcu Eğitim Sağlık ve Araştırma Merkezi
SGM	: Spor Genel Müdürlüğü
SPBD	: Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme
Ss	: Standart Sapma
TMOK	: Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi
TOHM	: Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi
\bar{x}	: Ortalama

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezleri (TOHM), sporcuların hem spor yaşantıları hem de örgün eğitim yaşantıları açısından oldukça önemli bir yer olarak tanımlanabilir. Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinde sağlanan eğitim sisteminin ve istihdam sağlayıcıların, kurumun amacına yönelik daha verimli hizmet sunabilmesi için merkezlerde yürütülen uygulamaların yönetsel açıdan bilimsel olarak değerlendirilmesi önem taşımaktadır.

Türkiye olimpik hazırlık merkezlerinde farklı branşlarda bulunan sporcuların yaş ve cinsiyet gruplarına bakıldığında kariyer planlamasının başlangıcı olan keşfetme döneminde yer aldıkları görülmektedir. Gündüzlü statüde kalan sporcuların okuldan ve antrenman saatlerinden kalan zamanlarını ailelerinin yanında geçirebilme imkânı bulabilmektedir. Ancak yatılı statüde olan sporcuların ise çoğunun yaşadığı şehirden ve ailesinden uzakta olduğu bir gerçektir. “

Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezleri sporcuların evi; antrenörünü, arkadaşlarını ve merkezin diğer çalışanlarını da ailesi olarak görmek kabul edilebilir. Bu bağlamda Anayasamızın 58. maddesinde geçen “Devlet, istiklal ve Cumhuriyetimizin emanet edildiği gençlerin müspet ilmin ışığında, Atatürk ilke ve inkılapları doğrultusunda ve Devletin ülkesi ve milletiyle bölünmez bütünlüğünü ortadan kaldırmayı amaç edinen görüşlere karşı yetişme ve gelişmelerini sağlayıcı tedbirleri alır. Devlet, gençleri alkol düşkünlüğünden, uyuşturucu maddelerden, suçluluk, kumar ve benzeri kötü alışkanlıklardan ve cehaletten korumak için gerekli tedbirleri alır” ve 59. maddesinde geçen; “Devlet, her yaştaki Türk vatandaşlarının beden ve ruh sağlığını geliştirecek tedbirleri alır, sporun kitlelere yayılmasını teşvik eder. Devlet başarılı sporcuyla korur.” hükümleri ışığında Türkiye olimpik hazırlık merkezlerinin sporcuların üzerindeki görev ve sorumlulukları açıkça görülmektedir (T.C. Cumhurbaşkanlığı, 1982).

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Gençlik ve Spor Bakanlığı bünyesinde faaliyetlerini sürdüren Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinde bulunan farklı branşlardaki sporcuların psikolojik becerilerinin kişilik özellikleri ile ilişkilerini ortaya koyarak bunları tespit etmektir.

Problem Cümlesi

Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinde bulunan farklı branşlardaki sporcuların psikolojik becerilerinin kişilik özellikleri arasında nasıl bir ilişki vardır?

Olimpik merkezlerdeki sporcuların kendilerini sadece beden mi hazırlıyorlar yoksa mental açıdan da geliştiriyorlar. Farklı branşlardaki sporcuların psikolojik becerileri ile kişilik özelliklerinin farklı olabileceği düşünülmüş ve psiko-sosyal adına özelliklerin neler olduğunu belirleme adına bu çalışma dikkat çekicidir. Bu amaçla araştırmada aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır.

Alt problemler.

1. Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerindeki sporcuların cinsiyet değişkenine göre psikolojik becerileri ile kişilik özellikleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerindeki sporcuların yaş değişkenine göre psikolojik becerileri ile kişilik özellikleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerindeki sporcuların eğitim durumlarına göre psikolojik becerileri ile kişilik özellikleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerindeki sporcuların branşlarına göre psikolojik becerileri ile kişilik özellikleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
5. Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerindeki sporcuların spor yaşı değişkenine göre psikolojik becerileri ile kişilik özellikleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
6. Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerindeki sporcuların spora başlama yaşı değişkenine göre psikolojik becerileri ile kişilik özellikleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
7. Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerindeki sporcuların spor türü değişkenine göre psikolojik becerileri ile kişilik özellikleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
8. Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerindeki sporcuların psikolojik becerileri ile kişilik özellikleri arasında ilişkiyi anlamlı bir fark var mıdır?

Bütün bu sorulara verilecek cevaplarla sporcuların psikolojik becerileri ile kişilik özellikleri arasında ne tür bir ilişki olduğu bu araştırma ile ortaya konulmuştur.

Hipotezler.

1. Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerindeki sporcuların cinsiyet değişkenine göre psikolojik becerileri ile kişilik özellikleri arasında anlamlı bir fark vardır

2. Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerindeki sporcuların yaş değişkenine göre psikolojik becerileri ile kişilik özellikleri arasında anlamlı bir fark vardır.
3. Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerindeki sporcuların eğitim durumlarına göre psikolojik becerileri ile kişilik özellikleri arasında anlamlı bir fark vardır.
4. Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerindeki sporcuların branşlarına göre psikolojik becerileri ile kişilik özellikleri arasında anlamlı bir fark vardır.
5. Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerindeki sporcuların spor yaşı değişkenine göre psikolojik becerileri ile kişilik özellikleri arasında anlamlı bir fark vardır.
6. Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerindeki sporcuların spora başlama yaşı değişkenine göre psikolojik becerileri ile kişilik özellikleri arasında anlamlı bir fark vardır.
7. Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerindeki sporcuların spor türü değişkenine göre psikolojik becerileri ile kişilik özellikleri arasında anlamlı bir fark vardır.
8. Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerindeki sporcuların psikolojik becerileri ile kişilik özellikleri arasında ilişkisel olarak anlamlı bir fark vardır.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Bu araştırmanın önemi, her ülkede olduğu gibi ülkemizde de olimpiyatlarda başarılı olma isteği vardır. Bu kapsamda her ülkenin olimpiyatlara sporcu yetiştirme programları farklılık gösterebilir. Ülkemiz de bu süreç son yıllarda daha profesyonelce yürütülmektedir. Bunun başını ise, 18 ilde bulunan Olimpik Hizmetler Merkezleri oluşturmaktadır. Burada çeşitli branşlara sahip sporcular geleceğin yıldızları olma hayalini kurar ve bu doğrultuda antrenmanlar yaparlar. Sporcuların her türlü psikolojik becerileri ile kişilik özelliklerinin farklı olabileceği düşünülmüş ve psiko-sosyal adına özelliklerin neler olduğunu belirleme adına bu çalışma dikkat çekicidir. Literatür incelendiğinde bu sporcular üzerine ulusal ve uluslararası çalışmaların az ve yetersiz olduğu görülmektedir. Çalışmanın incelenmesi ve bu çalışmanın sonuçlarının spor alandaki araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarından elde edilen veriler ile sınırlıdır.
2. Araştırma 2018 – 2019 eğitim öğretim yılında Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinden Ankara ilinde bulunan Olimpik Hazırlık Merkezi sporcuları ile sınırlıdır.
3. Araştırma veri toplama araçlarından elde edilen verilerle sınırlıdır.

Varsayımlar

1. Bu çalışmada uygulanan yöntemin amaca uygun olduğu varsayılmıştır.
2. Seçilen örneklem gruplarının araştırmacının evrenini temsil eder nitelikte olduğu varsayılmıştır.
3. Araştırmaya katılan resim iş eğitimi öğrencilerinin ölçekte mevcut olan soruları samimiyetle cevaplandığı varsayılmıştır.
4. Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezindeki sporcuların kişisel bilgilere doğru cevap verdikleri varsayılmıştır. Araştırmaya katılan deneklerin, yapılan testlerin önem ve ciddiyeti dâhilinde davrandıkları varsayılmıştır.

Terimler ve Tanımlar

5FKE	: Beş Faktörlü Kişilik Envanteri
GSB	: Gençlik ve Spor Bakanlığı
IOC	: Uluslararası Olimpiyat Komitesi
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
OLİ	: Spor Kültürü ve Olimpik Eğitim Projesi
SESAM	: Sporcu Eğitim Sağlık ve Araştırma Merkezi
SGM	: Spor Genel Müdürlüğü
SPBD	: Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme
TMOK	: Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi
TOHM	: Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri (TOHM)

“Olimpiyat eğitimi”, 1970'lerde spor eğitimi ve Olimpiyat araştırmasında ortaya çıkan bir terimdir. “Olimpiyat eğitimi” eski Yunanistan'ın eğitim ideallerinin yeniden canlandırılması ve buna dair bir ivme kazandırılması anlamına mı geliyor, yoksa amacı sadece Olimpiyat sembollerinin pazarlanması hususunda güvenilirlik kazandırmak mı, sorunun belirlenen ilkeler doğrultusunda cevaplanması gerekir ve cevap modern Olimpiyat Hareketi kavramının tarihine ve konseptine kadar uzanır (N. Moller, 1975).

Modern Olimpiyat Oyunları, 1896 yılında ilk olarak Atina'da oynatılmıştır. Olimpiyat Oyunları'nın amacı; gençlerin birbirleriyle empati kurarak karşılıklı anlayış, dostluk ve kardeşlik duygularına sahip olması için onları eğiterek, olduğundan daha mükemmel ve daha barışçıl, sevgi dolu bir dünya inşa edilmesine yardımcı olmaktadır (Özdilek, Şentürk & Döşyılmaz, 2003). Bu amacı ilke edinerek oynatılan Olimpiyatlar, ilerleyen zamanlarda devletlerin gerek ekonomik, gerek siyasal gerekse sosyal beklentilerini barındıran organizasyonları oluşturmuştur. Spor teriminin ana hatları içerisinde de görülebilen menfaatlerden olan ekonomik beklentilere dayalı çıkar, talep ve gerilimler belirli bir süre sonra, Olimpiyat Oyunları'nda da varlığını göstermeye başlamıştır.. Ortaya çıkan bu durum sebebiyle Olimpiyat Oyunları barışçıl faaliyetlerinin yanında içinde ekonomik unsurları barındıran bir durumun içine de sürüklenmiştir. (Özdilek & ark., 2003; Güllü, 2017).

Sporun çağımızdaki yeri, kültürlerarası bir araya getirici, birleştirici etkisine ve git gide daha yoğun düzeyde rekabet ile ulusal kimliğin ve prestijin dünyada kanıtlandığı bir alana dönüşmüştür (Altun, M. & Koçak S, 2015). Ülkemizin, özellikle de son yıllarda, büyük spor organizasyonlarında madalya alma hedefi içerisinde bulunan bir anlayışa karşın spor yönetiminin tüm ülke insanımızın sağlığını gözetecek etkinlikleri de hayata geçirmek gibi bir sorumluluğu da bulunmaktadır. İşte bu noktada kitle sporunun yaygınlaştırılmasının elit spor ve elit sporcuların yetiştirilmesi açısından da niçin önem taşıdığı ve dünyadaki örnekleri ile ortaya konulmakta lduğu fark edilmektedir. Öte yandan olimpiyat oyunları gibi prestiji yüksek organizasyonlarda başarı elde edebilmek elbette ki uzun vadeli bir uğraş gerektirmektedir. Bu açıdan sporu belirli bir tabana yaymak ve spora mal edilebilecek

kitleselliği harekete geçirmek, spor yönetimi açısından genel geçer doğrultuda zorunlu bir bir uğraş vermek gereklidir. (Talamciler, 2017).

Eğitim, kişinin kendisinde var olan özelliklerini geliştirerek, bu geliştirilen özelliklerinin gelişim süreci içinde fazlasıyla verimli ve üretken olmasına olanak sağlarken, hayatı bununla birlikte içinde bulunduğu ortam ve zamanı sorgulayan, bilgi, beceri ve spor vb. alanlarda tekemmülleşmesine, bireyselleşerek toplumsal bir varlık olmasına da yardımcı olan, insanın insani değerlerinin sürecine yardım etme bilimi ve sanatı olarak açıklanabilir (Gül, 2004). "Eğitim faaliyetleri arasında yer edinmiş olan spor, kişinin ortak hedefleri kendi özbenliğiyle dile getirebilme gücünü ve rakip diye adlandırılan karşı tarafı takdir edebilme duygusunun meydana çıkmasını sağlamaktadır. Bu etkenlerin yanı sıra, spor, bireyin sosyal yaşamı içerisinde var olması zorunlu olan anlayışlı, hoşgörölü, empati duygusunu yaşanabilir kılan, sorumluluk alabilmeyi ve çevresindeki insanlarla birlikte olmak esaslı bir iş birliği çerçevesinde düzen sağlama yeteneğini de geliştirmektedir" (İlhan, 2008). Buna paralel olarak, spor eğitimlerindeki asıl amacımız ise; anayasamız da vurgulanarak belirtildiği gibi bütün vatandaşlara spor yapma alışkanlığının ve düzeninin benimsetilmesi bununla birlikte sporda kabiliyetli çocukları ve gençleri keşfederek, bu keşfedilen kişilerin olimpiik anlayışını merkeze alarak, kendini üst düzeyde ispat edebilecek elit sporcuların ülkemiz adına yetiştirilmesidir (D.P.T., 2000). Coubertin tarafından önerilen Olimpiik Eğitim çalışmaları dünya genelinde azımsanmayacak ölçüde destek görmüştür. Olimpiik Eğitim programlarının üst düzeylere taşınmasının sebebi; Olimpiik hedeflerine paralel fertlerin arasındaki yardımlaşma duygusunu ve fairplaye dayalı farklı bireyler arası birbirlerini anlama, birbirlerine karşı adalet ve hoşgörüyü geliştirme, çeşitli kültürlere saygı gösterme, doğayı ve çevreyi koruma ile insanoğlunun güçlü karaktere sahip olmasını sağlayan değerlerin kazandırılmasıdır (Güzel & Özbey, 2009). Olimpiik anlayış, sosyal gruplar ve farklı kültürlerdeki temel prensipleri Olimpiik Eğitim programlarını temellendirtmede global anlayışa yol göstermektedir. Olimpiik Eğitim bu anlayışı öğretmede bir öğrenme sürecidir; Olimpiik ilkeleri denemek, anlamak ve bu ilkelerin yaygınlaşmasını sağlamak katılımcıları bilgiye ulaşmak konularında yüreklendirilir. Bahsedilen bu öğrenmenin gerçekleşmesi sürecinde çok engin, kapsamlı, derin bir eğitim bilgisine ve Olimpiik anlayışın kültürel ilkelerine bağlı kalarak sahip olmasına dayanır. Bu sebeple, öğrenme sürecinde ruhsal ve psikomatik aktivitelerin ahenk içinde olduğu ve bu uyumun kabullenilmesi gerekmektedir. Bununla birlikte, belirtilen durum, gençlere sportmenlik ruhunu kazandırır ve gençlerin yaşamlarında bir model oluşturmasını sağlar (Güzel & Özbey, 2009; Şentuna, 2013). Olimpiik ideallerin yaygınlaştırılmasında eğitimin temel sorumluluğu her ülkenin Milli Olimpiyat Komiteleri ile birlikte Olimpiik Akademilerine verilmiştir.

Olimpik Antlaşmada (Bölüm 4: Kural 28) belirtildiği üzere; “Olimpik eğitim programlarını her seviyede, okul, üniversitelerin programlarındaki Beden Eğitimi ve Spor derslerinde uygulayarak Olimpizmin temel ilkelerini ve değerlerini kendi ülkelerinde yaymak ve Ulusal Olimpik Akademilerin ve Olimpik Müzelerin kurulmasını ve Olimpik Hareketle bağlantılı kültürel programların gerçekleştirilmesini desteklemek” görevi Milli Olimpiyat Komitelerine aittir (Serdaroğlu, 2002). Bu bağlamda Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Tüzüğü’nün (2007), birinci maddesinde eğitime yönelik olarak belirlenmiş ilke ve görevler şunlardır; Olimpik eğitim programlarını, üniversitelerde, her eğitim düzeyindeki okullarda spor eğitimi ile ilgili kurumlarda, olimpiyat müzelerinde ve olimpik hareketle ilgili tüm eğitim programlarında, olimpik eğitim veren kurumlardaki ulusal olimpiyat akademilerinde öğretmek ve okutmak, Kurslar düzenleyerek temel olimpiyat ilkelerinin yayılmasını temin etmek, olimpiyatın temel ilke ve değerlerinin ülkede özendirilmesini sağlamak için spor yönetiminin eğitimine katkı sağlamak (Çoknaz, 2010).

Türkiye’de üst düzey sporcu yetiştirmek amacıyla yatılı ve gündüzlü olarak, devlet destekli iki ana kurum bulunmaktadır. Bunlar Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri ve Sporcu Eğitim Merkezleridir.

GSB tarafından spor yapma alışkanlığının halkın geneline yayılması için yapılan çalışmalar yanında, üst düzey sporcu yetiştirilmesi için yapılan çalışmalara da önem verilmiştir (SGM, 2015). Türkiye olimpik hazırlık merkezleri kısa adı ile TOHM’ ler, olimpiyatlara hazırlanan yetenekli ve başarılı sporcuların, belirli kriterler dahilinde seçilip üst düzey performanslı sporcu olarak yetiştirilmeleri amacıyla Gençlik ve Spor Bakanlığı bünyesinde 2013 yılında kurulmuştur. 2013 yılında kuruluşunda, 12 ilde, biri paralimpik olmak üzere 17 farklı olimpik branşta faaliyet gösterecek şekilde faaliyetlerine başlayan TOHM’lerde sporcuların, performanslarını geliştirmesi, sosyal ve kişisel gelişimlerinin desteklenmesini hedeflemektedir. Yatılı ve gündüzlü statüde faaliyet gösteren bu merkezlere yerleştirilecek sporcuların, aldıkları eğitimlerle Türk sporuna belirli bir oranda yön vermesi beklenmektedir (GSB, 2013).

Zamanla nitelik ve nicelik yönünden gelişen, faaliyet gösterdiği sporcu sayısı artan TOHM’lerin sevk ve idaresinde müşterek ve standart bir uygulama sağlanması amacıyla “Olimpik Hazırlık Merkezlerinin Kuruluş, Çalışma, Görev, Yetki Ve Sorumluluk Yönetmeliği” 11 Nisan 2015 tarihli ve 29323 sayılı Resmi Gazete yayımlanarak yürürlüğe girmiştir. Bu yönetmeliğin amacı ve kapsamı ise; “Olimpiyat oyunlarına katılma hakkı kazanmış veya katılma olasılığının diğer sporculara nazaran daha fazla olduğu bireylerin seçilmesi, eğitilerek mevcut performans seviyelerinin artırılması, okul hayatlarını ve sosyal

gelişimlerinde ortak ve standart bir uygulamanın sağlanması için önceden belirlenmiş yerlerde olimpik hazırlık merkezlerinin kurulmasını, sporcuların seçilmesini ve kurumun kuralları çerçevesini dikkate alarak uyması ile bu TOHM'lerde görev alacak olimpik hazırlık merkezi koordinatörü, akademik danışman ve diğer görevlilerin çalışma, görev, yetki ve sorumluluklarını belirlemektir” olarak hüküm altına alınmıştır (T.C. Resmi Gazete, 2015).

TOHM'ye kabul edilecek sporcular, spor branşı ile ilgili federasyonun ve GSB'nin belirleyeceği kriterler baz alınarak başvurular arasından seçilmektedir. Başvuru zamanı, Değerlendirme Komisyonu tarafından eğitim ve öğretim dönemi öncesinde belirlenerek duyurusu yapılmaktadır. Ara dönemlerde de TOHM'a şartları sağlayan uygun sporcu kabul edilebilmektedir (Resmi Gazete, 2015).

Merkezlerin tüm iş ve işlemlerine ait veriler kamuoyuna açık olmayan kurumsal bir yapıda ve resmi kamu görevlilerine ait kullanıcı adı ve şifre ile giriş yapılan <https://tohm.sgm.gov.tr/> sitesinde depolanmaktadır. Bu nedenle merkezlere ait istatistiksel veriler yer alan araştırma iznine istinaden Gençlik ve Spor Bakanlığı bünyesinde TOHM'lerin iş ve işlemlerini yürütmek amacıyla kurulmuş TOHM Alan Koordinatörlüğü'nden elektronik posta yolu ile elde edilmiştir.

Olimpik Merkezlerde Yetişen Sporcular

Olimpik merkezlerin başarılı olması konusunda çelişkili, anlamca birbiriyle bağdaşmayan açıklamalar mevcuttur. Olimpik merkezleri başarılı bulanlar olduğu gibi başarılı bulmayanlar da bulunmaktadır (İmamoğlu & Tutkun, 2017). 2020 ve 2024 Olimpiyat Oyunları'nda yarışabilecek sporcular yetiştirmeyi hedefleyen merkezlerimizde yer alan sporcularımız arasında 2016 Rio Olimpiyat Oyunlarına Güreş (Kadın) 5, Halter 3, Atıcılık 2, Atletizm 1, Cimnastik 1, Judo 1, Okçuluk 1, Yüzme 1 ve Bisiklet 1 olmak üzere toplam 16 sporcu kota almıştır. Ayrıca kota alan sporcularımızdan Daniyar İSMAİLOV halter branşında gümüş madalya kazanarak başarı göstermiştir. Merkezlerde eğitim gören sporcuların 2016 yılında Uluslararası müsabakalarda aldığı madalyalar; 2016 Rio Olimpiyat Oyunlarında Daniyar İSMAİLOV bir gümüş, Dünya Şampiyonalarında 4 altın, 7 gümüş, 2 bronz, Avrupa Şampiyonalarında 14 altın, 11 gümüş, 23 bronz, Diğer Uluslararası turnuva ve kupalarda ise 139 altın, 102 gümüş, 100 bronz olmak üzere toplamda 403 madalya kazanmışlardır. TOHM Sporcularının Uluslararası alanda kazanmış oldukları bu madalyalar gelecek için umut vaat etmekte olup, altyapıdan yetişmekte olan diğer sporcular için de örnek teşkil edecek bir model oluşturmaktadır.

Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezinde Verilen Hizmetin Özellikleri

Olimpik merkezler durumu: Merkezlere sporcu seçimleri, Yönetmelik gereği kurulmuş olan Değerlendirme Komisyonları tarafından belirlenen ölçütler doğrultusunda büyük bir titizlikle yapılmaktadır. Merkezlere alınmış olan sporcuların eğitimlerini aksatmadan devam ettirmeleri amacıyla gelmiş oldukları ilden okul nakilleri gerçekleştirilmekte olup, eğitim giderleri merkezlerimizce karşılanmaktadır. Üniversiteli sporcularımızın bağlı buldukları üniversitelerden merkezlerin bulunduğu ildeki üniversitelere nakillerinin yapılabilmesi için Bakanlığımız ve Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı arasında imzalanan işbirliği protokolü çerçevesinde öğrencilerimizin nakilleri gerçekleştirilmektedir. Bu çalışma merkezlerinde yer alan sporcularımızın akademik, sosyal ve kişisel gelişimlerine katkı sağlayabilmek amacıyla etüt çalışmalarına ve çeşitli sosyal aktivitelere yer verilmektedir. Sporcularımızın yapmış oldukları branşlara özel gerekli teknik malzeme ihtiyaçları karşılanarak, antrenman alanları ve sahaları uluslararası standartlarda donanıma sahip hale getirilmiş ve bu sayede sporcularımıza kaliteli antrenman ortamları oluşturulmuştur. Merkezlerdeki tüm sporcuların performans analizleri ve sağlık taramaları Sağlık İşleri Daire Başkanlığı Sporcu Eğitim Sağlık ve Araştırma Merkezi (SESAM) tarafından yapılmaktadır. Sporcuların gelişimlerinin takibi ve sportif performanslarının ölçümlerinin daha sağlıklı yapılabilmesi için SESAM'ın donanımı yenilenmiş ve kullanıma başlanmıştır. Merkezlerimizde spor destek elemanı ihtiyacını karşılamak amacıyla Sözleşmeli Kadroda; Spor Psikoloğu, Beslenme Uzmanı, Fizyoterapist, Masör/Masöz alımı gerçekleştirilmiştir. Bu elemanların gelişimlerine katkı ve uygulamada standartları sağlayabilmek amacıyla Sağlık İşleri Daire Başkanlığı tarafından periyodik olarak gelişim seminerleri düzenlenmektedir.

Beden Eğitimi ve Spor Kavramları

Beden eğitimi; oyuna, jimnastiğe ve spora dayalı temelde fiziksel hareketler bütünü olan bedensel eğitim aracıdır (Özmen, 1999). Beden eğitiminin fertlerin iç dünyalarını, fiziksel görünümünü ve zihinsel gelişimini olumlu yönde etkileyen bilimsel olarak kanıtlanmış eğitim kavramları içerisinde yer edinmiştir. Beden eğitimi; eğitimsel bir bilim dalı ve sanat olup, eğitim biliminin de yer aldığı gibi insanoğlunun davranış biçimini ve şartlanmış davranışlarını da ele almıştır (Özmen, 1999). Bu sebepten günümüzde toplumlar sağlıklı bireyler oluşturmak için beden eğitimi ve sporunu genel eğitimin tamamlayıcı ve ayrılmaz bir parçası olarak görmektedirler. Özellikle okullar beden eğitimi ve spor etkinliklerinin uygulanmasında ve sevdirmesinde önemli bir yere sahiptir. (Bilge, 1989).

Beden Eğitimi ve Spor insanoğlunun birçok yönden gelişimini sağlamanın yanı sıra sosyalleşmesinde, bedensel, ruhsal ve bilişsel gelişiminde büyük bir rol alan bilim dalıdır. Çok yönlü gelişimi sağlaması nedeniyle beden eğitimi; eğitim, öğretim amaçlarının tümüyle gerçekleşebildiği hemen hemen tek alan niteliğindedir (Brodmann, 1984). Beden eğitimi ve spor kavramları ile alakalı günümüze kadar sayılamayacak derecede çok tanım bulmak mümkündür. Yapılan bu tanımlardan bir kaçına bakacak olursak beden eğitimi, bireyin vücut dili ile ortaya koyduğu insanoğlunun tüm karakteri ve bütünlüğüdür (Gaulhofer, 1956).

Beden eğitimi insanoğlunun kendi vücudunun eğitimidir ve bu eğitimin amacıyla yapılan fiziksel hareketlerin temelinde herhangi bir öneme sahip olmamasının yanı sıra araçsal bir öneme sahiptir (Tamer, 1987). Beden eğitimi kavramını birçok kas gruplarının birleşerek bireyin vücudunda meydana getirdiği hareketler bütünü olarak tanımlayan Tamer (2001), “fiziksel hareketlerin planlı ve programlı bir biçimde geliştirilerek yaşantımıza yansıtılması gerektiğini söylemiştir.” Beden eğitimi, eğitim faaliyetlerinin tamamlayıcısı ve ayrılmaz bir parçası olmasının yanı sıra kişiliğin eğitimidir. Bir diğer tanımı ile eğitimde talebelerin büyüme ve gelişim özellikleri göz önüne alınarak onların bireyler ve toplumlar önünde sağlıklı, huzurlu, mutlu, güzel ahlaklı ve iyi bir kişiliğe sahip olmalarını sağlar. Beden eğitimi ve spor derslerinde bireye kazandırılması hedeflenen bilgi, beceri, davranış ve alışkanlıkların tümünün değerlendirmeye alınması gerekmektedir (Başoğlu, 1995). Beden eğitimi, insanoğlunun tamamını oluşturan bedensel, ruhsal ve zihinsel niteliklerin içerisinde yer aldığı yassı ve genetik kapasitenin gerekli kıldığı verim gücüne ulaşması için herhangi bir rekabet içermeden yapılan hareketlerin bütünüdür (DPT, 1985). Günışık beden eğitimi kavramını şu şekilde açıklamıştır; “Büyük kas hareketleri aracılığı ile kişinin fiziksel, ruhsal ve toplumsal bütünlüğüne zarar vermeden bireyin kendisine ve toplumun yararına en doğru ve uygun gelişimini gerçekleştirme eğitimidir” (Günışık, 1976). Beden eğitimi etkinlikleri her insanın kendi bedensel, sağlık ve yeterliliği kadar belirlenmiş oranda katılacağı kendini ifade edeceği faaliyetler olduğunu, bireyin bedeninin fiziksel yapısı ve fonksiyonlarını geliştirmesini, eklem ve kas gruplarının kontrollü ve dengeli bir şekilde didaktik olarak gelişmelerini sağlamayı, bireyin eğitim ve okul çağı sonrası iş ve yaratıcı faaliyetlerinin içerisinde fiziksel kuvveti en düşük enerji ile kullanmayı, dolayısıyla organların kontrolünü koordinasyonlu bir biçimde hareket ettirmesini öğreten faaliyet sistemidir. Dauer’e göre; beden eğitimi, özellikle fizikler etkinlikler yolu ile çocuğun fiziksel gelişimine yardımcı olan, eğitimin bir parçasıdır. Öyleyse beden eğitimi ve sporun okullardaki asıl rolü, toplum içerisinde aktif ve mutlu bireyler yetiştirmek ve bireyi bütün olarak yeterli hale getirmektir (Dauer, 1964). Özmen'e göre; genel eğitimin bir parçası olan beden eğitimi bireyin fiziksel ve ruhsal eğitimini sağlayarak, sportif faaliyetlerden haz almasına olanak sağlar. “Her bir

öğrencinin beden eğitimi ve spor dersleri içerisinde kabiliyetlerinin geliştirilmesi ve düzensiz gelişiminin giderilerek geliştirilmesi hakkına sahiptir” (Özmen, 1999). Eğitim programları içerisinde yer alan beden eğitimi ve spor dersi çocuğun bedensel, ruhsal, sosyal ve zihinsel yönleriyle, bütünü ile gelişmesine yardımcı olan bir derstir. Beden eğitimi ve spor dersinin amacı, her şeyden önce çocuğun fiziksel olarak sağlıklı olmasını, psikometri hareketlerinin yeterli oranda gelişmesini sağlamaktır (MEB. 2001). İnsanoğlunun bireysel eğitimine yönelik fiziksel faaliyetler de söz konusu olduğunda, çağdaş okul spor savunucuları, daha çok beden eğitimi yerine spor deyimini kullanmaktadırlar. Fakat spor kelimesini tek bir tanımla ifade etmek mümkün değildir. Son yüzyılda spor kelimesinin asıl anlamıyla şu anki kullanım şekli çok değişmiş ve farklı ifadelerle yeni tanımları yapılmıştır. “Spor, insanın doğasında bulunan saldırganlık duygusunu denetim altına alarak yerini barışçıl duyguya bırakmakta ve bunun için bir yarışma ortamı sağlamaktadır” (George, 1979). Spordaki tutum oyun tutumudur; sadece elde edilen başarı veya sonuç değildir .Bunun yanı sıra onu yaşarken duyduğu hazdır. Bu nedenle “spor özü gereği bir oyundur” Lorenz; spor hakkındaki görüşlerini, “sporun günümüzdeki en önemli görevi, saldırganlık güdüsünün yerini barışçı ve arındırıcı bir duygunun almasını sağlamaktır” şeklinde açıklamıştır. Spor, bireyin tabii çevresini beşeri çevre haline getirirken elde ettiği kabiliyetlerini geliştiren, önceden belirlenmiş kurallar çerçevesinde araçlı veya araçsız, ferdi veya takım olarak boş zaman değerlendirmesi etkinliği adı altında, profesyonelce veya amatörce yaptığı, sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruhunu ve fiziğini geliştiren rekabete, dayanışmaya ve kültürel bir olguya sahip olmaktır (Erkal, 1982).

Beden eğitimi; mutlu, güçlü, sağlıklı, toplumlaşma, vatandaşlık, kişilik ve ahlak kazandırma ve kültürleşme eğitimidir. Bireyin büyümesi, gelişimini sağlaması ve davranışlarını geliştiren güçlü bir eğitim birimidir. Spor kavramında ise; hareketler, eylemin amacına göre düzenlenir ve sürekli bir dönüt verme şeklinde kontrol edilir. “Spor eyleminde rekabet, kurallı hareket ve oyun oynama dürtüsü ile performans, bireyin kendi kendini ifade etme güdüsü ve dürtüleri bir kombinasyon meydana getirir.” (Smith, 1957).

Psikolojik Beceriler ve Kişilik

Sporcunun kapasitesini ve performansını ortaya çıkartarak randımanını arttıran unsurlar; genetik etkenler, bulunduğu ortam şartları ve bireyin kabiliyetleridir. Genetik etkenler bireyde doğuştan var olan, mutasyona uğramayan ve gelecek nesillere aktarılan niteliklerdir. Belirtilen bu niteliklerden birisi de insanoğlunda bulunan kabiliyetlerdir ve bu kabiliyetler doğuştan gelen değişmez niteliklerdir. Kuşaktan kuşağa aktarılan bu unsurlar aktif tutulduğu sürece gelişim gösterir, pasif kaldığı süre zarfında ise geriler. Çok sayıda araştırmacıların dikkatini çekerek ele aldığı kabiliyetlerin sayısı bireyden bireye değişkenlik göstermenin yanı sıra sayıları 250 ile 750 arasında bir değere tekabül eder. Bu kabiliyetlerin içerisinde sporcunun performansını olduğundan daha yüksek seviyelere taşıyacak yetenekler mevcuttur. Ancak sporcunun performansını artıracak kabiliyetlerinin yanı sıra temelinde yeteneği barındırmak şartı ile çalışma ve denemeli uygulamalarla sporcunun eksik olduğu yanlarını çalışıp bilinçaltına yerleştirmesi ve zamanı geldiğinde uygulaması durumuna ise sportif beceri denir. Sportif beceri ve yeteneğin gelişmesi aynı zamanda kalıcılığının devamı için de psikolojik beceri ve yeteneğe gerek duyulmaktadır. Psikolojik beceriler motivasyonu artıran yeteneklerin ortaya çıkmasını tetikleyen ve sporcunun başarısını artıran unsurlardır. Bu unsurların içinde kendi kendine konuşma, otojenik antrenman ve aşamalı gevşeme teknikleri, düşüncenin yönünün değiştirilmesi, hedef belirleme, imgeleme, motive edici konuşma, stres ve korku gibi sebeplerin yanında bu unsurların zihinde canlanması yer almaktadır. Psikolojik beceri kavramı dünya çapında sportif verimliliği üst seviyelere taşımak için kullanılan en popüler yöntem olmasına rağmen, ülkemizin tam olarak bu popülerliğe yeterince sahip olmadığı bariz bir şekilde ortadadır. (Erhan, S.E. 2017).

Psikoloji bilimi, insanların davranışlarını ve zihinsel süreçlerini inceleyen bir bilim dalı olarak düşünülse bile, herhangi bir insana ait davranışların ve zihinsel süreçlerin çeşitlik göstermesi, çok boyutlu olması ile etkileyen ve etkilenen bir yapıya sahip olması incelenmesi gereken yönlerini çeşitlendirmekte ve karmaşık bir hal oluşturmaktadır. Bu bakımdan psikoloji bilimi, belirli alt alanlarına bölünerek insanların farklı yönlerini incelemektedir (Cüceloğlu, D. 2009).

Deneysel Psikoloji Kavramı

Deneysel Psikoloji; psikolojinin bir alt alanı olup, herhangi bir davranışı etkileyen tüm çevre koşullarını ve uyarılarını tanımlayarak, bunları çeşitli yöntem ve özel araçlar ile ölçerek kişinin hangi davranıştan ne kadar etkilendiğini ortaya çıkaran bir bilim dalıdır (Cüceloğlu, D. 2009).

Psikolojiye doğa bilimleri gözlüğüyle bakar ve psikolojiyi, bilimsel yöntemleri kullanarak anlamaya çalışır. Davranışları belirleyen süreçler ve zihinsel yaşamın doğası deneysel psikolojinin merkezinde yer alan konulardır. Deneysel psikoloji bir konudan çok yöntemler dizgesini ifade eder ve deneysel psikolojinin yöntemleri psikolojinin birçok alanında kullanılmaktadır (Cüceloğlu, D. 2009; Edwin, G. B. 1950).

Bilişsel Psikoloji Kavramı

Düşünmek; hissetmek, öğrenmek, anımsamak, karar vermek, dil, problem çözmek ve yargılamak gibi zihinsel oluşumların geniş bir kapsamda incelenmesidir (Edwin, G. B. 1950). Bilişsel psikologlar bireylerin bilgileri anlamaları, muhafaza etmeleri ve bilinçlerine geri getirme süreci ile ilgilenirler. Bilişsel psikologlar zihinsel süreçlerin incelenebileceğine ve bu incelemelerin yapılması gerektiğine inanırlar. Bilişsel süreçleri gözlemlemek her ne kadar zor olsa da, davranışlar incelenebilir ve bu davranışların altında yatan bilişsel süreçler hakkında sonuçlar elde edilebilir (Robert, L. S. & ark., 2001).

Gelişim Psikolojisi Kavramı

Bireyin içinde bulunduğu yaş dönemi ile o yaş döneminde sergilediği davranış türü arasındaki ilişkiyi inceler. Yaş ilerledikçe duyu organlarının nasıl geliştiği, konuşma davranışının hangi yaş döneminde nasıl bir gelişim gösterdiği ve hangi aşamalardan geçtiği gibi konular üzerinde çalışır. Gelişim psikolojisinin ilgilendiği konulardan biri de çocukların sergiledikleri davranışlarda yaşadıkları çevrenin etkisidir. Gelişim psikolojisi bireyin gelişimi ile birlikte yaşlılık dönemini de incelemektedir (Bacanlı, H. 2000).

Sosyal Psikoloji Kavramı

Toplumsal şartların bireyin yaşantısında nasıl bir etki bıraktığını araştıran bir bilim dalıdır. Bu alanda psikologlar ve sosyologlar araştırma yapmaktadır. Buna rağmen bütün sosyal psikologlar hem birey hem de topluluk bazında çalışırlar. Benzer özellikler olmasına rağmen her iki alanın amaçları, yaklaşımları, yöntemleri ve terimleri birbirinden farklıdır (Cüceloğlu, D. 2009).

Sosyal Psikolojinin Belli Başlı Konuları:

- 1. Yardım:** İnsanlar hangi durumlarda ve niçin birbirlerine yardım ederler?
- 2. Sosyal uyum:** Bireylerin grup kurallarına uyma ya da uymama nedenleri ne olabilir?
- 3. Söz dinleme, İtaat:** İnsanlar niçin söz dinlerler ya da neden itaat ederler?
- 4. Toplum ve birey etkileşimi:** Birey ile toplum arasındaki etkileşim nasıl gerçekleşir?
- 5. Ön yargı:** Ön yargılarımız nasıl oluşur?
- 6. Öfke ve saldırı:** Bireyler neden öfkelenirler ve hangi durumlarda başkalarına saldırırlar? (Cüceloğlu, D. 2009).

Klinik Psikoloji Kavramı

Bireyin duygusal, davranışsal ve zihinsel bozukluklarının nedenlerini araştıran bir bilim dalıdır (Alisinanoğlu, F. & ark., 2003). Klinik psikolojisi psikoterapi yöntemlerini sıklıkla kullanmaktadır. Ayrıca araştırma, öğretim ve program geliştirme konularıyla da uğraşmaktadır. Klinik psikolojisi pek çok ülkenin zihinsel sağlık sektöründe kendine yer bulmuştur. Eğitim sürecinde insanların ne şekilde bilgi edindiklerin, eğitsel müdahalelerin etkinliğini, öğretim psikolojisini ve sosyal psikolojisini araştıran ve konu edinen, psikoloji içindeki bir alandır (Brain, C. 2002).

Spor Psikolojisi Kavramı

Spor psikolojisi sporcuların düşüncelerini ve davranışlarını neden-sonuç ilişkisine bağlı kalarak tüm ayrıntıları ile inceleyen ve çeşitli mental yetenekler ile sporcuların ve çalıştırmalarının başarısını geliştirmeye çalışan bilim dalıdır (Koruç, Z. 1998).

Spor Psikolojisi

Spor kavramı, uluslararası kuralları ve standartları olan, yarışma üzerine kurulmuş bir oyun olarak tanımlanmaktadır (Weinberg, S. R. & ark., 2015). Spor, ekonomik kazancıyla hem büyük işletmelerin hem de devletlerin önemli bir gelir kaynağı olmuştur (Orhun, A. Adnan, 1998). Gerek izleyeni, gerek rekor için koşanı gerekse sağlık amaçlı yapılanı ile yatırımcının, sanayinin ve medyanın desteğini alarak ekonomik anlamda bir ivme kazanmıştır (Ekenci, G. & ark., 2002).

Spor, büyük bir kurum olma yolunda ilerlerken 1900'lerin başında bilim adamlarının da dikkatini kaçınılmaz olarak çekmiştir. Norman Triplett'in dinamogenesis alanındaki çalışmalarının bir kısmı spor psikolojisinde kabul görmüş ilk çalışmalardandır. İlerleyen

senelerde akademik niteliğini önem kazanmış ve yeni oluşan bilim dalları içerisinde kendine yer edinerek sporun önemli parçalarından olmuştur. Zaman ilerledikçe sporun yapılış amacı değişmeye başlamıştır. Bu değişim egzersiz ve performans hedeflerinde ayrışmaya yol açmıştır. Egzersiz, kendi içinde rekabeti barındıran ancak rekor yapma gibi bir amacın sözü konusu olmadığı, uluslararası kurallara ve standartlara bağlı olmayan, genel olarak sağlık amaçlı yapılan fiziksel aktiviteler olarak tanımlanmıştır. Performans için yapılan spor aktiviteleri ise özellikle Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin (IOC) 1896'dan başlayarak kullandığı daha hızlı, daha kuvvetli ve 'daha yükseğe' sloganının izinde hızla ekonomik ve sosyal bir olgu kazanarak rekabeti çok üst boyutlara taşımaya başlamıştır (Watt, A.P. & ark., 1998; Murphy, S. M. & ark., 2002; Munroe, K.P.R. & ark., 2000).

Bu kapsamda spor psikolojisi alanı da ilk yıllarında spor psikolojisi adını kullanırken, 1980'lerin ilk yıllarında ise egzersiz ve spor psikolojisi adını kullanmaya başlamıştır. Daha sonra da 1990'ların başında spor psikolojisi ve egzersiz psikolojisi adını alarak iki farklı alanda çalışmalarını sürdürmüştür (Öztürk, S.A. 2002)

Bu amaçla spor ve egzersiz psikolojisinin ne anlama geldiğinin ifade edilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Kuruç (1998) psikologlara yeni bir alanın tanıtılması için Türk Psikoloji Bülteni'nde yayımlanan makalesinde, farklı alanlardan gelen egzersiz ve spor psikologlarının alanı tanımlamalarının farklarına değinmiştir (Martens, R. 1979).

APA bu karmaşık tanımlamalardan hareketle 1996 yılında bu karmaşıklığa son verecek iki farklı alanı tanımlamıştır. Spor psikolojisi, "psikolojinin ilke ve kurallarının spor ortamına uygulanmasıdır." Egzersiz psikolojisi ise "insanların egzersizlere katılma, devam etme ya da egzersizleri bırakma nedenlerini sorgulama alanı olarak kabul etmektedir." (A.P.A., 1999).

Özellikle spor psikolojisi alanı performansı artırmak için kendi içinde bölünmeye ve özelleşmeye başlamıştır. 2000'lerin başlarında Eğitsel ve Klinik Spor Psikolojisi olarak iki farklı alana ayrılmıştır. Klinik spor psikolojisi, spor yapılan ortamda oluşabilecek kliniksel bir meseleyle uğraşan klinik ve spor psikolojisi alanında eğitimi almış profesyonel kişilerden oluşmaktadır. (Aşçı, H. 2003).

Psikolojinin kendine özgü terapi ve müdahale teknikleri bulunmaktadır. Spor psikolojisinin de 1979'lardan başlayarak kendine özgü kuramları ve müdahale yöntemleri geliştirilmiştir (Brewer, B. W. 2009).

Spor Psikolojisinin Tanımı

Spor Psikolojisi, sporcuların fikirlerinin ve hareketlerinin bütününe sebep sonuç prensiplerine bağlı kalarak bütün detaylarıyla araştıran ve bir takım zihinsel tekniklerle (Motivasyon, yoğunlaşma, odaklanma, mental antrenman yöntemi ile hareketleri zinde düşünerek harekete geçirmek, stresle başa çıkabilme ve rahatlama, amaç belirleme, pozitif fikirlere sahip olabilme ve bireyin performansında süreklilik sağlamak, sınırlara hakim olmak, bireyin kendine güvenme duygusunu, insanlar ve çevresiyle iletişim kurmasını, sakatlık veya yaralanmaların üstesinden gelmesini, ferdi ve takım görevlere hazır olmasını) sporcuların ve antrenörlerin performansını üst düzeye çıkartmak amacını benimseyen bir bilim dalıdır (Koruç, Z. 1998).

Bu bilim dalı, sporcuların maksimum verim gücüne sahip olabilmesi için sporcuya destek vererek, zihinde canlandırma programları hazırlayarak, olabildiğince elverişli bireyin kontrolü davranışlara sahip olabilmesi gibi konular üzerinde yoğunlaşır (Brewer, B. W. 2009).

"Çeşitli spor dallarında ve farklı spor alanlarında gerçekleştirilen psikoloji bilimidir."(Mellieu S. D. & ark., 2009).

"Spor alanlarında bulunan bireylerin ve bu bireylerin tutumlarının bilimsel olarak araştırılması"

"Spor bilimlerinin alt dalları arasında yer almaktadır." (Ryan, E.D. 1982).

Spor Psikolojisinin Özellikleri

1. Spor psikolojisi bir bilim dalıdır.
2. Spor psikolojisi yarışmacıların, sporcuların davranışlarıyla birlikte antrenmanlarını, boş zaman değerlendirilmesi olarak bilinen rekreasyonel faaliyet çalışmalarını ve bireyin bedeninin sürekli dinç kalabilmesi için yapılan bedensel faaliyetlerini içerir.
3. Spor psikolojisi, aynı zamanda bir meslektir. Kuramsal olduğu kadar, uygulamalıdır (İkizler, C. 1997).

Spor Psikolojisinin Performansa Etkileri

1. Odaklanmanın geliştirilmesine katkı sağlar.
2. Sporcuların kendilerine olan güvenlerinin geliştirilmesine katkı sağlar.
3. Karşılaşılan sorunlar ve oluşabilecek yeni durumlar ile baş edebilmeye yardımcı olur.

4. Yaptığımız spor dalında kendi yetenek ve kabiliyetlerimiz doğrultusunda branşlar belirlememize yardım eder.
5. Takım içindeki uyum ve iletişimin daha iyi olmasını sağlar.
6. Maksimum performans için motivasyon düzeyini artırır.
7. Meydana gelen yaralanma ve sakatlanmalar karşısında toparlanma sürecinin minimum düzeye inmesine olanak kılar.
8. Oynanan oyunlara has yeni taktikler, oyun üzerinde plan ve programlar geliştirir (Karagözoğlu, C. & ark., 1997).

Spor Psikolojisinin Faydaları

1. Konsantrasyon yeteneğini ve bu yeteneği belirli bir süre devam ettirebilmeyi sağlar. Ayrıca dağılan konsantrasyonu minimum sürede toparlayabilme yeteneğini geliştirir.
2. Stresle başa çıkabilmek için gerekli olan yeteneklerin kazandırılmasına yardımcı olur.
3. Öz güveni düşük ve endişe ile müsabakalara hazırlık yapan sporcuların kendine güvenme duygusunu artırır.
4. Öfke ve sinirlerini kontrol altında tutar.
5. Güdülenme duygusunu olduğundan daha yoğun bir hale getirir ve uzun süreli devamlılık sağlar.
6. Pozitif düşünmeye yardımcı olur.
7. Sakatlık veya yaralanmalardaki iyileşme sürecini hızlandırır.
8. Sporcu, antrenörlerinin ve öğreticilerinin yeni yetenekler ve taktikler geliştirmesine ve öğrenmesine yardımcı olur.
9. Doğru hedef koymayı ve bu hedefe ulaşmak için gerekli olan becerilerinin kazanılmasına yardımcı olur.
10. Uygun iletişim becerilerini artırır.
11. Engeller ve yapılan yanlışlar karşısında yılmamayı sağlar (Anshell, M. H. 2011).

Spor Psikolojisinde Problem Alanları

Performans yani verim gücünü yükseltmeye yönelik çalışmalar

İdmanlar esnasında ve müsabakaya hazırlanma aşamalarında sporcuya uygulanacak motivasyon teknikleri, konsantrasyonu ve dikkati artırıcı çalışmalar gibi sportif verimi maksimum seviyeye ulaştırmakla alakalı konular araştırılmaktadır (Anshell, M. H. 2011).

Teknik yöntem becerilerini hızlandırıcı çalışmalar

Sporcuların temel hareketleri öğrenme evrelerinde çalıştırıcı tarafından gerçekleştirilen fiziksel ve mental antrenman metotları, çalıştırıcı özellikleri, sporcuların mental yetenekleri çalışma alanını oluşturmaktadır (Karagözoğlu, C. 1997).

Performansın önüne geçen ruhsal engellerin yok edilmesine yönelik çalışmalar

Sporcunun maksimum performansını sergilemesini engelleyecek stres, korku, endişe gibi duygusal etkilerin araştırılması ve sporcuların bu gibi durumlar ile baş edebilmesi için ihtiyaç duyulan yöntemlerin öğretilmesidir (Loehr, J. E. 1986).

Sportif faaliyetlerde sosyal psikolojik faktörler

Spor psikologları; çalıştırıcı ile sporcu, sporcu ile sporcuların birbirleri ile uyumlarını ve bu uyumlarının takım ile çalıştırıcı üzerindeki etkileri incelemektedir. Bulunduğu çevreyi kişilik özellikleri ile birlikte ele alarak var olan problemleri araştırmaktadır (Morris, J. A. & ark., 1956).

Sportif faaliyetlerin gerçekleştirildiği alanlardaki tüm olanakların ortaya çıkarttığı psikolojik faktörler

Spor psikologları; antrenman ya da spor yapılan alana ait zemini, ortamın ısını, ışıklandırılmasını, çevreden gelen etkiler gibi fiziksel koşulların sporcuların performansına olan etkilerini incelemektedir (Vealey, R. S. 1998).

Sporda Performansı Artırmak İçin Gerekli Olan Psikolojik Beceriler

İNDA Çözüm Odaklı Danışmanlık ve Eğitim Merkezi'nden Psikolog Dr. Serkan Özgün ve Uzman Psikolog Ersin Bayram Kaya, spor branşlarında sporcuların sahip oldukları performanslarının daha üst düzeylere taşınması için sıklıkla başvuru alan mental becerileri şu şekilde sıraladılar:

- Zihinde Canlandırma (Imagery)
- Hedefler Belirlemek (GoalsSetting)
- Kendinle İç Konuşmayı (Self-Talk) Kontrol Etmek
- Uyarılmayı/Kaygıyı Kontrol Etmek (ControllingArousal/Anxiety)
- Dikkati Kontrol Etmek (ControllingAttention)
- Rutin Davranışlar (RoutineBehaviours)
- Öfkeyi Kontrol Etmek (Anger Management)
- Özgüven Artırma(BoostConfidence) (Kızıldağ E., 2007).

Zihinde Canlandırma (Imagery)

Zihinde canlandırma, görselleştirme ya da zihinsel hazırlık olarak da bilinir.⁸⁸Var olan duyu organlarının tamamı (beş duyu organı; görme, hissetme, duyma, tat alma, koklama) kullanılarak yapılacak olan çalışmanın zihinde provasını yapmak anlamına gelir Zihinde canlandırma tekniğini uygularken bütün duyu organlarımızı harekete geçirecek şekilde oluşturduğumuz resimler ile herhangi bir durum karşısında sergilenen davranış anına odaklanılır ve zihinde sergilenen performansın beden neredeyse hiç çaba sarf etmeden sergilemesine olanak sağlanır (Tiryaki, Ş. 2000).

Hedefler Belirlemek (Goals Setting).

İyi bir performans için kısa, orta ve uzun süreli hedefler belirlemek ve süreci takip ediyor olmak önemlidir. Hedefler daha önceden belirlenirse dikkat ve enerji daha etkili bir şekilde kullanılabilir ve müsabakalarda alınan başarı oranı da buna bağlı olarak yükselir. Hedefler belirli, gözlenebilen, ölçülebilen, kaydedilebilir, olumlu, zaman tanımlı ve ulaşılabilir zorlukta olmalıdır (Moritz, S. E. & ark., 2000).

Kendinle İç Konuşmayı (Self-Talk) Kontrol Etmek

Kendinle konuşma, mental olarak pozitif ve realist olmaya, sakin kalmaya yardımcı olan ve odaklanmayı canlı tutan bir yöntemdir. Tüm sporcular kendi kendisiyle konuşur. Esas olan bu iç konuşmanın performansımızı olumlu yönde etkilemesini sağlamaktır. Çünkü bu iç konuşmalar yaşamın içindeki tepkilerimizin çoğunu (duygularımızı, davranışımızı) belirler. Buna bağlı olarak performans esnasında kendimize olumlu ve motive edici sözler söylememiz performansımızın olumlu yönde gelişmesini sağlar (.Beck, S. J. 2001; Biçer, T. 2008).

Uyarılmayı / Kaygıyı Kontrol Etmek (Controlling Arousal /Anxiety)

Uyarılma, uyku halinden en şiddetli heyecana kadar bir yelpazede değişen nöron uyarılardan oluşur. Uyarılma, doğal ve süreğen bir durumdur; ancak uyarılma seviyesi çok yükseldiği zaman stres(gerginlik) ya da kaygı(endişe) gibi sorunlara neden olabilir. Yaşanılan stres ve kaygıyı azaltmak için kullanılan rahatlama yöntemlerinden en çok tercih edileni, nefes egzersizi ve aşamalı kas gevşetmedir. Bu teknikleri kullanan kişi rahatlamış bir zihne ve bedene sahip olabilir (Bunker, L. K, 2006; Balague, G. 2005).

Dikkati Kontrol Etmek (Controlling Attention)

“Dikkat ve konsantrasyon” üst düzey bir başarı ve iyi bir performans için gerekli olan iki kavramdır. Dikkat, bireyin önceden belirlediği amaçlar doğrultusunda şuur ve yoğun idrak olarak adlandırılır. Konsantrasyon ise bireyin yaşadığı çevrede yer alan uyaranların üzerinde

odaklanmayı devam ettirme kabiliyetidir. Bu iki kavram etkili performansın gerçekleşmesinde anahtar rolü oynamaktadır (Tiryaki, Ş. 2000).

Rutin Davranışlar (Routine Behaviours)

Rutin davranışlar, verim gücü ortaya koyan bireylerin fikirlerinin, hislerinin ve performans öncesi tutumlarının tutarlı olma duygusunu üst seviyelere taşır. Bu bakımdan rutin davranışlar, performans davranışlarının daha tutarlı olmasına katkı sağlar. Bu da daha iyi sonuçlar demektir (Woodman, T. 2003).

Öfkeyi Kontrol Etmek (Anger Management)

Öfke, sporcuların zaman zaman yaşadığı, uygun ifade edildiğinde olumlu sonuçlar doğuran normal ve sağlıklı bir duygudur. Sporcuların öfkelenmesine neden olan temel faktörlerin başında engellenme, beklenmeyen sonuçlar ve karşılanmayan beklentiler gelmektedir. Bu gibi durumlar sporcuların hedeflerinden sapmasına, olayların gidişatını yönlendirememesine sebep olmaktadır. Öfkenin bu gibi kötü sonuçlara neden olmaması için, öfke duygusunun tanınması, benimsenmesi ve işlevsel bir biçimde ifade edilebilmesi gerekmektedir.” (Kennedy, H. 1992).

Özgüven Artırma (Boost Confidence)

Tüm spor branşlarında antrenman ya da müsabaka esnasında sporcuların kendilerine olan güvenleri birkaç saniye içerisinde alt üst olabilmektedir. Üstün bir performans sergilemek için önemli olan “ özgüveni” korunaklı bir zihinsel fanus içinde tutmak ve performansa engel teşkil etmesini önlemek mümkündür (Güler, A. 2015).

Kişilik

Kişilerin çevresine yansıttığı bireysel değişikliklerin anlaşılması ve izah edilmeye çalışılması uzun yıllardan beri süregelen insanoğlunda merak uyandıran bir düşünce haline gelmiştir. Bu düşünceyi barındıran üst düzey çalışmalara sahip kaynaklarda en az 2000 yıl geriye gitmek muhtemeldir. Eski Yunan ve Çin yapıtlarda bu tarzda araştırmalar gözlenmektedir. Antik Yunan filozofu olarak bilinen Empodekles, günümüzde kişilik psikoloğu olarak kabul görülme de, kişilik tanımının ana hatlarını ortaya koymaya çalışmış, kuram niteliğinin oluşmasına yardımcı olmayı hedeflemiş ve bu hedefler doğrultusunda bir çerçeve yaratmıştır. (Somer, O. & ark., 2004).

Latince kişilik sözcüğü “ persona ” anlamına gelmektedir. Bu tanım bireylerin çevresindeki olaylara veya kişilere karşı kullandıkları maske anlamına gelen sözcüklerden meydana gelmektedir. Bahsedilen bu özgün tanım popüler kişilik tanımı ile benzerlik

göstermenin yanı sıra albeniyi ve merak uyandırmayı da içinde barındırmaktadır (Feist, J. 1990).

Kişilik, psikolojide yer alan diğer konulara oranla en dikkat çekici konular arasında yer almaktadır. Psikolojide yer alan kişilik konusu, bireyler ve bireyler arası değişiklikleri ele alır. Neden birtakım kişilerin göstermiş olduğu davranış biçimini diğer bireyler çevresine göstermemektedir? Neden ikizler veya aynı geni taşıyan kardeşler veya ikizler aynı ortam ve çevrede yetişmiş olsalar da farklı karakterlere sahip olurlar? Neden eşit şartlara sahip olan insanlarda farklı özellikler bulunmaktadır? Bu ve bunun gibi birçok sorunun cevabını bulma arayışı kişilik alanındaki araştırmalara yol açmıştır (Somer, O. & ark., 2004; Feist, J. 1990).

Psikologlara göre kişilik, bireyin göstermiş olduğu bütün tavır ve tutumlarının bir anlama bağlı olduğunu savunmaktadırlar. Psikologlar toplumsal görevleri içerisinde barındıran yüzeysel becerilerinin yanı sıra kişinin gizil kalmış becerileriyle ilgilenirler. İnsanoğlu neden başkalarıyla iletişime geçmeyi ister ya da onu bu davranışa iten sebepler nelerdir? Psikologlar ayrıca insanoğlunun kabiliyetlerini, zihinde canlandırma gücünü, hazlarını, bulunduğu ortamdaki kişilerle olabildiğince anlaşarak iyi geçinme yolları gibi birçok özellikleriyle de ilgilenmektedir (Tallent, N. 1967).

Bir insanın duygusu, düşüncesi, becerileri, alakası, tutumu ve hareketlerinin bütünü kişiliğini oluşturan başlıca ögeler arasında yer alır. Bu veriler insanın fiziki duruşunu, devinimsel becerilerini; yaşadığı ortama ayak uydurması, jest ve mimiklerini çevresine yansıtması ile ortaya çıkar. Kişilik kavramının içerisinde barınan her bireyin diğer bireylere oranla daha farklı görünmesini olanak kılan, şahsına münhasır nitelikleri vardır. Var olan bu nitelikler kişiliğin belli başlı unsurları ile de bağlantılı olarak dışarıya yansıtılmasıdır. (Köknel, Ö. 1982).

Kişilik Kavramı

İnsanoğlunda bulunan kişilik özelliğinin tanımlanabilen otak bir açıklaması yoktur. Bunun nedeni ise bahsedilen kişilik tanımı günlük yaşantı dilinde farklı tanımlarda kullanılmaktadır. Bu duruma örnek olarak; kişiliği dominant ve çekinik olmayan bireylerden söz edilir. Bazı kişiler için “ İyi adamdır fakat net bir kişiliğe sahip değil.” veya “Uzaktan aşırı cezbedici bir kişiliğe sahipmiş gibi görünüyor fakat yakından tanıyınca boş bir kişiliğe sahiptir” olgusunu oluşturur. Hatta kişilik, insanın dışında da birçok olgu ve olaylarda da yer almaktadır. Bu duruma örnek olarak; bir siyasal topluluğun lideri diğer bir siyasal topluluğu tenkit ederken, “kişiliği olmayan bir politika güdüldüğünden” bahsedilebilir. Bu konuda insanoğlunun düşüncelerini karmaşık hale getiren en önemli faktörse kişilik kelimesinin

genelde, ayırt edici özellik, huy ve benlik gibi sözcüklerle anlamdaş olarak değerlendirilmesi ve anlaşılmasıdır (Yanbastı, G. 1996).

Kişilik tanımı yerine kullanılan en yakın anlamdaş “karakter”dir. Karakter tanımının kişilik tanımından ayırt eden en önemli özelliği, karakter kelimesinin toplumda yer alan birçok bireyin ahlaksal özelliklerini dile getirmek için kullanılır. (Baymur, F. 1994).

Kişilik ile mizaç tanımı bazı zaman karıştırılsa da birbirinden farklı tanımlardır. Mizaç, bireyin gündelik yaşantısı içerisinde kendine özgü, yeteri kadar sınırları olan, belirli duygusal reaksiyonların nitelik ve nicelik bakımından değişmesidir. Tez canlılık olarak adlandırdığımız hızlı bir şekilde parlamak, bulunduğu ortamdan bıkmak, sinirlenmek, şenlenmek, aktif ya da pasif olmak gibi birçok özellik bireylere göre değişkenlik gösterir. O halde mizaç da, karakter gibi, insanoğlunun kişiliğinin tamamının değil de bir kısmının yansımasıdır (Köknel, Ö. 1982).

Kişilik ile anlamdaş olarak kullanılan bir başka tanım ise “benlik” tir. İnsanın şahsını ve yaşadığı ortamı idrak etme biçimini, kişinin genel tavrını ve davranış biçimini büyük ölçekte etkilediği dikkatini çekmiştir. Benlik terimi, kişiliği fazlasıyla tesiri altına almasına rağmen benlikten biraz daha farklı anlam içermektedir. Benlik, bireyin kendi kişiliğimize yönelik çevremize aktardığımız davranışlar bütünüdür. Bu açıdan bakıldığında benlik tanımı, kişiliğin subjektif yansıması olarak da tanımlanabilir (Baymur, F. 1994).

Kişiliği tanımlayan birçok kelimenin veya kişilikle anlamdaş olarak kullanılan sözcüklerin fazla sayıda yer alması bizlere kişilik sözcüğünün tam anlamıyla bir sınır çerçevesi içerisinde yer almadığını göstermektedir. Bu terimin yerine kullanılan kelimelerde ve anlamalarda birbirine benzer anlam ifade etmeleri muhtemeldir (Ateş, F. 2009).

Kişiliğin Tanımı

Kişilik psikolojinin en kapsamlı konularından birisidir. Kişilik, fertlerde bulunan tüm ilgi ve alakalarının, tutumlarının, kabiliyetlerinin, başka bireylere karşı hitaplarının, jest ve mimiklerinin, fiziksel profilinin ve çevresine uyum biçiminin içerisinde barındırdığı nitelikler bütünüdür. Bununla birlikte kişilik, kendine özgü ve ahenkli bir bütündür. Öyle ki, bir insana ilişkin her nitelik, o insanı anlamada bize ipucu verir. (Yanbastı, G. 1996).

Kişilik psikolojisi, kişiler arasındaki “kişisel değişiklikleri” saptamak yolu ile nitelikleri ortaya çıkartır, birbirinden farklı kişiler arası veya kişinin özündeki farklılıkları ele alır. Böylece her insanın kendine özgü olan ferdiyetini veya başka bireyle olan aynı niteliklerini tavsir eder. Öyleyse kişilik psikolojisi, çoğunlukla kişisel farklılıkları meydana getiren “bağımsız değişkenleri” saptamak amacıyla tutumlarının düzenli olmasını ve bununla

birlikte tutumlarının yordanabileceğini mümkün hale getirir. Kişiliğin doğrudan doğruya gözlenememesinin nedeni soyut bir kavram olmasıdır. Kişilik teriminin yüzlerce anlama sahip olmasının en büyük nedeni araştırmacıların bu sözcüğü açıklama çabalarından dolayı oluşmuştur. Ortaya çıkan bu açıklamaların, büyük bir bölümü belirli bir kişilik teorisi adı altında ortaya konulmuş olup, var olan teori sayısı kadar çeşitli kişilik tanımları da ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkan bu tanımlar “Kişilik nedir?” sorusunu tatmin edici bir düzeyde aktarmasalar bile psikologların çoğunun üzerinde uzlaşabildiği hemen hemen tüm anlamlar için geçerli olan bazı anahtar kavramlar üzerinde yoğunlaşmakta yarar vardır. Bahsedilen kavramlardan bir tanesi, benzersizlik ya da eş benzeri olmayan kavramdır. Benzersizlik, kişiyi diğer insanlardan farklı kılan ve kendisine has davranışların bütünüdür. Birey bu özellikleri, biyo-psikososyal gelişim süreci içinde yer alan koşullar ve geç girdiği yaşantıların bir sonucu olarak kazanır. Buna bağlı olarak bireyin yalnız olmasının nedenlerinin başında yaşadığı değişik gelişim ve öğrenme biçimleri gelmektedir (Özkalp, E. & ark., 2002).

Önceden de söylendiği gibi, fertlerin birbirlerine benzeyen birçok ortak nitelikleri olduğu gibi fertleri bir birinden ayıran nitelikleri de bulunmaktadır. Var olan bu ortak ve bir birine karşıt tutumların belirli bir süre içerisinde elde ettiği niteliklerden dolayı meydana gelmektedir. Kişilik alanı üzerinde yoğunlaşan araştırmacılar bu benzerlik ve farklılıklarla, bireylerin sürekliliği ile ilgilenir. Bunun sebebi ise, kişiliği meydana getiren hareket ve tutumlarda zaman içinde gözlenen devamlılık, dolaylı bir biçimde tutarlılıktır. Bahsedilen bu niteliğin altında yatan ana unsur ve düşünce, kişiliğin peyderpey meydana geldiğini, bir anda değişime uğrayıp uğramadığını, şahsına münhasır bir davranışsal nitelikler bütünü olduğudur. Kişiliğin peyderpey de olsa değişebilmesi davranışlara, bu davranışların yapıma sebebi, ortam ve koşullarına bağlıdır. Bireylerde oluşan kişilik var olduğu andan itibaren tutumları ve hareketleri etkiler, onların da belirli bir süre içerisinde değişkenlik göstermesine sebep olur. Demek oluyor ki kişilik tutum ve davranışları etkiler ve etkilediği kadar da halde tutum ve davranışlardan oluşan, oluşmasını sürdüren kişilik, davranışları etkiler ve etkilenen davranışlar da kişiliği tekrar etkiler. Hareket, tutum ve kişiliğin birbirlerinden bağımsız değerlendirilmemesi gerekmektedir (Özkalp, E. & ark., 2002).

Mischel, kişiliği, her insanın yaşamındaki olaylar karşısında adaptasyon gösterdiği farklı düşünce ve duygu modelleri olarak açıklar (Morgan, C. T. & ark., 1979).

Atkinson kişiliği, bir kişinin çevresine karşı uyumunu belirleyen karakteristik davranış şekli ve düşüncelerin bir araya gelerek oluşturduğu bir olgu biçim (Atkinson, R. C. & ark., 1995) olarak ele alırken Cüceloğlu'na göre kişilik kavramı, kişinin iç ve yaşadığı

çevre ile iletişime geçtiği, kişiyi diğer fertlerden ayıran, tutarlı ve kalıplaşmış bir ilişki biçimi diye adlandırmıştır (Cüceloğlu, D. 1996).

Adasal'a göre kişilik, insanların şahsına münhasır olan, nitelikleri birer birer meydana getiren, ruhsal bir bütünün tamamıdır. Bahsi geçen bu bütünün içerisinde, bireyin jest ve mimikleri, fiziksel profili, zekası, kabiliyetleri, hazzı duygusu, sergilemiş olduğu tavır ve tutumları ile genel kültüre girer (Başer, E. 1998).

Kişilik kavramını en temel şekilde özetleyecek olursak “Kişilik, değiştirilemez bir gerçek değil, tam tersine bir görüntü, bir etkileşim ve algı ürünü, bir izlenimdir” denilebilir (Başer, E. 1998).

Kişilik Kuramları

Kişilik teorileri psikolojinin bütün tarihi içerisinde yer almaktadır. Bu yönden ele alındığında Hipokrat, Plato ve Aristo gibi klasik düşünürlerin birey ile ilgili fikirlerinden ve onlardan sonraki dönemler içerisinde yaşayan büyük felsefe ve bilim insanlarının ortaya koyduğu bilgilerden müteessir olmuşlardır. Comte, Benhaus, Agunias, Hobber, Kirkegaard, Locke, Darwin, Machiavelli, ve daha nice alanında uzman kişiler asri bilime halen daha etkilerini devam ettirmektedirler. Literatürde fazlasıyla kişilik teorisi olduğunu ve gün geçtikçe bu teorilerin üstüne yenilerinin eklendiğini biliyoruz. Lakin birbirinden farklı görüş ve düşünceleri içerisinde barındıran bu engin bilgi ortamlarını karşılaştırarak ve ilişkilendirmeyi olanak kılar. Zira bu farklı teorilerin bütünü içeriği bire bir benzer olup bireyi anlamaya çalışmaktadırlar ve bunların hepsinin varmak istediği ortak nokta bilinmeyenleri çözüp pragmatik, pratik sonuçlara ulaşabilmektir (Yanbastı, G. 1996).

Psikanalitik Kuram

19. yüzyılın sonlarına doğru ve 20. yüzyılın başlangıcında ortaya çıkan psikanalitik kuram, insanların normal ve anormal davranışları anlamamıza katkı sağlayan modeller doğurmuştur. Bu kuram daha sonraları bir takım değişikliklere uğramış ve bazı eklemeler yapılarak geliştirilmiştir (Doğan, O. 1999).

Freud' a göre bireylerin ruhi yapısı; bilinç, bilinç öncesi ve bilinçdışı olmak üzere üç ana unsurdan oluştuğunu ifade etmektedir (İnanç, B.Y. & Yerlikaya, E. E. 2008).

Bilinçdışı olarak, çevremize yansıttığımız sözlerimizin, duygu, düşünce ve tutumlarımızın birçoğunu yönlendiren tüm istek, dürtü ve güdülerden oluşur. Sergilemiş olduğumuz davranışları bilinçli, isteyerek ve gözlene bilir şekilde ortaya koysak bile bu sergilemiş olduğumuz bu tavırların temelinde yatan zihinsel süreçlerden tam anlamıyla

farkında olmamız mümkün değildir. Freud, bilinçdışının varlığını tanımlarken sadece bunun dolaylı yollarla mümkün olacağını söylemiştir. Bu tanıma örnek olarak, rüyaların, dil sürçmelerinin ve birtakım umulan şeylerin temelinde yer alan nedenler bilinçdışıdır. Bilinçdışı insanların ruhsal yapısının en gizil belgesidir. Yine insanların içgüdüsel dürtülerinin ve bu dürtüleri hatırlandığında birey açısından fazla tehdit edici olacağı için bir bakıma bastırılmış olan anılara ev sahipliği yapar (İnanç, B. Y. & Yerlikaya, E. E. 2008).

Bilinç öncesi, insanların olayların gerçekleştiği esnada farkında olmadan kendiliğinden veya yeteri derecede bir gayret göstererek bilinçte canlanması mümkün olan yaşantıların ve bilgilerin bulunduğu katmandır. Anımsaya bildiğimiz her türlü anı, hatıra ve bilgi bilinç öncesinde yer alır. Freud'a göre bu tanım, bilinç öncesi, bilinç ve bilinçdışı arasında bir köprü vazifesi görür (İnanç, B. Y. & Yerlikaya, E. E. 2008).

Bilinç tanımını ise, insanların o an farkında olduğu her türlü duyum ve yaşantılarında meydana gelen seviyesidir. Bilinç, bireylerin ruhsal yapısında doğrudan farkında olduğu tek düzeyidir. Düşünceler bilince iki farklı yoldan gelebilmektedir. Birinci yol, duyu organlarımız aracılığıyla algıladığımız ve diğerlerine oranla daha az tehdit edici olan, bireyin çevresinden gelen bilgilerdir. İkinci yol ise, ruhsal yapı içinde, bilinç öncesinde yer alan fakat tehdit barındırmayan veya bilinçdışında var olan ve tehdit barındıracak bir durum söz konusu olmayacak kadar gizil kalmış ve çarpıtılmış olan bilgilerdir (İnanç, B. Y. & Yerlikaya, E. E. 2008).

Bilinçdışı zihinsel süreçler, Freud'un kişilik kavramının yapısına bağlı düşünce, fikir ve duyguların ana temasını oluşturmaktadır. Ancak Freud, 1920'li yılların başlarına doğru topografik modeli savunmayı bırakarak kişiliğin organizasyonu hakkındaki şahsi görüşlerini yeniden ele alarak incelemiştir. İnsanların kişiliğinin **İd, ego ve süperego** olmak üzere üç farklı unsurdan meydana geldiğini söylemiştir. Belirtilen bu üç unsur kişilik yapısı modeline ait unsurlardır. Bu unsurlar yapısal model olarak da adlandırılmaktadırlar. Yapısal modele göre id, ego ve süper egonun birbirleriyle etkileşiminin sonucunda davranış meydana gelmektedir. Bu yapılardan birisi dahi bir diğerlerinden bağımsız ve tek başına çalışamaz (Geçtan, E. 1981).

İd, kişiliğin ana temasını oluşturan bir unsurdur. Ego ve süperego İd'den ayrılarak meydana gelmiştir. İd, doğuştan irsi olarak gelen ve içgüdüleri de içerisinde barındıran psikolojik bastırılmış, geri planda kalmış güçlerin bütünüdür. Freud, İd kavramını gerçek ruhsal varlık olarak tanımlamıştır. Bu söylemdeki amacı id'in, objektif ve öznel bir yaşantı dünyasını oluşturmaktadır (Geçtan, E. 1981).

Ego kişiliğin yürütme organıdır. Eyleme giden yolların tamamını kontrol altına altında tutarak etrafında bulunan varlık veya objeler ile ilgili bağlantı kurup kurmayacağını, hangi davranışsal eğilime ne tarzda doyum sağlanması gerektiğine karar verir. Ego bahsedilen bu görevlerinin yanı sıra idin, süperegonun ve dış dünyanın birbiriyle sürekli olarak bir kaos içerisinde yer almasına sebep olan istek ve arzularına yönelik çözüm yolu bulmada yükümlüdür. Fakat bu durumun kolay olmadığı bariz bir şekilde belli olmasının yanı sıra da egoyu güç durumda bıraktığı aşıkardır. Bunun en büyük sebebi ise, egonun ide ait bir parça olmasından dolayı bütün kuvvetini ve enerjisini ondan temin eder. (Geçtan, E. 1981).

Kişiliği üç temel unsur meydana getirmektedir ve bu unsurların son halkasına **süperego** denir. Süperegonun başlıca görevleri, idi tarafından gelen güdülerini sindirmek, egoyu asıl hedefler yerine kalıplaşmış hedeflere yönlendirerek bunları kabullendirmeye çalışmak, eksiksiz ve hatasız olduğuna inandırmaya çabalamaktır. Ego ile süperegonun arasında ki farka bakılacak olursa, ego amaçlı veya amaçsız yapılan hareketlere doyum sağlamasını erteler, süperego ise egonun tam aksine bunlara engel olur (Geçtan, E. 1981).

Sosyal Bilişsel Kuram.

Bu kuram az sayıda bulunan hipotez üzerine kurulmuştur. Bu kuram içerisinde yer alan ilk hipotez, bir ferdin çeşitli durumlar söz konusu olduğunda farklı davranış biçimlerini öğrenmeye açıklık durumudur. Bir diğer hipotezimiz ise bulunduğu ortam, bireysel etkenler, tutum ve hareketler gibi özellikler arasında ki belirleyicilik modelidir.. Bu model sayesinde insanoğlu meydana gelen durumlara karşı çeşitli beklentiler içerisinde kalarak onları üst düzeye çıkarta bilmekte, önceden var olmayan fikirler ortaya koyabilmekte ve o esnada elde ettiği tecrübelerini değerlendirmeye yönelik içsel olanakları bulunduğu konumdan daha üst düzeylere çıkarta bilmektedir. Bahsi geçen bu kuramın fertlerin kendi hayatlarının üzerinde ve başkalarından ayıran özelliklerine etkide bulunma kapasitesi vardır. Bu var olan kapasiteden dolayı insanoğlu birçok sosyal sistemin hem ürünü hem de üreticisidirler. Kuramın oluşturduğu bir başka varsayım da bireylerin kendi davranışlarını hem içsel hem de dışsal etkenler aracılığı ile daha iyi standartlara çıkartabilmesidir. Bir başka açıdan bakıldığında bireylerin kendi kendini düzeltme kapasitesi vardır (İnanç, B. Y. & Yerlikaya, E. E. 2008).

Varoluşçu Kuram

Bu kuramın diğerlerinden ayırıcı en temel özellikleri, insanoğlunun yaşadığı ortama karşı olumlu bakış çerçevesini ve bireyin bağımsız iradesine güvenerek, ne olduğunu ve ne şekilde davranış biçimi sergilediğinden ferdi sorumlu tutmaktadır. Freud'un insanoğlunun yapısına yönelik optimist karşıtı fikir ve düşüncelerine karşı çıkan Carl Ransom Rogers ve

Abraham Harold Maslow da insancıl psikolojinin öncüleridir (İnanç, B.Y. & Yerlikaya, E. E. 2008).

Rogers'ın şahıs odaklı yaklaşımında temel yapısı ile fertlere ve bu fertlerin kabiliyetlerine değer verilmiştir. Problemlerin şahıslar tarafından ortaya çıktığını, bu sebepten dolayı da bir psikolog uzmanın yardımları ile yine farklı bir şahıs tarafından onarılabileceğine inanılmış, ahenksizliğe sebep olan problemlerin asılını oluşturan duygusal sorunların var olduğu, bunları kavraya bilen fertlerin ise bu tarzda ortaya çıkabilecek sorunların üstesinden gelebileceği savunulmuştur (Yanbastı, G. 1996).

Rogers kuramı için “fenomenolojik” deyimini kullanmıştır. Çünkü ona göre insanoğlunu etkileyen, "evrensel kesin gerçekler" olmayıp ona göre olan gerçeklerdir. Yani onun ‘gerçek’ olarak değerlendirdiği, olgulardır veya fenomenlerdir. İnsanoğlunun düşündükleri, işittikleri, anladıkları ve hissettikleri, kısaca gerçek olan yaşadıklarıdır (Yanbastı, G. 1996).

Rogers benlik bilincine önem verir. Bir bireyin benlik bilinci kişinin kendisi ile ilgili düşüncelerini, algılamalarını ve kanaatlerini içerir; kendisini nasıl gördüğünü özetler. Benlik bilinci iyi, kötü veya ortada olabilir ve her zaman doğruları ortaya çıkartmayabilir. Yetenekli bir insan yeteneğinin olmasına rağmen kendini yeteneksiz zannedebilir veya yeteneksiz bir insan ise, kendisini yetenekli zannedebilir. Benlik bilinci kişinin kendisini nasıl gördüğünü ifade eder (Cüceloğlu, D. 1996).

Maslow, Rogers'ın insanoğlunun yaşadığı ortama ilişkin pozitif bakış açısını büyük oranda paylaşmaktadır. (Pervin, L. A. & John, O. P. 2001). Maslow'a göre insanoğlunun güdülerinin çok karmaşık ve birbirleriyle doğrudan bir ilişkisi olduğunu belirtir. Maslow, insanoğlunun ihtiyaç duyduğu şeylerin listesini yapmak yerine bu ihtiyaçları beş ana grupta toplamayı tercih etmiştir. Bu beşli gruplandırma aynı zamanda hiyerarşik bir yapı oluşturmaktadır. Maslow, insanoğlunun bu ihtiyaçlarını öncelik sırasına koyarak en popüler olan ihtiyaçlar hiyerarşisini geliştirmiştir. Gerçekleştirmiş olduğu bu hiyerarşik yapıya göre bazı ihtiyaçların, diğer ihtiyaçlardan daha önce tatmin edilmesi gerekmektedir. Hiyerarşinin ilk temel basamağını susuzluk, oksijen, açlık, cinsellik, dışkılama ve uyku gibi fizyolojik ihtiyaçlar oluşturur. Bu ihtiyaçlar yeterli oranda tatmin edildikten sonra hiyerarşinin ikinci basamağında yer alan güven ihtiyacı dominant hale gelmeye başlar. Bu ihtiyaç fertlerin güvende hissetme duygusunu, korkuları, şüpheleri ve kaoslardan uzak kalma isteğini içerisinde barındırır. Bahsedilen bu iki ihtiyaç az veya çok oranda tatmin edildiği zaman, ait olma ve sevgi ihtiyacı motive edici kuvvet olarak ön plana geçer. İnsanoğlu başka fertler tarafından beğenilme, takdir görme, çevresinde popüler olma gibi duygularını tatmin etme

ihtiyaçlarını içerisinde barındırır. Ancak bahsedilen bu ihtiyacın güdüleyici olarak harekete geçmesi için bireyin fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarının büyük bir ölçüde tatmin edilmiş olmasının yanı sıra bir yere veya birine aitlik duygusunu ve sevilme isteğinin de büyük bir ölçüde doyurulmuş olması gerekmektedir. En üst düzeydeki ihtiyaç, Maslow'a göre en üst düzeydeki ihtiyaç ise bireyi güdüleyici güç, kendini gerçekleştirme ihtiyacıdır. Maslow alt düzeydeki bütün gereksinimlerini büyük oranda tatmin etmiş fertlerin yaşayacağı memnuniyetsizlik ve rahatsızlık hissini aşması için 'uygun olduğu şey' olmak için çabalaması gerektiğini belirtmiştir. Maslow'a göre çok az sayıda insanoğlu kabiliyetlerini tam anlamıyla üst düzeye taşıma konumu olan kendini gerçekleştirme noktasına erişebilmektedir (İnanç, B. Y. & Yerlikaya, E. E. 2008).

Özellik Kuramı

Özellik kuramları kişiliğe karşı yüzeysel temayı konu alan kuramdır. Kişiliğin istekli ve şuurlu yönlerine odaklanırken bilinçdışını ve davranışa ilişkin soyut tanımlarını fazla kaale almazlar. 1921 yılında bu konu üzerinde ilk araştırmalarını Gordon Allport yapmıştır. Bahsi geçen bu araştırmacının asıl hedefi, temel kişilik özelliklerinin saptanması ve bireylerin belirli kişilik özelliklerine ne derece sahip olduğunu belirlemektir. Allport'a göre kişiliğin ana temasını oluşturan en önemli temel birimler, kişisel yatkinlıklar diye adlandırdığı kişiyi bireysel özellikleri açısından tanımlamamıza izin veren kişiye özgü özellikleridir. Allport, iki kişinin hiçbir zaman birbirine tıpatıp benzemeyeceğini söyler. Kişilerin davranışları kendilerine özgüdür. Bu bireylerin birbirlerinden nasıl ayrıldıkları ve nasıl davrandıklarını incelemekte en geçerli birim, ayırıcı özellik kavramıdır. Ayırıcı özellik, bir bireyin belirli bir kişilik özelliğini hangi ölçüde sergilediğine bağlı olarak bireyi gruplandıran bir kişilik boyutudur (İnanç, B. Y. & Yerlikaya, E. E. 2008).

Allport her bir ferdin, onu şahsına münhasır kılan bir kaç ana kişilik niteliklerine sahip olduğunu dile getirmekte ve bahsedilen bu kişisel ayırıcı niteliklere kişisel yönelimler adını vermiştir. İnsanoğlunun kişiliğini en güzel biçimde açıklayan kişisel yönelimlerin sayısı fertlerden fertlere değişkenlik arz etse de Allport, kişilerin genel olarak 5-10 arası kişisel yönelime sahip olduklarını belirtmiştir (İnanç, B. Y. & Yerlikaya, E. E. 2008).

Kişilik ve Spor

Sporadaki kişiliğin görünümleri üzerinde 1994 yılına kadar binlerce makaleden daha fazla yayınlanmıştır ve bu yayınlanan makalelerin birçoğu 1960 ila 1970'lerde literatürde yer almıştır. Yapılan bu akademik çalışmalar, spor ve egzersiz sınıflarında yer almada kişiliğin rolünün ne ölçüde ve hangi oranda önemli olduğunu göstermektedir. Kişilik, neredeyse spor

ve egzersiz hareketlerinin tümünde kilit noktasıdır. Bu sebepten dolayı spor ve egzersiz durumlarında kişisel farklılıklar net bir şekilde göze çarpar. Bu alanda araştırma yapan uzmanlar, bazı öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersi esnasında heyecanlanmasına rağmen diğer öğrencilerin ise heyecanlanmamaları, bazı sporcuların sağlıklı yaşam programlarına dayanabilirken (uyum sağlayabilirken) diğer sporcuların ise motivasyonlarını kaybederek odaklanmalarının azalması ve bu duruma neyin sebep olduğunu sorgulamışlardır. Bunun yanı sıra kişilik testlerinin takım sporları için sporcu seçiminde kullanılıp kullanılmamasının gereğine ve sporcu başarısının sporcu kişiliğiyle öngörülüp görülemeyeceği gibi konulara yönelmişlerdir (Weinberg, R. S. & Gould, D. 2003).

Spor, ferdin genetikten var olan içgüdülerinin sebep olduğu dürtülerin hedeflerine doğru varmasını olanak kılarken, aynı zamanda temel ihtiyaçlarını da karşılayan hareketler bütünüdür. Sporun bir diğer amacı ise, kişisel, toplumsal veya alt düzey bütçede olabilir. Spor yapmak yalnızca bedensel bir uğraş olmasının yanı sıra bireyin çevresiyle sosyalleşmesi ve topluma ayak uydurmaya çalışma sürecidir (Feist, J. 1990; Kuru, E. 2003).

Kişiliğin sportif üst düzey verim gücü ile ilgili araştırmalarda iki çeşit grup meydana gelmiştir. Morgan'a göre meydana gelen il basamakta yer alan grup, kişiliğin sportif başarı göz ardı edilemez bir ilişkisinin var olduğunu öne süren saf görüşü kabullenenler olarak açıklarken ikinci grubu ise, kişiliğin sportif başarı ile ilgi ve alakasının bulunmadığını ortaya süren grup olarak açıklamıştır. Fakat bu iki grubunda doğru olup olmadığı net değildir. Daha net bir biçimde açıklayacak olursak, kişilik ve sportif başarı arasında mutlak bir bağlantı olduğu söz konusudur. Lakin var olan bağlantı, eşsizlikten uzaktır. Kişilik nitelikleri ile içerisinde yer aldığı şahsına münhasır koşulların bilinmesi, sportif davranışı ve başarıyı öngörmeye yardımcı olsa bile, bu öngörü kesinlik belirtmez. Spor ve egzersiz çerisinde yer alan eylemleri anlamlandırma bilmek ve önceden kararlaştırmak için kişilik niteliklerinin ve içerisinde bulunduğu koşulların, bilişsel, fizyolojik ve sosyolojik değişimler ile birlikte düşünülmesi gerekmektedir (Weinberg, R. S. & Gould, D. 2003).

Beş Faktör Kişilik Modeli

Kişilik kuramı savunucuları bu kuramı tanımlama bilmek için fazlasıyla teorik yapılar meydana çıkarmışlardır. Değişik araştırma sonuçlarından buldukları bu teoriler bazı zamanlar bir birbirleriyle senkronize bir biçimde oldukları gibi bazı zamanlarda ise tezatlıklar meydana gelmiştir. Bu alandaki nitelikleri açıklayan sıfatlar kişiliği bir bütünü kapsamamasının yanı sıra kişiliğin ele alınmasında geniş bir perspektif sağlamaktadır. Kişilik niteliklerinin çalışılmasında ana bakış açısı, fertlerin gösterdikleri kişisel farklılıkların dünyadaki bütün

dillerde kodlandığı ve kelimeler halinde yansıdığı hipotezi ve bu hipotezden yola çıkılarak kişilik yapısını kapsayacak şekilde gruplama oluşturmasıdır (Demirkan, S. 2006).

Kişiliğin beş boyutta tanımlanmasına yönelik 1980 ila 1990'lı yıllar arasında daha çok yoğunlaşarak çalışmalar yapıldığı gözlenmektedir. Seksenlerin son yıllarına doğru, kişilik psikologları kişilik araştırmalarındaki karmaşık bulguların düzenlenmesi için manalı ve faydalı bir gruplandırma sağlayabilen 'Beş Faktör Modeli'nin beş güçlü faktörü üzerinde genel bir anlaşmaya varmışlardır. Araştırmaların büyük bir kısmı, kişilikle ilgili ortak özellik kuramlarının çoğunun beş faktör tarafından kapsanmış olabileceği düşüncesi üzerinde uzlaşmışlardır. Bu beş boyutlu yaklaşımı Büyük Beşli (Big Five) olarak tanımlamışlardır. Beş Faktör Kişilik Modeli, son dönemlerde kapsamlı bir kişilik özellikleri modeli olarak oldukça dikkat çekmektedir. Kişiliğin temel boyutlarını temsil eden bu beş faktörün bireylerdeki kişiliğini dört önemli noktaya dayandırmaktadır:

1. Boylamsal ve gözlemciler arası çalışmalar beş faktörü göstermektedir ve bu beş faktör davranış kısımlarını ortaya çıkarma gücünü ve etkisini uzun süre korumaktadır.
2. Her bir etkenle alakası olan nitelikler, bu niteliklerin araştırıldığı topluluklarda yer alan konuşma dilinde ve kişilik kuramlarında var olduğu elde edilmiştir.
3. Bu beş faktör farklı yaş, cinsiyet, ırk ve dil gruplarında bulunmuştur, bununla birlikte çeşitli kültürler içerisinde çeşitli şekillerde de farklı biçimlerde ifade edilebilmektedirler.
4. Net olarak kalıtsal olup olmadığı hakkında tartışılmıştır (Demirkan, S. 2006).

Beş Faktör Modeli, kişilik özellikleri yapısının hiyerarşik şeklidir. Kişilik özellikleri genellikle var olan fikirlerin, hislerin ve hareketlerin tutarlı örüntülerini gösterme yöneliminde olan bireysel değişiklikler boyutlarını oluşturur. Beş Faktör Modeli; D, Yumuşak Başlılık (Y), Öz-Denetim (ÖD), Duygusal Tutarsızlık (DT) ve Gelişime Açıklık (GA) olmak üzere kişilik özellikleri taksonomisini yansıtan beş temel özelliklerinden oluşur. Beş Faktör Modelini meydana getiren bu nitelikler, bireyin bulunduğu ortamın ihtiyaçlarına yönelik isteklerin etkisinde kalmakta ve tüm bireylerde farklı ölçeklerde yer almaktadır (Costa, P. T., Jr. & Widiger, T. H. 2002).

Kişiliğin Beş Temel Faktörü

Allport'la başlayan, Cattell ve Eysenck'le devam eden özellik ve kişiliğin temel boyutlarını belirleme çalışmaları Robert McCrea ve Paul Costa'nın çalışmaları ile yeni bir konuma ulaşılmıştır. Kişiliğin devamlılığını ve yapısını incelemek amacıyla faktör analizini

kullanan bu uzmanlar 1983-85 yılları arasında gerçekleştirdikleri araştırmalarda kişiliğin beş temel boyutunun olduğunu ortaya koymuşlardır (Akt: İnanç & Yerlikaya, 2013: 286). Bu boyutlar aşağıda açıklanmıştır:

Dışa dönüklük - içe dönüklük.

Dışa dönüklük faktörü, Eysenck'in dışa dönüklük boyutu ile paralellik gösterir. Heyecanlı, hayat dolu, sosyal, neşeli ve konuşkan gibi özellikleri içerir (John ve Srivastava, 1999; Goldberg, 1981; McCrae & John. 1992).

McCrae ve Costa geliştirdikleri kişilik envanterinde, dışa dönüklük boyutunu, sıcaklık, topluluğu sevme, aktivite, heyecan arama ve olumlu duygular alt ölçekleri ile temsil etmişlerdir (Akt: Somer, Korkmaz & Tatar, 2004: 13). Saucier (1992) ise; sıcaklık alt boyutunun McCrae ve Costa tarafından dışa dönüklük faktörü altında yer almasından farklı olarak, bu alt boyutu yumuşak başlılık faktörü merkezinde kabul eden birden çok araştırmacı olduğunu ifade etmektedir.

McCrae ve Costa (1997), eğlenceyi seven, sosyal, , sevecen, konuşkan ve arkadaş canlısı değişkenlerinin dışadönüklük faktöründe daha yüksek değer aldıklarını belirtmişlerdir. Dışa dönük bireyler, girişken, enerjik ve baskın karakterlidirler. İçe dönük bireyler ise sessiz, çekingen, uyuşuk, başkalarının izinde olmayı tercih ederler (Caspi, R. & Shiner, 2005). Dışa dönüklük boyutunda üç kavram baskındır bunlar; emin ve iddialı olma eğilimi, başkaları üzerinde kontrol ve başkalarının dikkatini çekmektir (Hawley, 1999).

Yumuşak başlılık –hırçınlık.

Araştırmalar sonucu ortaya çıkan ikinci faktör, olumlu tarafında nazik, ince, saygılı, güvenli, esnek, açık kalpli ve merhametli gibi özelliklerle tanımlanır. Araştırmacılar bu faktörün, kişilerarası ilişkilerde etkili olmasının yanında, kişinin kendilik-algısını etkilediği sonucuna varmakta ve faktörü, güven, dürüstlük, uyma/itaat, alçak gönüllük ve merhametlik alt boyutları ile tanımlamaktadırlar (Somer & ark., 2004).

Yumuşak başlılık, kibar, esnek, güvenilir, iyi mizaçlı, işbirliğine yatkın, affedici, yumuşak kalpli ve hoşgörülü olma özelliklerini barındırır (Barrick, ve Mount, 1991). Yumuşak başlı insanlar, işbirliğini rekabete tercih eder. Tersine yumuşak başlı olmayan uyumsuz insanlar ise, çıkarları ve inançları uğruna kavga eğilimlidirler (Burger, 2006).

Yumuşak başlılık insanlar diğer insanlarla olumlu ilişkiler sürdürme konusunda motive olduklarından dolayı insanların rahatsız edici davranışlarını daha olumlu şekilde anlayabilirler. Bundan dolayı maruz kaldıkları çatışmalara daha az olumsuz duygularla

karşılıklı daha olumlu çatışma taktikleri geliştirmelerine yol açabilir (Jensen-Campbell & Graziano, 2001).

Yumuşak başlılık, sosyal çevre ile ilişkileri olumlu yönde etkiler. Yumuşak başlı kişiler işbirlikçi, anlayışlı, empati kurabilen, cömert, nazik ve görgülü bireyler iken yumuşak başlı olmayan kişiler saldırgan, kaba, kindar, inatçı, alaycı ve çıkarıcı bireylerdir (Caspi & ark., 2005).

Öz – denetim / sorumluluk, - yönsüzlük / dağınıklık.

Bazı özellik kuramcılar bu boyutun, odaklanma ve hareket özelliklerini barındırdığından ilerletici ve ketleyici yönlerini bir arada olması ve bundan dolayı aha önceden bu boyutu yön olarak adlandırmayı düşündüklerini belirtmektedirler. Sorumluluk boyutunun ilerletici tarafı, başarı ihtiyacı ve çalışma kararlılığında olup, ketleyici tarafı ise ahlaki titizlik ve tedbirlik özelliklerinde görülmektedir (Somer & ark., 2004). Bu bulgulara destek olarak aynı şekilde Costa ve McCrae (1998) öz denetim/sorumluluğun ilerletici ve ketleyici olarak iki temel grupta sınıflandırılabilceğini düşünmüşlerdir. Bu sınıflandırmaya göre başarı ve görev bilinci ilerletici, düzen ve öz-denetim davranışları ketleyici grupta yer alır.

Somer ve Goldberg' in (1999) çalışmasına göre öz-denetim faktörü, programlı, çalışkan, iradeli, disiplinli, kontrollü, düzenli, hırslı, sorumlu, azimli, dikkatli, tedbirli gibi özellikler barındırırken, bu faktörün negatif ucu ise, sorumsuz, amaçsız, programsız, tembel, disiplinsiz gibi özellikleri içerir.

Bir başka çalışmada öz denetimli kişilerin özellikleri özenli, istikrarlı, planlı, sorumlu ve düzenli olarak belirlenirken özdenetimi düşük olan kişiler ise sorumsuz, güvenilmez ve ilgisiz olarak belirlenmiştir. Yüksek özdenetimin grup kurallarına uyma ve otoritenin izinde olma ile ilişkili olduğu görülmektedir (Caspi & ark., 2005).

“Öz denetim boyutu insanların ne kadar kontrol ve disiplin sahibi olduklarını gösterir. Boyutun yüksek ucunda yer alan kişiler düzenli, plan doğrultusunda hareket eden, kararlı kişilerdir. Düşük ucunda yer alan kişiler ise dikkati kolay dağılan ve güvenilmez kişiler olup bu kişilerin sık sık trafik kazası yapmaları tespit edilmiştir” (Burger, 2006: 255).

Duygusal tutarsızlık / nörotizm - duygusal tutarlılık.

Genellikle duygusal denge, denge, duygusallık ya da nevroitiklik olarak adlandırılan duygusal tutarsızlık boyutunun özellikleri; kaygılı, depresif, sinirli, duygusal, üzgün ve güvensiz olma olarak adlandırılır (Barrick & Mount, 1991).

Somer ve ark., (2004) daha önce yapılan araştırmalarda, nevrotizmin temelinde kaygı, depresyon, kızgınlık, sıkıntı gibi olumsuz duyguları kapsadığı ve bu boyutun gerçekçi olmayan düşünceler ve başa çıkma mekanizmalarındaki yetersizlikle bağlantılı olduğu görüşüne ulaşmışlardır. Ayrıca nevrotiklik boyutunda yüksek puan alan bireylerin, genellikle karmaşık duygularla başa çıkmak zorunda olduklarından, daha çok kuruntulu düşünceler ve düşmanca tepkiler gibi uygun olmayan başa çıkma mekanizmalarına başvurabildiklerini belirtmişlerdir.

Nevrotik bireyler, bazı davranış bozukluklarını devam ettirme ve uzun süreli olumsuz duyguları yaşama eğilimindedirler. İnsanlarla ilişki kurmada ve bu ilişkileri sağlıklı bir biçimde sürdürmede zorlanmaktadırlar (Bruck & Allen, 2003). Nevrotiklik düzeyi yüksek insanlar, düşük olan insanlara göre günlük olaylar karşısında daha fazla stres yaşamaktadırlar (Bruck & Allen, 2003; Burger, 2006).

Somer ve Goldberg' in (1999) çalışmasına göre nevrotizm faktörünün pozitif ucu, sakin, endişesiz, huzurlu, iyimser ve kalender gibi özellikleri barındırırken, bu faktörün negatif ucu ise, endişeli, gergin, telaşlı, kaygılı, kıskanç ve huzursuzluk gibi özellikleri içerir.

Gelişime açıklık –gelişmemişlik.

Beş faktör modelindeki beşinci faktör araştırmacılar tarafından tam olarak fikir birliği sağlanmamış faktördür. Kimi araştırmacılar bu faktörü zeka olarak isimlendirirken; kimi araştırmacılar da deneyime açıklık olarak isimlendirmektedirler (Somer & ark., 2004)

Gelişime açıklık boyutunda yüksek düzeyde bulunan bireyler değişikliğe açık, yaratıcı, yenilikçi, modern, bilinçli, araştırıcı, gibi özelliklerle tanımlanırlar. Düşük düzeyde bulunanlar ise dar görüşlü, bilinçsiz, ilgi alanı dar, tekdüze, bağımlı, önyargılı gibi özellikler taşırlar (Somer & Goldberg, 1999). Ayrıca bu boyutu oluşturan özellikler arasında çok yönlü düşünme ve zihinsel merak, yeni görüşleri kabul etme isteği ve güçlü bir hayal gücü vardır (Burger, 2006). Bu boyutun akıllı ve sanatçı duyarlılığına sahip olma, bilgiye ve öğrenmeye meraklı, açık görüşlü, orijinal, kültürlü, hayal gücünün güçlü olması özellikleriyle ilgili olduğu düşünülmektedir (Barrick & Mount, 1991; McCrae & John, 1992).

Spor ve Egzersiz Psikolojisi Alanında Kişilik Kavramı Üzerine Yapılan Çalışmalar

1930-1960 yılları arasında sıklıkla Egzersiz ve Spor psikolojisi alanında kişilikle ilgili çalışmalar yapılmıştır (Weinberg & Gould, 2003). Bu yıllardaki çalışmalar genellikle, başarılı sporcuların kişilik profilleri, sporcu olan ve sporcu olmayan bireylerin kişilik farklılıkları ile farklı spor dallarında yarışan sporcuların kişilik farklılıkları, spora ve egzersize katılımında kişilik belirleyicileri ve performans derecelerine göre kişilik belirleyicileri başlıkları altında

yoğunlaşmıştır. 1960-1990 yılları arasında da bu çalışmalar devam etmiş ise de son 20 yıldır bu alandaki araştırmalarda çok az ilerleme kaydedilmiştir (Allen, Greenlees & Jones, 2013).

Takım sporu ve bireysel spor yapan, farklı spor branşları ile uğraşan, elit ve elit olmayan düzeyde yer alan ve farklı performans seviyesinde bulunan sporcuların kişilik özellikleri Spor Psikolojisi alanında sıklıkla araştırılan konular olmuştur. Bu konulardan biri olan, takım sporu ve bireysel spor yapan sporcuların kişilik özellikleri arasındaki farklılıklar çeşitli araştırmacılar tarafından ele alınmıştır. Örneğin; Koç (1994) çalışmasında takım sporu yapan sporcuların geleneksel yapıya, ayrıntılı düşünme yeteneğine sahip ve dışa dönük olduklarını; bireysel spor yapan sporcuların ise, üstün olma özelliğine sahip, maceracı, duyarlı ve içe dönük olduklarını bulmuştur.

Takım ve bireysel sporlarda yer alan sporcuların kişilik özelliklerini ele alan başka bir çalışma ise Sullivan, Zuckerman ve Kraft (1998) tarafından yapılmıştır. Çalışmaya Delaware Üniversitesi'nin beyzbol ve futbol takımlarında yer alan 112 erkek, hokey ve binicilik takımlarından ise 64 kadın sporcu katılmıştır. Çalışmada Zuckerman-Kuhlman ölçeği kullanılmıştır. Hokey takımında yer alan kadın sporcuların aktivite süresince devamlı olarak enerjik halde olma durumları binicilikte yer alan kadın sporculardan daha yüksek seviyede bulunmuştur. Bu araştırmalara ek olarak Ilyasi ve Salehian (2011) bireysel sporla uğraşan sporcuların dışadönüklük, açıklık ve özdenetim boyutlarından aldıkları puanların takım sporu yapan sporculardan daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Benzer bir araştırmaya göre ise bireysel spor branşlarında yer alan sporcuların takım sporu yapanlardan daha fazla sorumluluk sahibi oldukları, takım sporu yapanların da bireysel spor branşına yer alan sporculardan daha uyumlu oldukları ortaya konmuştur (Nia & Besharat, 2010).

Yazılı kaynaklara bakıldığında farklı spor branşlarında özelleşmiş sporcuların kişilik özelliklerinde araştırmacılar tarafından ele alındığı görülmektedir. Araştırmacılarından Freixanet (1991) yüksek düzeyde fiziksel risk içeren spor branşlarında yer alan sporcuların kişilik özelliklerini dışadönük ve nevrotik olarak belirlerken, Wick (1996) ise; sııklıkla atlama spor branşındaki sporcuların özgüvenli, iddialı, rekabetli, hırslı ve becerili olarak bulmuştur. Lopez ve Santelices, (2011) tarafından yapılan çalışmada Filipinli elit masa tenisi oyuncularının girişken, rekabetçi, mükemmeliyetçi, dışadönük, dayanıklı ve kaygılı oldukları bulunmuştur. Egan ve Stelmack (2003) ise Everestli dağcılarının dışadönüklük ve psikotiklik boyutlarından yüksek puan aldıklarını, nevrotiklik boyutundan ise düşük puan aldıklarını belirlemiştir. Bisiklet, koşu ve kayak branşlarının yer aldığı Alaska'da gerçekleşen maratonda

yer alan katılımcılarla yapılan bir başka çalışmada, sporcular açıklık ve dışadönüklük boyutlarından yüksek puan almışlardır (Stuempfle, Hughes, Case & Evans, 2003).

Sporcu ve sporcu olmayan bireyler arasındaki kişilik farklarının araştırıldığı çalışmalar da alan yazında yer almaktadır. Bu bağlamda, dört farklı spor branşında (basketbol, voleybol, yüzme ve judo) yer alan Brezilyalı 209 elit sporcu ile hiçbir sportif aktiviteye katılmayan 214 katılımcının kişilik farklılıklarının incelendiği çalışmada, sporcular sporcu olmayanlara göre duyarlılık, saldırganlık, samimiyet ve duygusallık boyutlarında yüksek puan almışlardır (Filho, Ribeiro & Garcia, 2005). Talyabee, Moghagam ve Salimi (2013) ise spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin karşılaştırdıkları çalışmada, spor yapanların yapmayanlara göre dışadönüklük, uyumluluk ve sorumluluk boyutlarında yüksek; nevroitiklik boyutunda ise düşük puan aldıklarını ortaya koymuşlardır.

Bu çalışmaya paralel başka bir çalışma, Colley, Roberts ve Chipps (1985) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılmıştır. Spor yapan öğrencilerin yapmayanlara göre dışadönüklük boyutunda yüksek, nevroitiklik boyutunda ise düşük puanlar elde ettikleri bulunmuştur. McKelvie, Lemieux ve Stout (2003) de benzer sonuçları elde etmiş ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin spor yapan öğrencilere göre daha nevroitik bireyler olduklarını ortaya koymuştur. Öte yandan, Tok (2011) risk içeren spor türlerine katılanlar ile bu spor türlerinden hiçbirine katılmayanlar arasında yaptığı çalışmada spor yapmayanların yapanlara göre nevroitik ve sorumlu bireyler olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Elit ve elit seviyede olmayan sporcuların kişilik özelliklerinin ele alındığı çalışmalara bakıldığında, örneklem sayısının küçük olduğu çalışmalarda elit ve elit olmayan sporcuların kişilik özellikleri arasında pek fazla farkın bulunmadığı ortaya konmuştur (Frazier, 1987; Gat & McWhirter, 1998). Öte yandan büyük örneklem grupları ile yapılan çalışmalarda, elit sporcuların elit olmayan sporculara göre dışadönük ve duygusal olarak tutarlı bireyler oldukları saptanmıştır (Egloff & Gruhn, 1996; Williams & Parkin, 1980).

Allen, Grenless ve Jones, (2011) ise ulusal, uluslararası düzeydeki sporcuların bölgesel düzeydeki sporculara göre sorumluluk ve yumuşak başlılık puanlarının daha yüksek, nevroitiklik puanlarının ise daha düşük olduğunu bulmuşlardır.

Spor ortamında yapılan çalışmaların yanı sıra, egzersiz ve spor psikolojisi alanındaki çalışmalarda egzersiz katılımcılarının kişilik özellikleri ve bu özelliklerin egzersiz davranışını ve egzersize katılma nedenlerini belirlemedeki rolü de ele alınmıştır. Örneğin; Igledew, Markland ve Sheppard (2004), 182 egzersiz katılımcısında yaptığı çalışmada nevroitik bireylerin egzersiz ortamında içe yansıtılmış baskılarla, dışadönük bireylerin tanımlanmış ve içe dönük baskılarla ve sorumluluk sahibi bireylerin ise içe dönük baskılarla davranışlarını

düzenledikleri ortaya koymuştur. Aşçı, Lindwall, Altıntaş ve Gürsel (2014), 213 kadın ve 247 erkek egzersiz katılımcısında kişilik özelliklerinin egzersiz davranışını belirlemede rolünü ele alıp incelemiştir. Çalışma sonucunda, kişilik özelliklerinden gelişime açıklık kişilik özelliğinin kadın katılımcılarda erkek katılımcıların ise uyumluluk, duygusal denge ve sorumluluk kişilik özelliklerinin fiziksel aktivite seviyelerini belirlemede etken olduğunu bulmuşlardır. Courneya ve Hellsten (1998), 264 üniversite öğrencisinin kişilik özellikleri ile egzersiz davranışlarının (hafif, orta ve şiddetli) ve egzersiz güdülerinin arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Kişilik özelliklerinden dışadönüklük ve sorumluluk kişilik özelliğinin fiziksel aktivite seviyelerini belirlemede etken olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca nevroitik bireylerin fiziksel aktiviteye katılımında içsel yönde güdülendiğini ortaya koymuşlardır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırmanın bu kısmında, araştırmanın materyal ve metodu hakkında genel bilgiler verilmiştir.

Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışmanın temel amacı; Ankara ilindeki Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezi'nde bulunan sporcuların psikolojik becerilerinin kişilik özellikleri ile ilişkisinin araştırılması yönünden incelenmesidir.

“Yapmış olduğumuz bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinin içerisinde yer alan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki veya ikiden daha fazla sayılara sahip değişkenler arasında bir birleri arasında değişimin varlığını ya da seviyesini belirleyerek derecelendirmeyi hedefleyen araştırma modelleridir. Yapılan bu tarz tarama modellerinde sebep sonuç ilişkisinin olmama ihtimalinin yanı sıra ilişkilerin yorumlanması ve bir yargıya varılması mümkündür. İlişkisel tarama korelasyon türü ilişki ve karşılaştırma yolu ile ilişki olmak üzere iki türlü yapılır” (Kıncal, R. 2015). Bu çalışmada korelasyon türü ilişki kullanılmıştır. “Korelasyon türü ilişkilerde, ‘iki değişken arasında ilişki yoktur’, ‘ilişki vardır ve doğru orantılıdır’ ve ‘ilişki vardır ve ters orantılıdır’ şeklinde üç durum ortaya çıkar. Korelasyon katsayısı -1 ile +1 arasında bir değer alır. Korelasyon katsayısı; 0 veya 0’a yakın bir değer alırsa ilişki yoktur veya anlamsızdır. Korelasyon katsayısı +1’e yaklaştıkça ilişki vardır ve doğru orantılıdır, korelasyon katsayısı -1’e yaklaştıkça ilişki vardır ve bu ilişki ters orantılıdır” (Kıncal, R. 2015).

Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu / Katılımcılar

Araştırmanın evrenini; Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcuları oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise; rastgele seçilmiş tabakalı örnekleme yöntemine göre seçilmiş olup, 2018-2019 Ankara ilindeki Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) farklı branşlardaki sporcular oluşturmaktadır. Katılımcıların %57’si kadın, %75’i ise erkek olmak üzere toplam 132 kişi oluşturmaktadır.

Veri Toplanma Teknikleri / Araçları

Ankara ilindeki Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının psikolojik becerilerinin kişilik özellikleri ile ilişkisinin tespit edilmesi amacıyla yapılan bu araştırmaya ait demografik bilgileri belirlemek için “Kişisel Bilgi Formu”, sporcularının psikolojik becerilerinin için “Sporcularının Psikolojik Becerilerinin Değerlendirme” anketi ve kişilik özelliklerini tespit etmek adına “Beş Faktör Kişilik Envanteri” kullanılmıştır.

Süreç/Uygulama

Bu araştırma, Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerindeki (TOHM) sporcuların psikolojik becerilerinin kişilik özellikleri ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Araştırma öncesi T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı’ndan gerekli izinler alınarak Ankara ilinde bulunan Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerindeki (TOHM) sporculara uygulanmıştır. Uygulama, sporcuların ders saatleri içerisinde ders öncesi hocalarından izinler alınarak bizzat şahsım tarafından yapılmıştır. Sporculara anket öncesi gerekli bilgilendirmelerde bulunulmuş olup, anket süresinden sporcuların yanında beklenilmiştir. Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Ankara ilindeki TOHM sporcularının psikolojik becerilerinin kişilik özellikleri ile ilişkisinin tespit edilmesi amacıyla yapılan bu araştırmaya ait demografik bilgileri belirlemek için “Kişisel Bilgi Formu”, sporcularının psikolojik becerilerinin için “Sporcularının Psikolojik Becerilerinin Değerlendirme” anketi ve kişilik özelliklerini tespit etmek adına “Beş Faktör Kişilik Envanteri” kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Tez yazımında verilerin düzenlenmesi ve grafiklerin oluşturulmasında Windows Microsoft Word programı, verilerin öncelikli olarak girilmesi ve düzenlenmesinde Microsoft Excel tablolama programı, verilerin değerlendirilmesi ve istatistik testlerin yapılmasında ise SPSS 25 istatistik paket programı kullanıldı.

Verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığını belirlemede Shapiro Wilk testi uygulanmıştır. Test sonuçları verinin normal dağılıma sahip olduğunu göstermesi hususunda çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1.5 -1.5 arasında olması kriteri baz alınmıştır (Tabachnick & Fidell, 2013). Çalışmanın Parametrik olması nedeniyle ikili değişkenler için bağımsız testlerde t Testi ile üç ve fazla değişkenler için Anova Testi uygulanmıştır. Üç ve daha fazla değişkenlerin kendi aralarındaki anlamlılık durumları için Post Hoc analizinden Tukey testine bakılmıştır. Son olarak sporcularının psikolojik becerilerinin kişilik özellikleri ile ilişkisinin tespit edilmesi arasındaki ilişki için korelasyona bakıldığında ise, pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($p < .05$). Cronbach Alpha katsayı değeri 0,706 olarak bulunmuştur.

Nesnelere iç tutarlılığının ölçme birimi olan Cronbach alfa katsayısı, yapılan ölçeğin bir parçasını oluşturan öğelerin imtizaçlı görünümünü açıklaya bilmek için yahut sorgulamak için kullanılır. Cronbach alfa katsayısı büyük oranda çıkan ölçekteki öğelerin birbirleriyle ahenk içinde olan ve bir o kadar da tıpa tıp aynı niteliği ölçen öğelerden ortaya çıktığı yorumu yapılır.

Cronbach alfa likert tipli ölçeklerde sıklıkla kullanılmaktadır. Cronbach alfa aşağıdaki gibi ifade edilmektedir:

$0 < R^2 < 0.40$ ise güvenilir değil

$0.40 < R^2 < 0.60$ ise düşük güvenilirlikte

$0.60 < R^2 < 0.80$ ise oldukça güvenilir

$0.80 < R^2 < 1.00$ ise yüksek güvenilirlikte

Cronbach alfa hesaplanmasında çeşitli yaklaşımlar mevcuttur (Reha, A. 2013).

Geçerlilik ve Güvenirlik

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada sporculara ait demografik bilgileri belirlemek için 7 sorudan oluşan “kişisel bilgi formu” hazırlanmıştır. Bilgi formunda Ankara ilindeki Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının yaş, cinsiyet, eğitim durumu, spor branşı, spor yaşı, spora başlama yaşı, spor türüne ait sorular sorulmuştur.

Sporcularının Psikolojik Becerilerinin Değerlendirme Ölçeği

İkinci bölümde Smith R, Schutz R, Smoll F ve Ptacek J bu kişilerin geliştirilmiş olduğu, Erhan tarafından geçerlik güvenirlilik testi yapılarak Türkçeye uyarlanmış “Psikolojik Beceri Değerlendirme Ölçeği” kullanılmıştır. (Erhan, S. E. & ark., 2015).

Sporcuların psikolojik becerilerini tanımlamak için bir öz değerlendirme aracı olan bu ölçeği çalışılıp geliştirilen kişiler Smith R, & ark. (1995) ‘larıdır. Sporcuların psikolojik becerilerini belirlemek amacı ile geliştirilen bu ölçme aracı toplamda 28 maddeden oluşmaktadır. Bu 28 maddenin her bir maddesi 7 alt boyuttan ve bu 7 alt boyutun her biriside 4 maddeden oluşmaktadır. Toplam 28 maddeden oluşan ölçek 4’lü likert tipi ölçek yapısındadır.

Puanlama, ‘Hemen hemen hiç’, ‘Bazen’, ‘Sık sık’ ve ‘Hemen hemen her zaman’ ifadelerine göre 0 ile 3 arasında puanlandırılmıştır. Ölçeğin 3.7.10.12.19 ve 23 numaralı

soruları olumsuz olup ters numaralandırmaları gerekmektedir. Alt boyutlar için puanlama 0 ile 12 arasında değişmekte ve ölçekten alınan puanın artması sporcunun psikolojik becerisinin iyi olduğunu göstermektedir. Yedi alt boyut Smith R, ve ark. (1995) tarafından oluşturulup, Smith R ve Christensen D (1995) tarafından yorumlanmıştır. Bu yedi alt boyuta ait tanımlamalar ve madde örnekleri aşağıda verilmiştir.

- 1. Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği:** Bu alt ölçek, durum kötüye gittiğinde bile bir sporcunun pozitif, hevesli, sakin, kontrollü ve hatalarından hızla kurtulup kurutulamayacağını ölçer. ‘ Benim açımdan işler nasıl giderse gitsin duygusal kontrolümü sağlarım’. (Vanek, M., 1970).
- 2. Öğrenmeye Açık Olabilme:** Sporcunun öğrenmeye açık olup olmadığını, yapıcı eleştirileri kişisel olarak algılamadan, üzülmeyen kabul edip etmediğini ölçer. ‘Bir antrenör veya yönetici yapmış olduğum bir hatayı nasıl düzeltereceğimi söylediğinde onu kişisel olarak algılamaya ve üzölmeye meyilliyim’ (Erhan, S., E. ve ark., 2015).
- 3. Konsantrasyon:** Bu alt ölçek, bir sporcunun dikkatinin kolayca dağılıp dağılmadığını ve hem antrenmanda hem maç sırasında beklenmeyen ters durumlarda bile görevine yoğunlaşıp yoğunlaşmadığını ölçer. ‘Spor yaparken dikkatimi odaklayabiliyor ve dikkat dağıtan şeyleri aklımdan çıkarabiliyorum’ (Smith R, ve ark., 1995).
- 4. Güven ve Başarı Motivasyonu:** Antrenman ve maç sırasında bir sporcunun özgüvenli ve pozitif olarak motive olup olmadığını ölçer. ‘Yetenek ve becerimden en üst düzeyde yararlanıyorum’ (Moran, A.,P, 2004).
- 5. Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık:** Bir sporcunun spesifik performans hedefleri belirleyip ve bu yönde çalışıp çalışmadığını ölçer. ‘Her antrenman için kendi performans hedeflerimi belirlerim’ (Suinn, R., M., 1980).
- 6. Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme:** Bir atletin baskı altındayken daha iyi performans gösterip göstermediğini ölçer. ‘ Bir oyun sırasında ne kadar baskı varsa o oyundan o kadar keyif alırım’ (Altıntaş A, ve ark., 2008).
- 7. Endişelerden Kurtulmak:** Bir atletin kötü performans gösteririm yada hata yaparım kaygısıyla, kendi üzerinde baskı oluşturup oluşturmadığını ölçer ‘Diğerlerinin benim performansıyla ilgili ne düşündüğü hakkında oldukça fazla endişelenirim (Murphy, S., M., 1992).

Beş Faktör Kişilik Envanteri

John, Donahue ve Kentle (1991) tarafından antrenörlerin veya öğretmenlerin kişilik özelliklerini belirlemek maçı ile geliştirilen Türkçe uyarlamasını Evinç (2004) in yapmış olduğu “Beş Faktör Kişilik Envanteri” (The Five Factor Personality Inventory) kullanılmıştır. 44 maddeden oluşan envanter kişiliğin 5 büyük özelliği olan dışa dönüklük, duygusal denge, deneyime açıklık, yumuşak bağlılık ve öz disiplin alt boyutlarını içermektedir. Ölçek maddeleri “kesinlikle katılmıyorum” (1 puan), “biraz katılmıyorum” (2 puan), “ne katılıyorum ne katılmıyorum” (3 puan), “biraz katılıyorum” (4 puan), “tamamen katılıyorum” (5 puan) şeklinde puanlanmaya tabi tutulmaktadır.

Beş Faktör Kişilik Envanterinin alt boyutları ile ilgili maddeler aşağıda verilmiştir:

1. Dışa Dönüklük: 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36

(6, 21, 31 ters puanlanmaktadır).

2. Duygusal Denge: 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39

(9, 24, 34 ters puanlanmaktadır).

3. Deneyime Açıklık: 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 41, 44

(35, 41 ters puanlanmaktadır).

4. Yumuşak Bağlılık: 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42

(2, 12, 27, 37 ters puanlanmaktadır).

5. Öz Disiplin: 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43

(8, 18, 23, 43 ters puanlanmaktadır)

Evinç (2004) tarafından oluşturulan güvenilirlik analiz sonuçlarında envanterin Alpha (α) katsayıları sırası ile Dışa dönüklük için .74, Duygusal denge için .75, Deneyime açıklık için .74, Yumuşak bağlılık için .51 ve Öz disiplin için .66 olarak hesaplanmıştır.

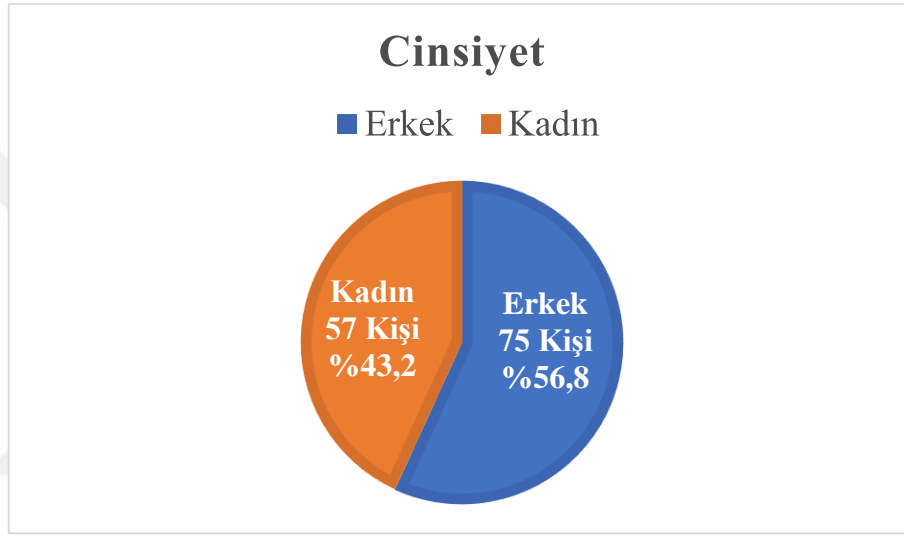
Bu çalışmada hesaplanan α katsayıları ise sırasıyla $\alpha=70.$, $\alpha=62.$, $\alpha=.67$, $\alpha=.67$ ve $\alpha=.68$ olarak hesaplanmıştır. Envanterin genel Alpha (α) katsayısı ise .75 olarak hesaplanmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

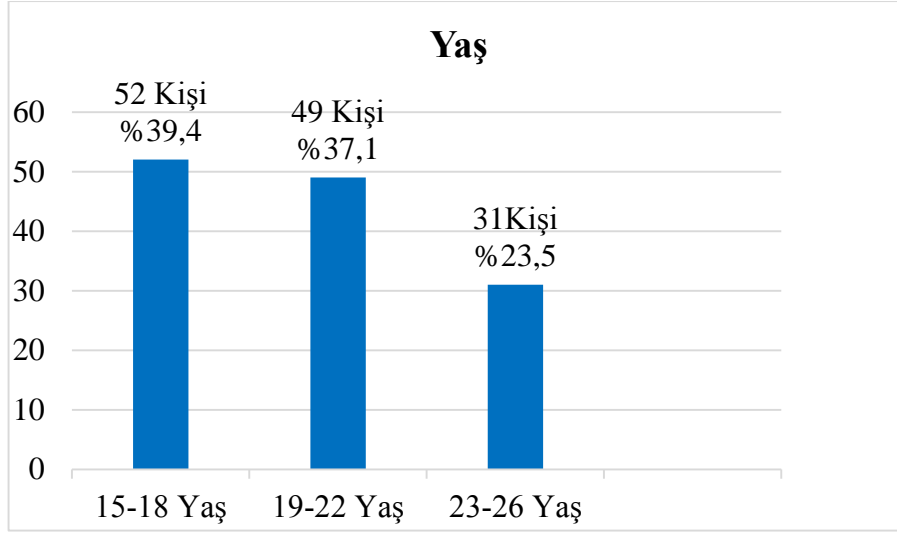
Araştırmanın bu bölümünde veri toplama aracı ile toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (Tohm) Sporcularının Psikolojik Becerilerinin Kişilik Özellikleri İle İlişkisinin Araştırılması - Ankara İli Örneği Çalışmasından Elde Edilen Bulgular



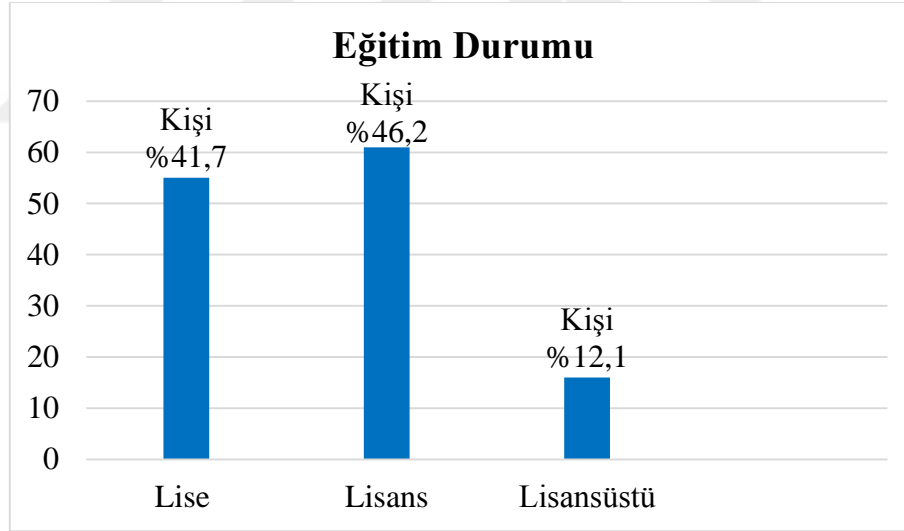
Şekil 1. Katılımcıların cinsiyetlerine göre bilgileri.

Ankara ilindeki Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının psikolojik becerilerinin beş faktör kişilik özellikleri ile ilişkisinin tespit edilmesi amacıyla yapılan bu araştırmaya 57'si (%43,2) kadın ve 75'i (%56,8) erkek olmak üzere toplam 132 kişi katılmıştır.



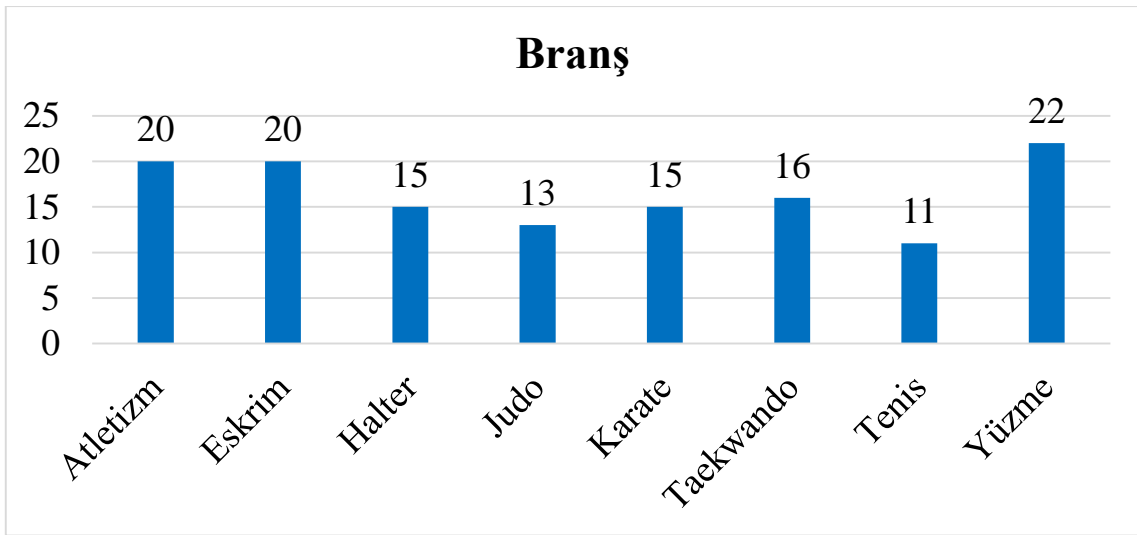
Şekil 2. Katılımcıların yaş gruplarına göre bilgileri.

Ankara ilindeki Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının psikolojik becerilerinin beş faktör kişilik özellikleri ile ilişkisinin tespit edilmesi amacıyla yapılan bu araştırmaya katılan katılımcılara bakıldığında; 15-18 yaşında olan 52 kişi (%39,4), 19-22 yaşında olan 49 kişi (%37,1) ve 23-26 yaşında olan 31 kişi (%23,5) olmak üzere toplam 132 kişi katılmıştır.



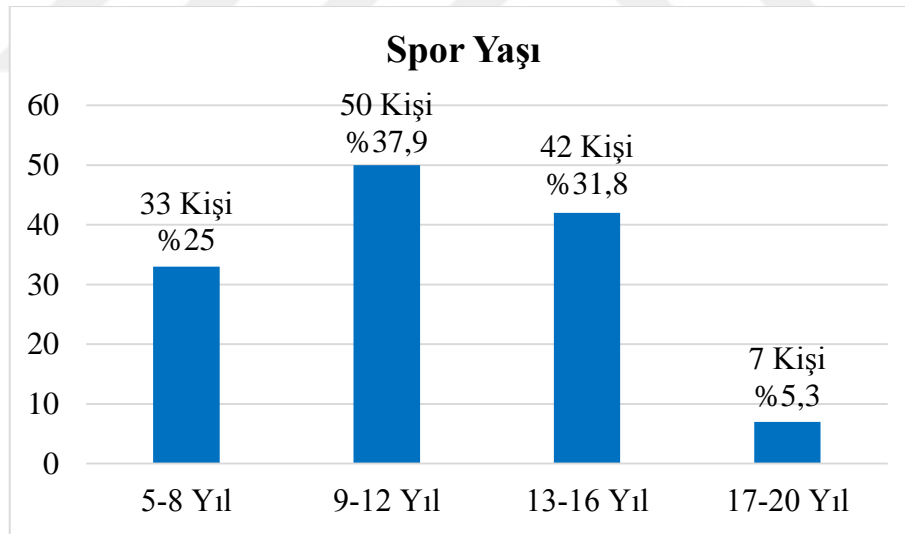
Şekil 3. Katılımcıların eğitim durumlarına göre bilgileri.

Ankara ilindeki Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının psikolojik becerilerinin beş faktör kişilik özellikleri ile ilişkisinin tespit edilmesi amacıyla yapılan bu araştırmaya katılan katılımcıların eğitim durumlarına bakıldığında; 55 kişi (%41,7) lise, 61 kişi (%46,2) lisans ve 16 kişi (%12,1) lisansüstü olmak üzere toplam 132 kişi katılmıştır.



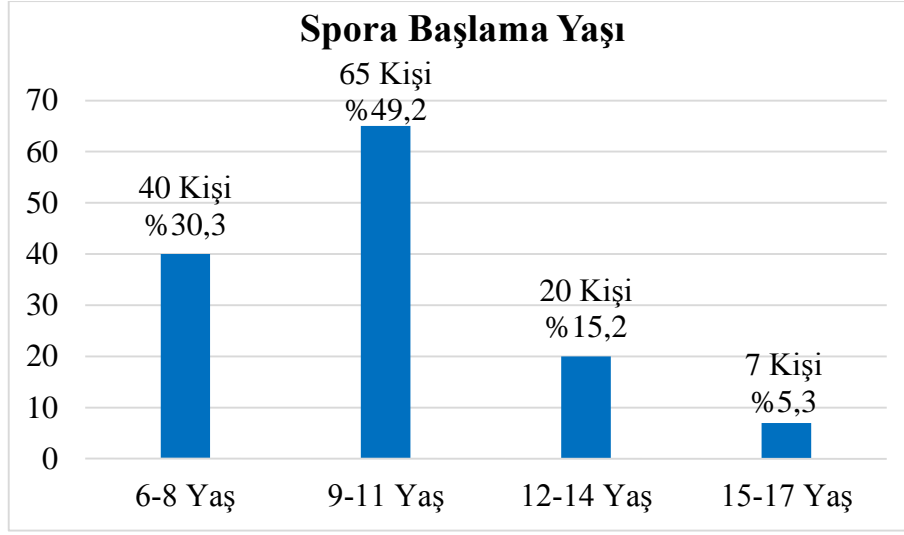
Şekil 4. Katılımcıların spor branşlarına göre bilgileri.

Ankara ilindeki Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının psikolojik becerilerinin beş faktör kişilik özellikleri ile ilişkisinin tespit edilmesi amacıyla yapılan bu araştırmaya katılan katılımcıların branşlarına bakıldığında; 20 kişi (%15,2) Atletizm, 20 kişi (%15,2) Eskrim, 15 kişi (%11,4) Halter, 13 kişi (%9,3) Judo, 15 kişi (%11,4) Karate, 16 kişi (%12,1) Taekwando, 11 kişi (8,3) Tenis ve 22 kişi (16,7) Yüzme olmak üzere toplam 132 kişi katılmıştır.



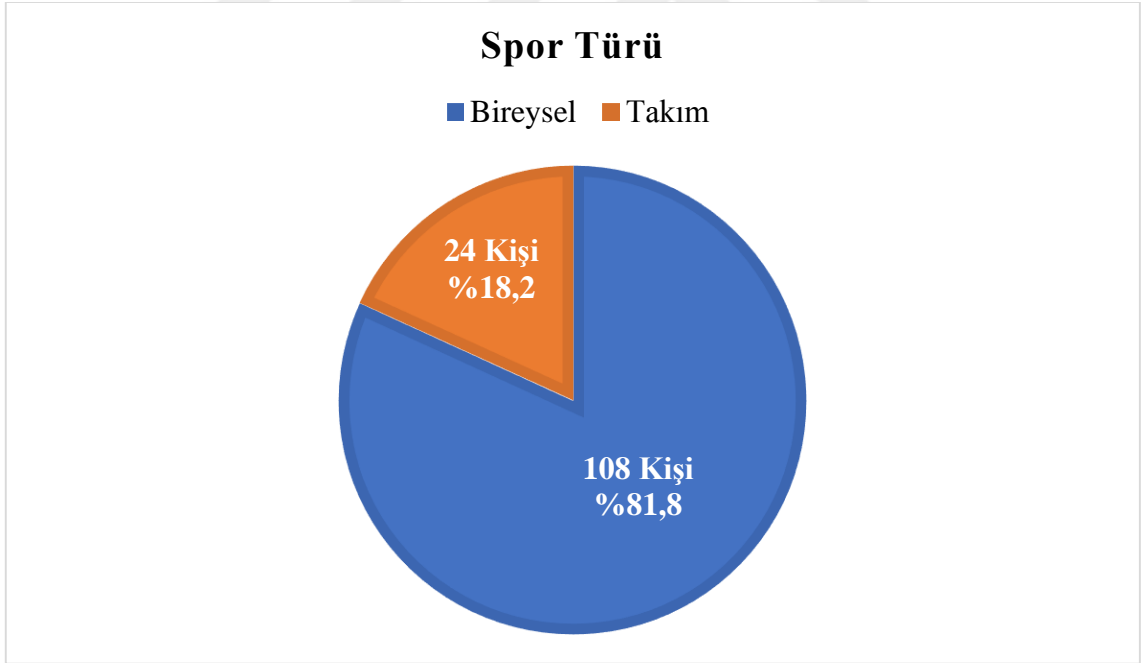
Şekil 5. Katılımcıların spor yaşlarına göre bilgileri.

Ankara ilindeki Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının psikolojik becerilerinin beş faktör kişilik özellikleri ile ilişkisinin tespit edilmesi amacıyla yapılan bu araştırmaya katılan katılımcıların ilgilendikleri sporu yaptıkları yıllara bakıldığında; 33 kişi (%25) 5-8 yıl arası, 50 kişi (%37,9) 9-12 yıl arası, 42 kişi (%31,8) 113-16 yıl arası, 7 kişi (%5,3) 17-20 yıl arası olmak üzere toplam 132 kişi katılmıştır.



Şekil 6. Katılımcıların spora başlama yaşlarına göre bilgileri.

Ankara ilindeki Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının psikolojik becerilerinin beş faktör kişilik özellikleri ile ilişkisinin tespit edilmesi amacıyla yapılan bu araştırmaya katılan katılımcıların spora başlama yaşlarına bakıldığında; 40 kişi (%30,3) 6-8 yaş arası, 65 kişi (%49,2) 9-11 yaş arası, 20 kişi (%15,2) 12-14 yaş arası, 7 kişi (%5,3) 15-17 yaş arası olmak üzere toplam 132 kişi katılmıştır.



Şekil 7. Katılımcıların spor türüne göre bilgileri.

Ankara ilindeki Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının psikolojik becerilerinin beş faktör kişilik özellikleri ile ilişkisinin tespit edilmesi amacıyla yapılan bu araştırmaya katılan katılımcıların spor türlerine bakıldığında; 108 kişi (%81,8) bireysel spor ve 24 kişi (%18,2) takım sporu olmak üzere toplam 132 kişi katılmıştır.

Analiz Sonuçları

Tablo 1. *Normallik Testi*

Değerler	N	Mean	Ss	Skewness	Kurtosis	P
SPBDÖOrt.	132	2,73	0,30	0,74±0,11	0,49±0,41	,080
BFKÖOrt.	1322	3,11	0,29	0,37±0,21	0,03±0,41	,217

Tablo 1 incelendiğinde Ankara ilindeki Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının psikolojik becerilerinin beş faktör kişilik özellikleri ile ilişkisinin tespit edilmesi amacıyla yapılan bu araştırmanın parametrik mi yoksa nonparametrik mi olduğunu tespit etmek için yapılan ‘Normallik Testi’ sonuçlarında görülen Skewness (çarpıklık) ve Kurtosis (basıklık) düzeylerindeki değerlerin +1.5 ile -1.5 arasında olması ve p değerinin de $\alpha > ,05$ olduğundan çalışmada parametrik analizler kullanılmıştır.

Tablo 2. *Sporcularının Psikolojik Becerileri İle Beş Faktör Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin Tespit Edilmesi Amacıyla Yapılan Korelasyon Sonuçları*

		SPBÖ Ort.	BFKÖ Ort.
SPBÖ Ort.	Pearson Correlation	1	,213*
	Sig. (2-tailed)		,014
	N	132	132
BFKÖ Ort.	Pearson Correlation	,213*	1
	Sig. (2-tailed)	,014	
	N	132	132

* $p < ,05$

Tablo 2 incelendiğinde Ankara ilindeki Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının psikolojik becerilerinin beş faktör kişilik özellikleri ile ilişkisinin tespit edilmesi amacıyla yapılan korelasyon analizi yapılmıştır. Sporcuların Psikolojik Becerilerinin Beş Faktör Kişilik Özellikleri ortalama değerleri arasındaki Pearson Correlation katsayısının pozitif yönde ,213* olarak hesaplandığı ve anlamlılık değerinin ($p = ,014$) olduğu, ilişkinin anlamlı olduğu bulunmuştur.

Sporcuların Psikolojik Becerilerinin Kişilik Özellikleri İle İlişkisine Yönelik Çeşitli Değişkenlere Göre Farklılık Analizleri

“Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerindeki sporcuların cinsiyet değişkenine göre psikolojik becerileri ile beş faktör kişilik özellikleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?” sorusuna karşılık sporcuların psikolojik becerileri ile beş faktör kişilik özelliklerine yönelik tutumlarında toplam puan ve alt boyutlarının değerleri arasında herhangi bir farklılık olup olmadığının tespit etmek amacıyla T testi yapılarak değerleri aşağıdaki Tablo 3 ve Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 3. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ile Alt Faktörlerinin Cinsiyet Değişkenine İlişkin T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	T Testi		
					Sd	T	p
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Kadın	57	2,723	,494	130	-1,125	,263
	Erkek	75	2,823	,511			
Öğrenmeye Açık Olabilme	Kadın	57	2,912	,535	130	1,138	,257
	Erkek	75	2,803	,551			
Konsantrasyon	Kadın	57	2,561	,480	130	-2,606	,011*
	Erkek	75	2,790	,523			
Güven ve Başarı Motivasyonu	Kadın	57	2,837	,567	130	-,801	,424
	Erkek	75	2,916	,554			
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Kadın	57	2,807	,544	130	-,474	,636
	Erkek	75	2,856	,657			
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Kadın	57	2,610	,516	130	-1,345	,181
	Erkek	75	2,730	,502			
Endişelerden Kurtulma	Kadın	57	2,451	,428	130	-,153	,879
	Erkek	75	2,463	,432			
SPBÖ Ort.	Kadın	57	2,700	,281	130	-1,290	,199
	Erkek	75	2,769	,317			

*p<,05

Tablo 3 incelendiğinde cinsiyet değişkeni açısından araştırmaya katılan Ankara ilindeki Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının psikolojik becerilerinin kişilik özellikleri alt boyutları ile ortalama değerlerine bakıldığında “Konsantrasyon” alt boyutunun istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir ($t_{(130)}=-2,606$; $p=,011$). Bu anlamlılığın erkeklerin ortalama puanlarının yüksek olmasından kaynaklanıyor diyebiliriz. Diğer alt boyutlar ile ortalama puan değerlerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 4. Sporcuların Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği ile Alt Faktörlerinin Cinsiyete Değişkenine İlişkin T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	T Testi		
					Sd	T	p
Dışa Dönüklük	Kadın	57	3,021	,552	130	-,839	,403
	Erkek	75	3,111	,647			
Duygusal Denge	Kadın	57	3,065	,554	130	1,842	,068
	Erkek	75	2,890	,534			
Deneyime Açıklık	Kadın	57	3,147	,447	130	-,668	,505
	Erkek	75	3,204	,507			
Yumuşak Başlılık	Kadın	57	3,113	,675	130	-,621	,536
	Erkek	75	3,182	,601			
Öz Disiplin	Kadın	57	3,198	,496	130	-,325	,746
	Erkek	75	3,229	,568			
BFKÖ Ort.	Kadın	57	3,109	,277	130	-,273	,785
	Erkek	75	3,123	,305			

*p<,05

Tablo 4 incelendiğinde cinsiyet değişkeni açısından araştırmaya katılan Ankara ilindeki Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının beş faktör kişilik özellikleri alt boyutları ile ortalama değerlerine bakıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Sporcuların spor türleri değişkeni.

“Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerindeki sporcuların spor türleri değişkenine göre psikolojik becerileri ile beş faktör kişilik özellikleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?” sorusuna karşılık sporcuların psikolojik becerileri ile beş faktör kişilik özelliklerine yönelik tutumlarında toplam puan ve alt boyutlarının değerleri arasında herhangi bir farklılık olup olmadığının tespit etmek amacıyla T testi yapılarak değerleri aşağıdaki Tablo 5 ve Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 5. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ile Alt Faktörlerinin Spor Türü Değişkenine İlişkin T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	T Testi		
					Sd	T	p
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Bireysel	108	2,780	,506	130	-,010	,992
	Takım	24	2,781	,507			
Öğrenmeye Açık Olabilme	Bireysel	108	2,886	,542	130	1,627	,106
	Takım	24	2,687	,537			
Konsantrasyon	Bireysel	108	2,689	,514	130	-,069	,945
	Takım	24	2,697	,531			
Güven ve Başarı Motivasyonu	Bireysel	108	2,893	,583	130	,475	,636
	Takım	24	2,833	,446			
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Bireysel	108	2,840	,618	130	,201	,841
	Takım	24	2,812	,581			
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Bireysel	108	2,616	,486	130	-3,063	,003*
	Takım	24	2,958	,527			
Endişelerden Kurtulma	Bireysel	108	2,474	,433	130	,919	,360
	Takım	24	2,385	,410			
SPBÖ Ort.	Bireysel	108	2,740	,296	130	,053	,958
	Takım	24	2,736	,336			

*p<,05

Tablo 5 incelendiğinde spor türü değişkeni açısından araştırmaya katılan Ankara ilindeki Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının psikolojik becerilerinin kişilik özellikleri alt boyutları ile ortalama değerlerine bakıldığında “Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme” alt boyutunun istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir ($t_{(130)} = -2,606$; $p = ,011$). Bu anlamlılığın takım sporu yapanların ortalama puanlarının yüksek olmasından kaynaklanıyor diyebiliriz. Diğer alt boyutlar ile ortalama puan değerlerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 6. Sporcuların Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği ile Alt Faktörlerinin Spor Türü Değişkenine İlişkin T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	T Testi		
					Sd	T	p
Dışa Dönüklük	Bireysel	108	3,037	,594	130	-1,445	,151
	Takım	24	3,234	,651			
Duygusal Denge	Bireysel	108	2,954	,526	130	-,490	,625
	Takım	24	3,015	,645			
Deneyime Açıklık	Bireysel	108	3,174	,462	130	-,276	,783
	Takım	24	3,204	,569			
Yumuşak Başlılık	Bireysel	108	3,166	,642	130	,550	,583
	Takım	24	3,088	,593			
Öz Disiplin	Bireysel	108	3,237	,528	130	,967	,335
	Takım	24	3,120	,576			
BFKÖ Ort.	Bireysel	108	3,114	,290	130	-,278	,781
	Takım	24	3,132	,310			

* $p < ,05$

Tablo 6 incelendiğinde spor türü değişkeni açısından araştırmaya katılan Ankara ilindeki Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının beş faktör kişilik özellikleri alt boyutları ile ortalama değerlerine bakıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Katılımcıların yaş değişkeni.

“Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerindeki sporcuların yaş değişkenine göre psikolojik becerileri ile beş faktör kişilik özellikleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?” sorusuna karşılık sporcuların psikolojik becerileri ile beş faktör kişilik özelliklerine yönelik tutumlarında toplam puan ve alt boyutlarının değerleri arasında herhangi bir farklılık olup olmadığının tespit etmek amacıyla ANOVA testi yapılarak değerleri aşağıdaki Tablo 7 ve Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 7. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ile Alt Faktörlerinin Yaş Değişkenine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Gruplar arası	,525	2	,263	1,031	,360	
	Gruplar içi	32,854	129	,255			
	Toplam	33,379	131				
Öğrenmeye Açık Olabilme	Gruplar arası	1,715	2	,858	2,969	,055	
	Gruplar içi	37,267	129	,289			
	Toplam	38,982	131				
Konsantrasyon	Gruplar arası	,637	2	,319	1,201	,304	
	Gruplar içi	34,220	129	,265			
	Toplam	34,857	131				
Güven ve Başarı Motivasyonu	Gruplar arası	1,478	2	,739	2,409	,094	
	Gruplar içi	39,577	129	,307			
	Toplam	41,055	131				
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Gruplar arası	1,932	2	,966	2,663	,074	
	Gruplar içi	46,796	129	,363			
	Toplam	48,729	131				
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Gruplar arası	,559	2	,280	1,077	,344	
	Gruplar içi	33,501	129	,260			
	Toplam	34,061	131				
Endişelerden Kurtulma	Gruplar arası	,141	2	,071	,380	,685	
	Gruplar içi	24,004	129	,186			
	Toplam	24,146	131				
SPBÖ Ort.	Gruplar arası	,408	2	,204	2,262	,108	
	Gruplar içi	11,619	129	,090			
	Toplam	12,027	131				

*p<,05

1: 11-18 Yaş, 2: 19-22 Yaş, 3: 23-26 Yaş.

Tablo 7 incelendiğinde yaş değişkeni açısından araştırmaya katılan Ankara ilindeki Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının psikolojik becerilerinin alt boyutları ile ortalama puan değerleri arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan Anova analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 8. Sporcuların Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği ile Alt Faktörlerinin Yaş Değişkenine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Dışa Dönüklük	Gruplar arası	2,013	2	1,006	2,800	,065	
	Gruplar içi	46,364	129	,359			
	Toplam	48,376	131				
Duyusal Denge	Gruplar arası	1,818	2	,909	3,124	,047*	1>2
	Gruplar içi	37,529	129	,291			
	Toplam	39,347	131				
Deneyime Açıklık	Gruplar arası	,037	2	,019	,080	,924	
	Gruplar içi	30,337	129	,235			
	Toplam	30,375	131				
Yumuşak Başlılık	Gruplar arası	,544	2	,272	,676	,511	
	Gruplar içi	51,911	129	,402			
	Toplam	52,454	131				
Öz Disiplin	Gruplar arası	,426	2	,213	,736	,481	
	Gruplar içi	37,359	129	,290			
	Toplam	37,786	131				
BFKÖ Ort.	Gruplar arası	,103	2	,051	,596	,553	
	Gruplar içi	11,139	129	,086			
	Toplam	11,242	131	1,006			

*p<,05

1: 11-18 Yaş, 2: 19-22 Yaş, 3: 23-26 Yaş.

Tablo 8 incelendiğinde yaş değişkeni açısından araştırmaya katılan Ankara ilindeki Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının beş faktör kişilik özellikleri alt boyutları ile ortalama puan değerleri arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan Anova analiz sonucunda beş faktör kişilik özellikleri alt boyutlarından “Duyusal Denge” alt boyutu puanları ortalamasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F_{(129)} = 3,124$, $p = ,047$). Bu farklılığın hangi yaş grupları arasında olduğu (bir farklı değişle farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı) belirlemek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda farklılığın 15-18 yaşındaki sporcular ($X = 3,0457$) ile 19-22 yaşındaki sporcular ($X = 2,8138$) arasında kaynaklandığı bulunmuştur. Bu sonuçlara göre sporcuların yaşları düştükçe duygusal denge puanları olumlu yönde artmıştır.

Katılımcıların eğitim durumu değişkeni

“Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerindeki sporcuların eğitim durumu değişkenine göre psikolojik becerileri ile beş faktör kişilik özellikleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?”

sorusuna karşılık sporcuların psikolojik becerileri ile beş faktör kişilik özelliklerine yönelik tutumlarında toplam puan ve alt boyutlarının değerleri arasında herhangi bir farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla ANOVA testi yapılarak değerleri aşağıdaki Tablo 9 ve Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 9. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ile Alt Faktörlerinin Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Fark
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Gruplar arası	,183	2	,092	,356	,701	
	Gruplar içi	33,195	129	,257			
	Toplam	33,379	131				
Öğrenmeye Açık Olabilme	Gruplar arası	1,624	2	,812	2,803	,064	
	Gruplar içi	37,359	129	,290			
	Toplam	38,982	131				
Konsantrasyon	Gruplar arası	,106	2	,053	,197	,822	
	Gruplar içi	34,752	129	,269			
	Toplam	34,857	131				
Güven ve Başarı Motivasyonu	Gruplar arası	,100	2	,050	,158	,854	
	Gruplar içi	40,955	129	,317			
	Toplam	41,055	131				
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Gruplar arası	,907	2	,453	1,223	,298	
	Gruplar içi	47,822	129	,371			
	Toplam	48,729	131				
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Gruplar arası	,857	2	,428	1,664	,193	
	Gruplar içi	33,204	129	,257			
	Toplam	34,061	131				
Endişelerden Kurtulma	Gruplar arası	,186	2	,093	,501	,607	
	Gruplar içi	23,960	129	,186			
	Toplam	24,146	131				
SPBÖ Ort.	Gruplar arası	,033	2	,016	,177	,838	
	Gruplar içi	11,994	129	,093			
	Toplam	12,027	131				

* $p < ,05$

1: Lise, 2: Lisans, 3: Lisansüstü.

Tablo 9 incelendiğinde eğitim durumu değişkeni açısından araştırmaya katılan Ankara ilindeki Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının psikolojik becerilerinin alt boyutları ile ortalama puan değerleri arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan Anova analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 10. Sporcuların Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği ile Alt Faktörlerinin Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Fark
Dışa Dönüklük	Gruplar arası	,390	2	,195	,524	,593	
	Gruplar içi	47,986	129	,372			
	Toplam	48,376	131				
Duygusal Denge	Gruplar arası	,386	2	,193	,639	,529	
	Gruplar içi	38,960	129	,302			
	Toplam	39,347	131				
Deneyime Açıklık	Gruplar arası	,169	2	,084	,360	,698	
	Gruplar içi	30,206	129	,234			
	Toplam	30,375	131				
Yumuşak Başlılık	Gruplar arası	,753	2	,376	,939	,394	
	Gruplar içi	51,702	129	,401			
	Toplam	52,454	131				
Öz Disiplin	Gruplar arası	1,083	2	,542	1,904	,153	
	Gruplar içi	36,702	129	,285			
	Toplam	37,786	131				
BFKÖ Ort.	Gruplar arası	,306	2	,153	1,807	,168	
	Gruplar içi	10,936	129	,085			
	Toplam	11,242	131				

*p<,05

1: Lise, 2: Lisans, 3: Lisansüstü.

Tablo 10 incelendiğinde eğitim durumu değişkeni açısından araştırmaya katılan Ankara ilindeki Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının beş faktör kişilik özellikleri alt boyutları ile ortalama puan değerleri arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan Anova analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Katılımcuların branş değişkeni.

“Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerindeki sporcuların branş değişkenine göre psikolojik becerileri ile beş faktör kişilik özellikleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?” sorusuna karşılık sporcuların psikolojik becerileri ile beş faktör kişilik özelliklerine yönelik tutumlarında toplam puan ve alt boyutlarının değerleri arasında herhangi bir farklılık olup olmadığının tespit etmek amacıyla ANOVA testi yapılarak değerleri aşağıdaki Tablo 11 ve Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 11. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ile Alt Faktörlerinin Branş Değişkenine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Gruplar arası	3,401	7	,486	2,010	,059	
	Gruplar içi	29,977	124	,242			
	Toplam	33,379	131				
Öğrenmeye Açık Olabilme	Gruplar arası	6,768	7	,967	3,722	,001*	5>1,2
	Gruplar içi	32,214	124	,260			
	Toplam	38,982	131				
Konsantrasyon	Gruplar arası	2,690	7	,384	1,481	,180	
	Gruplar içi	32,168	124	,259			
	Toplam	34,857	131				
Güven ve Başarı Motivasyonu	Gruplar arası	3,585	7	,512	1,695	,116	
	Gruplar içi	37,470	124	,302			
	Toplam	41,055	131				
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Gruplar arası	9,675	7	1,382	4,388	,000*	5>2
	Gruplar içi	39,054	124	,315			
	Toplam	48,729	131				
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Gruplar arası	3,137	7	,448	1,797	,094	
	Gruplar içi	30,924	124	,249			
	Toplam	34,061	131				
Endişelerden Kurtulma	Gruplar arası	2,234	7	,319	1,806	,092	
	Gruplar içi	21,912	124	,177			
	Toplam	24,146	131				
SPBÖ Ort.	Gruplar arası	2,328	7	,333	4,252	,000*	5>2
	Gruplar içi	9,699	124	,078			
	Toplam	12,027	131				

*p<,05

1: Atletizm, 2: Eskrim, 3: Halter, 4: Judo, 5: Karate, 6: Taekwando, 7: Tenis, 8: Yüzme.

Tablo 11 incelendiğinde branş değişkeni açısından araştırmaya katılan Ankara ilindeki Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının psikolojik becerileri alt boyutları ile ortalama puan değerleri arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan Anova analiz sonucunda psikolojik becerileri alt boyutlarından “Öğrenmeye Açık Olabilme” ($F_{(124)}= 3,722$, $p= ,001$), “Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık” ($F_{(124)}= 4,388$, $p= ,000$) alt boyut puanları ortalaması ile SPBÖ ortalama puanlarında ($F_{(124)}= 4,252$, $p= ,000$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Bu farklılığın hangi branş grupları arasında olduğu (bir farklı değişle farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı) belirlemek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda farklılığın Karate sporcular ($X= 3,1719$) ile Atletizm ($X=2,6029$) ve Eskrim sporcular ($X= 2,5313$) arasında pozitif yönde olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre karatecilerin öğrenmeye açık olma puanları diğer branşları göre daha olumlu yönde artmaktadır.

Tablo 12. Sporcuların Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği ile Alt Faktörlerinin Branş Değişkenine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Fark
Dışa Dönüklük	Gruplar arası	4,685	7	,669	1,900	,075	
	Gruplar içi	43,691	124	,352			
	Toplam	48,376	131				
Duygusal Denge	Gruplar arası	2,413	7	,345	1,157	,332	
	Gruplar içi	36,933	124	,298			
	Toplam	39,347	131				
Deneyime Açıklık	Gruplar arası	1,281	7	,183	,780	,605	
	Gruplar içi	29,094	124	,235			
	Toplam	30,375	131				
Yumuşak Başlılık	Gruplar arası	2,762	7	,395	,985	,446	
	Gruplar içi	49,692	124	,401			
	Toplam	52,454	131				
Öz Disiplin	Gruplar arası	3,915	7	,559	2,048	,054	
	Gruplar içi	33,870	124	,273			
	Toplam	37,786	131				
BFKÖ Ort.	Gruplar arası	,776	7	,111	1,314	,249	
	Gruplar içi	10,466	124	,084			
	Toplam	11,242	131				

*p<,05

1: Atletizm, 2: Eskrim, 3: Halter, 4: Judo, 5: Karate, 6: Taekwando, 7: Tenis, 8: Yüzme.

Tablo 12 incelendiğinde branş değişkeni açısından araştırmaya katılan Ankara ilindeki Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının beş faktör kişilik özellikleri alt boyutları ile ortalama puan değerleri arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan Anova analiz sonucunda beş faktör kişilik özellikleri alt boyutlarından “Öz Disiplin” alt boyutu anlamlılığa yakın olduğu fakat istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Katılımcıların spor yaşı değişkeni.

“Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerindeki sporcuların spor yaşı değişkenine göre psikolojik becerileri ile beş faktör kişilik özellikleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?” sorusuna karşılık sporcuların psikolojik becerileri ile beş faktör kişilik özelliklerine yönelik tutumlarında toplam puan ve alt boyutlarının değerleri arasında herhangi bir farklılık olup olmadığının tespit etmek amacıyla ANOVA testi yapılarak değerleri aşağıdaki Tablo 13 ve Tablo 14’de verilmiştir.

Tablo 13. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ile Alt Faktörlerinin Spor Yaşı Değişkenine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Fark
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Gruplar arası	,025	3	,008	,032	,992	
	Gruplar içi	33,354	128	,261			
	Toplam	33,379	131				
Öğrenmeye Açık Olabilme	Gruplar arası	4,821	3	1,607	6,021	,001*	3<1,2
	Gruplar içi	34,162	128	,267			
	Toplam	38,982	131				
Konsantrasyon	Gruplar arası	,431	3	,144	,534	,660	
	Gruplar içi	34,427	128	,269			
	Toplam	34,857	131				
Güven ve Başarı Motivasyonu	Gruplar arası	,300	3	,100	,314	,815	
	Gruplar içi	40,755	128	,318			
	Toplam	41,055	131				
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Gruplar arası	5,604	3	1,868	5,544	,001*	
	Gruplar içi	43,125	128	,337			
	Toplam	48,729	131				
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Gruplar arası	,108	3	,036	,136	,938	
	Gruplar içi	33,952	128	,265			
	Toplam	34,061	131				
Endişelerden Kurtulma	Gruplar arası	1,027	3	,342	1,896	,134	
	Gruplar içi	23,119	128	,181			
	Toplam	24,146	131				
SPBÖ Ort.	Gruplar arası	,482	3	,161	1,782	,154	
	Gruplar içi	11,545	128	,090			
	Toplam	12,027	131				

*p<,05

1: 5-8 Yıl, 2: 9-12 Yıl, 3: 13-16 Yıl, 4: 17-20 Yıl.

Tablo 13 incelendiğinde spor yaşı değişkeni açısından araştırmaya katılan Ankara ilindeki Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının psikolojik becerileri alt boyutları ile ortalama puan değerleri arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan Anova analiz sonucunda psikolojik becerileri alt boyutlarından “Öğrenmeye Açık Olabilme” ($F_{(128)}=6,021$, $p=,001$), “Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık” ($F_{(128)}=5,544$, $p=,001$) alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Bu farklılığın hangi spor yaşı grupları arasında olduğu (bir farklı değişle farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı) belirlemek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda farklılığın spor yaşı 13-16 olan sporcuların ($X=2,5952$) ile spor yaşı 5-8 yıl ($X=3,0682$) ile ve 9-12 yıl olan sporcular ($X=2,8850$) arasında negatif yönde olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre spor yaşı 13-16 olan sporcuların Öğrenmeye Açık Olma ile

Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık puanları spor yaşı 5-8 ile 9-12 yıla göre olumsuz yönde artmaktadır.

Tablo 14. Sporcuların Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği ile Alt Faktörlerinin Spor Yaşı Değişkenine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Fark
Dışa Dönüklük	Gruplar arası	3,853	3	1,284	3,692	,014	1>4
	Gruplar içi	44,524	128	,348			
	Toplam	48,376	131				
Duygusal Denge	Gruplar arası	,362	3	,121	,396	,756	
	Gruplar içi	38,985	128	,305			
	Toplam	39,347	131				
Deneyime Açıklık	Gruplar arası	1,017	3	,339	1,478	,224	
	Gruplar içi	29,358	128	,229			
	Toplam	30,375	131				
Yumuşak Başlılık	Gruplar arası	1,986	3	,662	1,679	,175	
	Gruplar içi	50,469	128	,394			
	Toplam	52,454	131				
Öz Disiplin	Gruplar arası	,751	3	,250	,865	,461	
	Gruplar içi	37,035	128	,289			
	Toplam	37,786	131				
BFKÖ Ort.	Gruplar arası	,763	3	,254	3,109	,029	2>4
	Gruplar içi	10,478	128	,082			
	Toplam	11,242	131				

*p<,05

1: 5-8 Yıl, 2: 9-12 Yıl, 3: 13-16 Yıl, 4: 17-20 Yıl.

Tablo 14 incelendiğinde spor yaşı değişkeni açısından araştırmaya katılan Ankara ilindeki Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının beş faktör kişilik özellikleri alt boyutları ile ortalama puan değerleri arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan Anova analiz sonucunda beş faktör kişilik özellikleri alt boyutlarından “Dışa Dönüklük” ($F_{(128)}= 3,692$, $p= ,014$) alt boyutu puanı ile “BFKÖ ortalama” ($F_{(128)}= 3,109$, $p= ,029$) puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılığın hangi spor yaşı grupları arasında olduğu (bir farklı değişle farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı) belirlemek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda farklılığın “Dışa Dönüklük” alt boyutunda spor yaşı 5-8 yıl ($X= 3,1932$) olanın spor yaşı 17-20 yıl ($X= 2,5179$) olana ile “BFKÖ ortalama” spor yaşı 9-12 yıl ($X= 3,1859$) olanın spor yaşı 17-20 yıl ($X=2,8690$) olan sporcular arasında pozitif yönde olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara

göre sporcuların spor yaşları düştükçe dışa dönüklük ve BFKÖ ortalama puanlarının olumlu yönde artmıştır.

Katılımcuların spora başlama yaş değişkeni.

“Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerindeki sporcuların spora başlama yaş değişkenine göre psikolojik becerileri ile beş faktör kişilik özellikleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?” sorusuna karşılık sporcuların psikolojik becerileri ile beş faktör kişilik özelliklerine yönelik tutumlarında toplam puan ve alt boyutlarının değerleri arasında herhangi bir farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla T testi yapılarak değerleri aşağıdaki Tablo 15 ve Tablo 16’da verilmiştir.

Tablo 15. *Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ile Alt Faktörlerinin Spora Başlama Yaşı Değişkenine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları*

	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Fark
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Gruplar arası	1,183	3	,394	1,567	,200	
	Gruplar içi	32,196	128	,252			
	Toplam	33,379	131				
Öğrenmeye Açık Olabilme	Gruplar arası	2,404	3	,801	2,804	,042*	1<2
	Gruplar içi	36,579	128	,286			
	Toplam	38,982	131				
Konsantrasyon	Gruplar arası	,483	3	,161	,600	,616	
	Gruplar içi	34,374	128	,269			
	Toplam	34,857	131				
Güven ve Başarı Motivasyonu	Gruplar arası	,438	3	,146	,460	,711	
	Gruplar içi	40,617	128	,317			
	Toplam	41,055	131				
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Gruplar arası	1,840	3	,613	1,674	,176	
	Gruplar içi	46,889	128	,366			
	Toplam	48,729	131				
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Gruplar arası	,786	3	,262	1,008	,392	
	Gruplar içi	33,275	128	,260			
	Toplam	34,061	131				
Endişelerden Kurtulma	Gruplar arası	,199	3	,066	,355	,785	
	Gruplar içi	23,946	128	,187			
	Toplam	24,146	131				
SPBÖ Ort.	Gruplar arası	,446	3	,149	1,642	,183	
	Gruplar içi	11,581	128	,090			
	Toplam	12,027	131				

*p<,05

1: 6-8 Yıl, 2: 9-11 Yıl, 3: 12-14 Yıl, 4: 15-17 Yıl.

Tablo 15 incelendiğinde katılımcıların spora başlama yaşı değişkeni açısından araştırmaya katılan Ankara ilindeki Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının psikolojik becerileri alt boyutları ile ortalama puan değerleri arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan Anova analiz sonucunda psikolojik becerileri alt boyutlarından “Öğrenmeye Açık Olabilme” ($F_{(128)} = 2,804$, $p = ,042$), alt boyut puanında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Bu farklılığın katılımcıların spora başlama yaşı hangi grupları arasında olduğu (bir farklı değişle farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı) belirlemek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda farklılığın spora başlama yaşı 9-11 yaş olan sporcuların ($X = 2,9731$) ile spora başlama yaşı 6-8 yaş ($X = 2,6625$) arasında negatif yönde olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre spora başlama yaşı 6-8 yaş olan sporcuların öğrenmeye açık olma puanları spora başlama yaşı 9-11 yaşa göre olumsuz yönde artmaktadır.

Tablo 16. *Sporcuların Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği ile Alt Faktörlerinin Spora Başlama Yaşı Değişkenine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları*

	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Fark
Dışa Dönüklük	Gruplar arası	1,555	3	,518	1,417	,241	
	Gruplar içi	46,821	128	,366			
	Toplam	48,376	131				
Duygusal Denge	Gruplar arası	1,704	3	,568	1,931	,128	
	Gruplar içi	37,643	128	,294			
	Toplam	39,347	131				
Deneyime Açıklık	Gruplar arası	,516	3	,172	,737	,532	
	Gruplar içi	29,859	128	,233			
	Toplam	30,375	131				
Yumuşak Başlılık	Gruplar arası	,508	3	,169	,417	,741	
	Gruplar içi	51,946	128	,406			
	Toplam	52,454	131				
Öz Disiplin	Gruplar arası	2,401	3	,800	2,896	,038*	1<3
	Gruplar içi	35,384	128	,276			
	Toplam	37,786	131				
BFKÖ Ort.	Gruplar arası	,241	3	,080	,933	,427	
	Gruplar içi	11,001	128	,086			
	Toplam	11,242	131				

* $p < ,05$

1: 6-8 Yıl, 2: 9-11 Yıl, 3: 12-14 Yıl, 4: 15-17 Yıl.

Tablo 16 incelendiğinde katılımcıların spora başlama yaşı değişkeni açısından araştırmaya katılan Ankara ilindeki Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının beş faktör kişilik özellikleri alt boyutları ile ortalama puan değerleri arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan Anova analiz sonucunda beş faktör kişilik özellikleri alt boyutlarından “z Disiplin” ($F_{(128)} = 2,896$, $p = ,038$) alt boyutu puanında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Bu farklılığın spora başlama yaşının hangi gruplar arasında olduğu (bir farklı değişle farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı) belirlemek amacıyla yapılan Tukey oklu karşılaştırma testi sonucunda farklılığın “z Disiplin” alt boyutunda spora başlama yaşı 6-8 yaş ($X = 3,0722$) olanın spor yaşı 12-14 yaş ($X = 3,4611$) olan sporcular arasında negatif yönde olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre sporcuların spor yaşları düştükçe öz disiplin puanlarının olumsuz yönde artmıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmanın amacı, Gençlik ve Spor Bakanlığı bünyesinde faaliyetlerini sürdüren Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinde bulunan farklı branşlardaki sporcuların psikolojik becerilerinin kişilik özellikleri ile ilişkilerini ortaya koyarak bunları tespit etmektir.

Araştırmamızın bu bölümünde araştırmaya katılan Ankara ilindeki Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının psikolojik becerilerinin beş faktör kişilik özellikleri ile ilişkisinin tespit edilmesi amacıyla yaş, cinsiyet, spor türü, eğitim durumu, branş, spor yaşı ve spora başlama yaşı, idari pozisyon ve gelir gibi çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmiş ve bulgular literatür ışığında tartışılmıştır. Psikolojik beceri ile beş faktör kişilik özellikleri konusu ile ilgili literatür incelendiğinde geçmişten günümüze yapılan çalışmaların özellikleri arasında farklılıklar olup olmadığı tartışılmış ve bulgular yorumlanarak, literatürdeki diğer araştırma bulgularıyla paralellik gösteren veya ters düşen yönler üzerinde durulmuştur.

Çalışmada Psikolojik Beceriler ile 5FKE alt boyutları ile birlikte kullanmıştır. Yapılan araştırmada 57'si (%43,2) kadın ve 75'i (%56,8) erkek olmak üzere toplam 132 sporcu araştırmanın örneklem grubunu oluşturmaktadır. Cinsiyete göre karşılaştırma yapıldığında; psikolojik becerilerinin kişilik özellikleri alt boyutları ile ortalama değerlerine bakıldığında "Konsantrasyon" alt boyutunun istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülürken ($t_{(130)} = -2,606$; $p = ,011$), diğer alt boyutlarında bir anlamlılık bulunmamıştır. Beş faktör kişilik özellikleri alt boyutları ile ortalama değerlerine bakıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Yıldız M. E. (2019), "Kış Sporları İle Uğraşan Sporcuların Psikolojik Becerileri" envanterini kullanarak yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkeni ile psikolojik beceri ölçekleri alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Zorluklarla baş edebilme alt boyutu ile cinsiyet değişkeni arasında da anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Kadınların ortalaması ($1,92 \pm 0,560$) erkeklerin ortalamasından ($1,97 \pm 0,569$) daha düşük olduğu görülmektedir. Kadın ve erkek sporcuların öğrenmeye açık olabilme alt boyutu arasında da anlamlı farklılık bulunmamıştır. Yıldız M. E. nin yapmış olduğu çalışmada kullandığı sporcuların psikolojik becerileri ölçeğinin ortalama değerlerindeki sonuçlarda anlamlı farklılığın bulunmaması yapmış olduğumuz çalışmayı destekler niteliktedir.

Bir diğerk çalışmada, Güler (2015)'in yapmış olduğu “Farklı Branşlarda Spor Yapan Bireylerin Mental Yeteneklerinin Değ erlendirilmesi” 100 adlı çalışma da cinsiyet değı ŝkenine göre araştırmaya katılan erkek sporcuların psikolojik becerilerini kullanma düzeylerine ilişkin ortalama puanlarının kadın sporcuların ortalama puanlarından çalışmanın öğrenmeye açık olabilmek alt boyutu haricinde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek olduğu sonucuna sahip olmuştur. Güler'in yapmış olduğu çalışmada çıkan sonuçlarda yapmış olduğumuz çalışmayı destekler niteliktedir. Cinsiyet değı ŝkenine bakıldığında kullanılan ölçeğ in alt boyutlarında farklılıklar taşıyarak istatistiksel olarak anlamlılık taşıdığı görölmektedir. Bu farklılığ ın katılımcıların farklı branşlarda olduklarından ve katılımcıların cinsiyet aralıklarından olduğunu söyleyebiliriz.

Beş Faktör Kişilik Envanteri ile ilgili yapılan literatür çalışmasında, Özer H. (2019) eskrim sporcuların kişilik özelliklerinin incelenmesi adlı çalışmada ekstrem sporcuların kişilik ve alt boyutları ile cinsiyet değı ŝkeni arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Gözmen A. (2015) “Elit Sporcularda Optimal Performans Duygu Durumunun Belirlenmesinde Beş Faktörlü Kişilik Özelliklerinin Ve Mükemmeliyetçiliğ in Rolü” isimli çalışmasında yer alan beş faktörlü kişilik özelliklerine ilişkin ortalama değ erlerine bakıldığında, hem kadın ($X=2.78$; $Ss=.62$) ve erkek sporcularda ($X=2.63$; $Ss=.55$), hem de çalışmaya katılan tüm sporculara ait ($X=2.70$; $Ss=.58$) endüşük ortalama değ er “nörotiklik”, en yüksek ortalama değ er ise “uyumluluk” ($X_{toplam} =3.67$; $Ss=.54$; $X_{kadın} = 3.69$; $Ss=.59$; $X_{erkek} = 3.67$; $Ss=.49$) alt boyutunda elde edilmiştir. Yapılan bu çalışmada bulunan sonuçlar, yapmış olduğumuz çalışmada çıkan sonuçlar ile aynı özellikler göstermediğı görölmektedir. Oluşan bu farklılığ ın uygulanan katılımcılardan kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Spor türü değı ŝkeni ağı ŝından araştırmaya katılan Ankara ilindeki Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının psikolojik becerilerinin kişilik özellikleri alt boyutları ile ortalama değ erlerine bakıldığında “Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme” alt boyutunun istatistiksel ağı ŝından anlamlı olduğu görölmektedir ($t_{(130)} = -2.606$; $p = .011$). Bu anlamlılığ ın takım sporu yapanların ortalama puanlarının yüksek olmasından kaynaklanıyor diyebiliriz. Diğ erk alt boyutlar ile ortalama puan değ erlerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Spor türü değı ŝkeni ağı ŝından araştırmaya katılan sporcularının beş faktör kişilik özellikleri alt boyutları ile ortalama değ erlerine bakıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Yıldız M. E. (2019), yapmış olduğu çalışmada spor türü ile psikolojik beceri ölçekleri alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Zorluklarla baş edebilme alt boyutu ile

spor türü arasında da anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Takım sporu ile uğraşanların ortalaması (1.82 ± 0.577) takım sporu ile uğraşmayanların ortalamasından (2.18 ± 0.463) daha düşük olduğu görülmektedir. Takım ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların öğrenmeye açık olabilme alt boyutu arasında da anlamlı farklılık bulunmuştur. Takım sporu ile uğraşanların ortalaması (2.08 ± 0.595) takım sporu ile uğraşmayanların ortalamasından (1.83 ± 0.435) daha yüksek olduğu görülmektedir. Konsantrasyon alt boyutları takım ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Takım sporu ile uğraşanların ortalaması (1.87 ± 0.591) takım sporu ile uğraşmayanların ortalamasından (2.12 ± 0.515) daha düşük olduğu görülmektedir. Takım ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların güven ve başarı motivasyonu alt boyutu ortalamasında da anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Takım sporu ile uğraşanların ortalaması ($2,07 \pm 0.486$) takım sporu ile uğraşmayanların ortalamasından (2.21 ± 0.391) daha düşük olduğu görülmektedir. Baskı altında iyi performans gerçekleştirebilme alt boyutunda anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Yapılan çalışma ile yapmış olduğumuz çalışmadaki alt boyutlarından ‘Baskı Altında İyi Performans Gerçekleştirebilme’ alt boyundaki sonuçlarda benzerlik görülmektedir. Bu benzerliğinde takım ve bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların arasında temas dayalı sporlar olduğu için söyleyebiliriz.

Yaş değişkeni açısından araştırmaya katılan Ankara ilindeki Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının psikolojik becerilerinin alt boyutları ile ortalama puan değerleri arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan Anova analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yaş değişkeni açısından araştırmaya katılan sporcularının beş faktör kişilik özellikleri alt boyutları ile ortalama puan değerleri arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan Anova analiz sonucunda beş faktör kişilik özellikleri alt boyutlarından “Duygusal Denge” alt boyutu puanları ortalamasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F_{(129)} = 3,124, p = ,047$). Bu farklılığın hangi yaş grupları arasında olduğu (bir farklı değişle farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı) belirlemek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda farklılığın 15-18 yaşındaki sporcular ($X = 3,0457$) ile 19-22 yaşındaki sporcular ($X = 2,8138$) arasında kaynaklandığı bulunmuştur. Bu sonuçlara göre sporcuların yaşları düştükçe duygusal denge puanları olumlu yönde artmıştır.

Ağduman F. (2018) tarafından yapılan “Antrenör Sporcu İlişkisi ve Kişilik Özelliklerinin Kış Sporlarında Motivasyona Etkisi” isimli çalışmada yaş değişkenine göre kişilik özellikleri incelendiğinde 18 yaş ve daha genç sporcuların sorumluluk ve gelişime açıklık alt boyutlarında diğer yaş gruplarındaki sporculardan pozitif yönde farklılaştığı

görülmektedir. Bu gruptaki sporcular dışadönüklük alt boyutunda en fazla ortalama puana sahipken, 27 yaş ve üzeri sporcular dışadönüklük alt boyutunda diğer gruplardan negatif yönde ayrıştığı bulunmuştur. Beş Faktörlü Kişilik Envanteri alt boyutlarında oluşan anlamlılık durumu çalışmamı desteklemektedir.

Eğitim durumu değişkeni açısından araştırmaya katılan Ankara ilindeki Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının psikolojik becerileri ile beş faktör kişilik özellikleri alt boyutları ile ortalama puan değerleri arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan Anova analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Özer H. (2019), eskrim sporcularının eğitim durumu ile kişilik ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Kişiliğin duygusal dengesizlik alt boyutu puanlarının eğitim seviyesi arttıkça yükseldiği tespit edilmiştir. Yapılan çalışmada bulunan sonuçlar yapmış olduğumuz çalışmayı farklılık olduğu görülmektedir. Bu farklılığın katılımcıların eğitim düzeylerinin değişkenliğinden kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Branş değişkeni açısından araştırmaya katılan Ankara ilindeki Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının psikolojik becerileri alt boyutları ile ortalama puan değerleri arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan Anova analiz sonucunda psikolojik becerileri alt boyutlarından “Öğrenmeye Açık Olabilme” ($F_{(124)}= 3,722$, $p= ,001$), “Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık” ($F_{(124)}= 4,388$, $p= ,000$) alt boyut puanları ortalaması ile SPBÖ ortalama puanlarında ($F_{(124)}= 4,252$, $p= ,000$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Branş değişkeni açısından araştırmaya katılan sporcularının beş faktör kişilik özellikleri alt boyutları ile ortalama puan değerleri arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan Anova analiz sonucunda beş faktör kişilik özellikleri alt boyutlarından “Öz Disiplin” alt boyutu anlamlılığa yakın olduğu fakat istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Spor yaşı değişkeni açısından araştırmaya katılan Ankara ilindeki Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının psikolojik becerileri alt boyutları ile ortalama puan değerleri arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan Anova analiz sonucunda psikolojik becerileri alt boyutlarından “Öğrenmeye Açık Olabilme” ($F_{(128)}= 6,021$, $p= ,001$), “Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık” ($F_{(128)}= 5,544$, $p= ,001$) alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Spor yaşı değişkeni açısından araştırmaya katılan sporcularının beş faktör kişilik özellikleri alt boyutları ile ortalama puan değerleri arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan Anova analiz sonucunda beş faktör kişilik özellikleri alt boyutlarından “Dışa Dönüklük” ($F_{(128)}= 3,692$, $p= ,014$) alt boyutu puanı ile “BFKÖ

ortalama” ($F_{(128)}= 3,109$, $p= ,029$) puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Coşkun K. (2018), çalışmasında spor yaşı değişkenine göre futbolcuların psikolojik beceri düzeylerinin tüm faktörlerinde ve genel düzeylerinde gruplar arasında istatistiksel olarak $p<.05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada katılımcıların spor yaşı değişkenlerine göre psikolojik beceri düzeylerinin tüm faktörlerinde ve genel düzeylerinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmadaki sonuçlar ile yaptığımız çalışmadaki psikolojik becerilerin alt boyutlarından ‘Öğrenmeye Açık Olabilme’ ile ‘Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık’ alt boyutundaki sonuçlar ile benzerlik taşırken, genel ortalama puan değerlerinde farklılık olduğu görülmektedir.

Spora başlama yaşı değişkeni açısından araştırmaya katılan Ankara ilindeki Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının psikolojik becerileri alt boyutları ile ortalama puan değerleri arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan Anova analiz sonucunda psikolojik becerileri alt boyutlarından “Öğrenmeye Açık Olabilme” ($F_{(128)}= 2,804$, $p= ,042$), alt boyut puanında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Spora başlama yaşı değişkeni açısından araştırmaya katılan sporcularının beş faktör kişilik özellikleri alt boyutları ile ortalama puan değerleri arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan Anova analiz sonucunda beş faktör kişilik özellikleri alt boyutlarından “Öz Disiplin” ($F_{(128)}= 2,896$, $p= ,038$) alt boyutu puanında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Literatür taramasında sporcuların başlama yaşları ile ilgili lehine ve aleyhine herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yaptığımız çalışmadaki sonuçlar, çalışmalarda öncü niteliği taşıyacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak Olimpiyat hazırlık merkezlerinde kalan sporcuları sadece kas kuvvetleri ile değil mental antrenmanlarla onları yarışmalara ve başarılarla dolu sosyal hayata hazırlanmalıdır. Bu araştırmanın sonuçlarından genel olarak sporcular, antrenörler, spor kulüpleri, spor federasyonları, hükümetler ve araştırmacılar faydalanabilir. Diğer araştırmalar ışığında sonuçlar tartışılırken ilgili yerlerde nedenleriyle beraber gerekli önermeler yapılmıştır. Yapılan bu çalışmanın bu alanda öncü bir çalışma olacağını düşünüyorum.

ÖNERİLER

1. Ankara ili olarak sınırlandırılan bu çalışma farklı illerdeki TOHM’da bulunan farklı branşlardaki sporculara uygulanarak çeşitlendirebilir.

2. Yapılan çalışmada kullanılan değişkenler çeşitlendirilerek sporculara yeniden uygulanabilir.
3. TOHM'da kalan sporcular her yıl değişkenlik gösterdiğinden bu ve buna benzer çalışmalar yapılan çalışmaya atıfta bulunarak yeniden yapılabilir. Bu şekilde TOHM'da kalan sporcuların Psikolojik Becerileri ile Kişilik Özelliklerinde genelleme yapabilecek bir normlar oluşturabilir.
4. Çalışmalarda çıkan sonuçlar TOHM'da bulunan başta antrenörler olmak üzere yetkililerle paylaşılarak sporcuların psikolojik ve mental antrenmanlarında eksiklikler giderilmesinde öncü başlıklar elde edilebilir.
5. TOHM'da kalan sporcuların ferdi ve takım sporlarıyla ilgilenen sporcular ile TOHM'un bulunduğu o ildeki elit sporcuların Psikolojik Becerileri ile Kişilik Özellikleri karşılaştırılabilir.
6. TOHM'da kalan tüm sporcuların Psikolojik Becerileri ile Kişilik Özellikleri incelenerek sporcularda görülen eksiklikleri doğrultusunda Mental Antrenman programları revize edilebilir veya yeni başlıklar eklenebilir.

KAYNAKÇA

- Alisinanoğlu, F. (2003). Ulutaş, İ. Çocukların Kaygı Düzeyleri ile Annelerinin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim Ve Bilim*, 28 (128): 65-71.
- Allen M.S., Greenlees, I. & 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.
- Alpar, R. (2013). *Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Yöntemler*, Detay Yayıncılık Dördüncü baskı.
- Altıntaş, A. & Akalan C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1):39-43.
- Altun, M. & Koçak S. (2015). Türkiye'nin sportif başarı açısından değerlendirilmesi: Bakü Avrupa Oyunları örneği. *Spor Bilimler Dergisi*, 26(3):114-128.
- Anshell, M. H. (2011). *Sport Psychology: From Theory to Practice Characteristics of Successful Athletes*, 5th Edition. UK, Pearson. Middle Tennessee State University.
- A.P.A. (1996). *Membership Dues Statements*. American Psychological Association Division Interest Form: 1-5.
- Aşçı, H. & Kirazcı, S. (2003). *Spor Bilimlerinin Psikolojik Temelleri*, Bağırhan Yayınevi: Ankara. "Spor psikolojisi, fiziksel aktivitenin psikolojik temellerinin incelenmesidir." : 153-196.
- Ateş, F. (2009). *Dans Sporuyla Uğraşan Bireylerle Diğer Spor Branşlarıyla (Atletizm, Basketbol, Voleybol, Tenis Vb.) Uğraşan Sporcuların Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması*, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı Programı, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Atkinson, R. C. Atkinson, R. (1995). *Psikolojiye Giriş II* (Çeviren: Atakay, K., Atakay, M.), Ankara, Sosyal Yayınları, s.523.
- Bacanlı, H. (2000). *Gelişim ve Öğrenme* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 3. Baskı.
- Balague, G. (2005). *Anxiety: From Pumped to Panicked*. In S. Murphy *The Sport Psychology*.
- Barrick, M. R. (1991). Mount MK. The big five personality dimensions and job performance: A Meta- Analysis. *Personal Psychology*; 44 (1).
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*, Ankara, Bağırhan Yayınevi, s.17, 92-93, 104

- Başoğlu, B. (1995). Ankara ili Devlet Liselerinde Görev Yapan Beden Eğitimi ve Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, s: 5
- Baymur, F. (1994). Genel Psikoloji, nkilap Yayınevi, s.251-252.
- Beck, S. J. (2001). Bilişsel Terapi: Temel lkeler ve tesi. Ankara: TPD Yayınları.
- Biçer, T. D. (2008). Performans: Başarının Zihinsel Dinamikleri. stanbul: Beyaz Yayınları.
- Bilge, N. (1989). Türkiye’ de Beden Eğitimi ğretmeninin Yetiştirilmesi. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları: 9-19.
- Brain, C. (2002). Advanced Psychology: Applications, Issues and Perspectives. Cheltenham: Nelson Thornes.
- Brodmann, D. (1984). Sportunterricht and Schulsport. Klinkhardt, s:13
- Brewer, B. W. (2009) Handbook of sports medicine and science sport psychology, Blackwell Publishing: 1-6.
- Bruck, C.S. & Allen, T. D. (2003) The relationship between big five personality traits, negative affectivity, type A behavior, and work-family conflict. Journal of Vocational Behavior; 63(3), 457-472.
- Bunker, L. K. (2006). The Sport Psychologist’s Handbook, England: John Wiley & Sons Ltd.: 307-309.
- Burger J. M. (2006). Kişilik, 1. bs. eviren: Sarıoğlu D, Kakns Yayınları; stanbul, s: 235-608.
- Caspi, A., Roberts, B. W. & Shiner, R. L. (2005) Personality development: stability and change. Annual Review of Psychology; 56, 453-484.
- Colley, A., Roberts, N. & Chipps, A. (1985). Sex-role identity, personality and participation in team and individual sports by males and females. International Journal of Sport Psychology; 16(2), 103-112.
- Costa, P. T., Jr. & Widiger, T. H. (2002). Personality Disorders and The Five-Factor Model of Personality, Washington, American Psychological Association, s.5-7
- Cox, R. H. (1990). Sport Psychology, Personality and The Athlete, Dubuque: Wm. C. Brown, p.6.
- Cceloğlu, D. (1996). nsan ve Davranışı, stanbul, Remzi Kitabevi, s.404-428.
- Cüceloğlu, D. (2009). nsan ve Davranışı. stanbul: Remzi Kitapevi, 18. Baskı.

- Çoknaz, D., Noordegraaf, M., Güler, L. & Çotuk, M. (2010): "Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin olimpiik konulara yönelik farkındalıkları ve olimpiik kavramlara ilişkin değerlendirmeleri." Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi.7(1):1264-1289.
- Dauer, V. P. (1964). Fitness For Elementary School Children Through Physical Education. Minneapolis: Burgess Publishing Company, s: 3
- Demirkan, S. (2006). Özel Sektördeki Yöneticilerin ve Çalışanların Bağlanma Stilleri, Kontrol Odağı, İş Doyumu ve Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Araştırılması, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Psikoloji Ana Bilim Dalı, s.58-59.
- Devlet Planlama Teşkilatı. Spor ve İstanbul Olimpiyatları Özel İhtisas Komisyonu Raporu (2000). DPT Yayını. YayınNo:2513.
- Doğan, O. (1999). Sağlık Bilimleri Alanında Davranış Bilimleri, T.C. Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları, 76:79.
- Edwin, G. B. (1950). Deneysel Psikoloji Tarihi. Prentice-Hall, 2. Baskı.
- Ekenci, G. İ. (2002). A.F. Spor İşletmeciliği. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.
- Erişim Tarihi: 01/11/2019 <http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2015/04/20150411-10.htm>
- Erhan, S. E., Deniz B., Güler, M. Ş. & Ağduman, F. (2015). "Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği'nin Türkçe Geçerlilik Güvenirlik Çalışması", Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, Journal of Physical Education and Sport Sciences, Sayı:1, s:58.
- Erkal, M. E. (1982). Sosyolojik Açından Spor. İstanbul: Filiz Kitap evi, s: 1.
- Evinç, G. G. (2004). Maternal Personality Characteristics, Affective State, and Psychopathology in Relation to Children's Attention Deficit and Hyperactivity Disorder and Comorbid Symptoms. Unpublished Master Thesis. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü. Ankara.
- Feist, J. (1990). Theories of Personality, Mc Neese State University, p.18.
- Gaulhofer, K. (1956). Natuliches Turnen. Band 11. Bundesverlag: Osterreichischer s:243.
- Geçtan, E. (1981). Psikanaliz ve Sonrası, Hürriyet Yayınları, s.39-43.
- Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Sporcu Eğitim Merkezleri Yönetmeliği (2010,28 Ocak). Resmi Gazete (Sayı : 27476).
- George, H. (1979). Sport and Social Sciences. ANNALS, AAPSS, Vol: 445 September, s: 9.

- Gill, D. L. (2000). *Psychological Dynamics of Sport and Exercise*, Champaign, Human Kinetics, p.54.
- Gülbahar, G. (2004). Birey Toplum Eğitim ve ğretmen. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi* 1(1):223-236.
- Güler, A. (2015). Farklı Branşlarda Spor Yapan Bireylerin Mental Yeteneklerinin Değerlendirilmesi.
- Hawley, P. H. (1999). The Ontogenesis of Social Dominance: A Strategy-Based Evolutionary Perspective, *Developmental Review*; 19(1), 97–132.
- Hecker, J. E. & Kaczor, L. M. (1988). Application of imagery theory to sport psychology: some preliminary findings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*,10:363-373.
- 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, *The Graduate Faculty of The University of Akron*, p.39.
- Ilyasi, G. & Salehian, M.H. (2011). Comparison of personality traits between individual and team athletes. *Middle-East Journal of Scientific Research*; 9(4), 527–530.
- kizler, C. & Karagzoğlu, C. (1997). *Sporda Başarının Psikoloji*, ALFA Basım Yayın Dağıtım Ltd. ř, İstanbul.
- kizler, C. (1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.
- lhan, L. (2008). Eğitilebilir Zihinsel Engelli ocuklarda Beden Eğitimi Ve Sporun Sosyalleşme Düzeylerine Etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(2):315- 324.
- mamoğlu, O. & Tutkun, E. (2017). Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezleri Hedefleri ve Sorunları, *Uluslararası Balkan Spor Bilimleri Kongresi, The International Balkan Conference in Sport Sciences (IBCSS2017)*, Uludağ Üniversitesi Mete Cengiz Kültür Merkezi, 21-23 Mayıs BURSA, uludagbalkansporbilimleri.org/tr/
- na, B. & Yerlikaya, E. (2013). *Kişilik Kuramları*, 7.bs. Pegem Akademi; Ankara, s:14-269.
- na, B. Y. & Yerlikaya, E. E. (2008). *Kişilik Kuramları*, Pegem Akademi Yayıncılık, s.19-26, 209-217, 241-292.
- Jensen-Campbell, L. A., Adams, R., Perry D. G., Workman, K. A., Furdella, J. Q. & Egan, S. K. (2002). Agreeableness, Extraversion, and Peer Relations in Early Adolescence: Winning Friends and Deflecting Aggression. *Journal of Research in Personality*; 36, 224-251.

- Jensen-Campbell, L.A., & Graziano W.G. (2001). Agreeableness as a moderator of interpersonal conflict. *Journal of Personality*; 69(2), 323–361.
- John, O. P., Donahue, E. M. & Kentle, R. L. (1991). *The Big Five Inventory: Versions 4a and 54*, Institute of Personality and Social Research. University of California, Berkeley, CA.
- Kennedy, H. (1992). Anger and Irritability. *British Journal of Psychiatry*: 145- 153.
- KINCAL, R. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*.(4. Basım). Nobel Yayınevi, 113-114, Ankara.
- Kızıldağ, E. (2007). Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi.
- Koruç, Z. (1998). Yeni Bir Alan Egzersiz ve Spor Psikolojisi. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10: 76-92.
- Köknel, Ö. (1982). Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, Altın Kitaplar Yayınevi, s.23-24.
- Kuru, E. (2003). Farklı Statüdeki Beden Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi 23(1):175-191.
- Loehr, J. E. (1986). *Mental Toughness Training for Sports*, 1st ed. New York, The Stephen Grene Press: 10.
- Martens, R. (1979). About Smoks and Jocks. *Journal of Sport Psychology*, 1: 94-99.
- MEB. (2001). *Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu*. Manisa: MEB Yayınları.
- Mellieu, S. D. & Hanton, S. (2009). *Advances in Applied Sport Psychology.A Review*.1st ed. New York, Routledge: 365.
- Moran, A. P. (2004). *Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction*. 1st edt. London, Routledge press.
- Morgan, C. T., King, R. A. & Robinson, N. M. (1979). *Introduction to Psychology*, McGraw-Hill Companies, s.512.
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R. & Mack, D. E. (2000). The relationship of self-efficacy measures to sport performance: a meta analytical review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71:280-294.

- Morris, J. A., Blount, R. E. & Savage, R. E. (1956). Recovery of cytopathogenic agent from chimpanzee with coryza. *Proceedings of the Society for Experimental Biology and Medicine*, 92:544-549.
- Munroe, K. P. R., Giacobbi, C. R., Hall, C. & Weinberg, R. (2000). The Four WS of imagery Use. where, when, why and what. *Sport Psychologist*, 14:119-137.
- Murphy, S. M. & Martin, K. A. (2002). The Use of imagery in sport. In: Horn TS (ed). *Advances in Sport Psychology*, 2nd ed. Champaign, Illinois: Human Kinetics,:405-439.
- Murphy, S. M. & Jowdy, D. P. (1992). Imagery and mental practice. In: Horn TS (ed). *Advances in Sport Psychology*, 1st ed. Champaign, Illinois: Human Kinetics:221-250.
- Moller, N. (1975). Olympic Education. *The Sport Journal*. ISSN:1543-9518/ Vol.20.
- Nia, M. E. & Besharat, M. A. (2010). Comparison of athletes' personality characteristics in individual and team sports. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*; 5(2), 808–812.
- Olimpik Hazırlık Merkezlerinin Kuruluş, Çalışma, Görev, Yetki ve Sorumluluk Yönetmeliği (2015,11 Nisan). Resmi Gazete (Sayı:29323).
- Erişim Tarihi: 01/11/2019 <http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2010/01/20100128-4.htm>
- Orhun, A. A. (1998). ‘‘ Spor Estetik ve Estetik Eğitim’’, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 3/4: 45-52.
- Özbey, S. & Güzel, P. (2009). "Uzun Dönemli Olimpik Eğitim Programlarının İncelenmesi." *Spor Bilimleri Dergisi*. 20(4):117-131.
- Özdilek, Ç., Şentürk, A. & Döşyılmaz, E. (2003). Modern Olimpiyat Oyunlarının Tarihi Gelişimi ve Olimpiyatların Gezici Olma İlkesinin Günümüze Kadar Düzenlenen Oyunlar Açısından Değerlendirilmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9: 223-238.
- Özkalp, E. & Erkal, B. (2002). *Davranış Bilimlerine Giriş*, T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını, s.241-242.
- Özmen, Ö. (1999). *Çağdaş Sporda Eğitim Üçgeni*. Ankara: Bağırhan Yayınevi s: 27.
- Öztürk, S. A. (2002). *Spor Pazarlaması*. Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları, Eskişehir.
- Pervin, L. A. & John, O. P. (2001). *Personality, Theory and Research*, John Wiley & Sons, Inc., USA, p.184.

- Robert, L. S. & Kimberly MacLin, M. (2001). *Deneysel Psikoloji: Farklı Bir Yaklaşım*. Allyn & Bacon, 7. Baskı.
- Ryan, E. D. & Simons, J. (1982). Efficacy of mental imagery in enhancing mental rehearsal of motor skills. *Journal of Sport Psychology*, 4:41-51.
- Sayar, K. & Dinç, M. (2008). *Psikolojiye Giriş*. İstanbul: Dem. 5. Baskı.
- Sevim, G. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*. 3(3):86-92.
- Smith, R., Schutz, R., Smoll, F. & Ptacek, J.(1995). Development and Validation Of A multidimensional Measure of Sport-Specific Psychological Skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28 *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17: 379-398.
- Smith, D. (1957). Stanley and J.H. Shores, *Foundations Of Curriculum Development*, USA: Harcourt Brace and World, Inc.
- Somer, O., Korkmaz, M. & Tatar, A. (2004). Kuramdan Uygulamaya Beş Faktör Kişilik Modeli Ve Beş Faktör Kişilik Envanteri. *Ege Üniversitesi Basımevi*; İzmir, s: 1143.
- Somer, O., Korkmaz, M. & Tatar, A. (2004). Kuramdan Uygulamaya Beş Faktör Kişilik Modeli ve Beş Faktör Kişilik Envanteri (5FKE), İzmir, *Ege Üniversitesi Yayınları*, s.1, 13-28, 47-49.
- Stuempfle, K., Hughes, S. L., Case, H. S., & Evans, D. S. (2003). Personality Profiles of Iditasport Ultra-Marathon Participants. *Journal of Applied Sport Psychology*; 15(3), 258–263.
- Suinn, R. M. (1980). Psychology and sports performance principles and applications. In:Suinn RM.Psychologyc in Sport: Methods and Applications, 1st edt. Minneapolis, Burgess Press: 26-36.
- Tabachnick & Fidell, (2013). B.G. Tabachnick, L.S. Fidell *Using multivariate statistics* (6th ed.), Allyn and Bacon, Boston, M. A.
- Tallent, N. (1967). *Psychological Perspectives on The Person*, D.Van Nostrand Company p.24.
- Tamer, K. (1987).*Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları, s: 2.

- Tamer, K. & Pular, A. (2001). *Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim Yöntemleri* Ankara: Kozan Ofset.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi, s.59- 60.
- Vanek, M. & Cratty, B. J. (1970). *Psychology and the Superior Athlete*. London; The Mc Millan.
- Vealey, R. S., Hayashi, S. W., Garner-Holman, M. & Giacobbi, P. (1998). Sources of Sport confidence: Conceptualization and Instrument Development, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20 (1): 54-80.
- Watt, A. P. & Morris, T. (1998). The Abstracts of The 33rd annual conference of the Australian psychological society 30th September–4th October 1998 Dallas Brooks Centre, Melbourne, Victoria, *Australian Journal of Psychology*, 50 (3):67-130.
- Weinberg, R., Tenenbaw, G., McKenzie, A., Jackson, S., Anshel, M., Grove, R. & Fogarty, G., (2000). Motivation for Your Participation in Sport and Physical Activity: Relationships to Culture, Self-Reported Activity Levels and Gender. *Int J. Sport Psychol*; 31, 321- 346.
- Weinberg, R. S. & Gould, D., (2003). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, s:24-49 144-147.
- Weinberg, R .S. & Gould, D. (2003). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, Champaign: Human Kinetics, p.28-40.
- Weinberg, S. R. & Gould, D. (2015). *Foundation of sport and exercise psychology* champaign: Human Kinetics, 6th Edt.
- Woodman, T. & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self confidence upon sport performance: meta-analysis. *Journal of Sport Sciences*, 21:443-457.
- Yanbastı, G., (1996). *Kişilik Kuramları*, Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları, s.7-12, 252.
- Zinsser, N., Bunker, L. & Williams, J. M. (2001). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J. M. Williams (ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*, 4th ed. Mountain View, CA: Mayfield Publishing Co.2001: 284-311.

EKLER

EK 1. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (SPBDÖ)

Değerli Katılımcı,

"Sporcuların Psikolojik becerilerinin kişilik özellikleri ile ilişkisi " konulu araştırma için bilgilerinize başvurulmaktadır. Anketlerdeki ifadeleri değerlendirirken göstereceğiniz titizlik ve özen araştırmanın sonuçlarının sağlıklı olabilmesi açısından çok önemlidir. Vereceğiniz cevaplar kesinlikle gizli tutulacak ve bu çalışma dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır. Anketimize katılım tamamen gönüllük esasına dayanmaktadır. Anketimiz 3 bölümden oluşmaktadır; 1.Bölümde kişisel bilgi formu 2. Psikolojik becerilerini değerlendirme anketi 3.Bölümde ise beş faktör kişilik envanteri kullanılacaktır. Anketin ortalama yanıtlama süresi 10 dk'dır. Bu araştırmaya ayırdığınız zaman ve gösterdiğiniz ilgiden dolayı teşekkür ederiz.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz : Kadın () Erkek ()

Yaşınız :

Eğitim düzeyiniz :

Spor Branşınız :

Spor Yaşınız :

Spora Başlama Yaşınız :

Spor Türünüz : Bireysel spor () Takım sporu ()

	Hemen Hemen Hiç	Bazen	Sık Sık	Hemen Hemen Her Zaman
1.Günlük ya da haftalık bazlarda yaptıklarına (yapacaklarına) rehberlik edecek (yol gösterecek) özel hedefler belirlerim.				
2. Yetenek ve becerilerimin çoğunu kendim kazanırım.				
3. Direktör yada antrenör yaptığım hatayı nasıl düzeltereğimi söylediğinde, bunu kişisel olarak algılar, üzülürüm.				
4. Spor yaparken dikkatime odaklanırım, ilgi dağıtan şeyleri görmem.				
5. Bir şeyler ne kadar kötü giderse gitsin, yarışma boyunca pozitif ve ilgili kalırım.				
6. Baskı, zorlama altında daha iyi oynarım, çünkü daha iyi düşünebilirim.				
7. Performansım hakkında başkalarının düşündükleri beni biraz endişelendirir.				

8. Amaçlarıma (hedeflerime) nasıl ulaşacağım hakkında birçok plan yapmaya çalışırım.				
9. İyi oynarsam kendime güvenirim.				
10. Antrenör yada direktör beni eleştirdiği zaman yardım istemek yerine kendimi üzgün hissedirim.				
11. Birini dinlerken yada izlerken araya giren dikkat dağıtıcı şeyleri görmezden gelmek benim için kolaydır.				
12. Nasıl yapacağım düşüncesi (endişesi) üzerimde çok baskı oluşturur.				
13. Her alıştırma için kendi amaçlarımı belirlerim.				
14. Ben, antrenmana ya da sert oynamaya zorlanmam, % 100'ümü veririm.				
15. Eğer antrenör beni eleştirir yada bana bağırırsa hatamı üzülmeden düzeltirim.				
16. Oyunumda beklenmedik durumlarla oldukça iyi baş edebilirim.				
17. Bir şeyler kötü gittiğinde, kendi kendime sakin ol ve bu benim işim derim.				
18. Oyun boyunca ne kadar çok zorlama olursa, o kadar çok hoşlanırım.				
19. Yarışırken hata yapmaktan ya da başarısız olmaktan korkarım (endişe duyarım).				
20. Oyun başlamadan uzun süre önce kafamda kendi oyun planımı oluştururum.				
21. Kendimi çok gergin hissettiğimde, vücudumu hızlıca rahatlatır ve sakinleşirim.				
22. Bana göre zorlayıcı durumlar (olaylar) sevebileceğim şeyler yol açar.				
23. Başarısız olursam, neler olacağımı zihnimde canlandırır, düşünebilirim.				
24. Bir şeylerin benim için nasıl olacağına bakmadan duygusal kontrolümü koruyabilirim.				
25. Dikkatimi tek bir kişi ya da nesneye yöneltmek benim için kolaydır.				
26. Amaçlarıma ulaşmadan başarısız olursam, bu beni daha fazla denemeye iter.				
27. Yeteneklerimi antrenörlerden aldığım tavsiye ve talimatları dikkatlice dinleyerek geliştiririm.				
28. Zorlama olduğunda daha az hata yaparım, çünkü daha iyi konsantre olurum.				

EK 2. Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği (5FKÖÖ)

Genelde kendinizi nasıl birisi olarak tanımlarsınız ?	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1. Konuşkan	1	2	3	4	5
2. Başkalarında hata arayan	1	2	3	4	5
3. İşini tam yapan	1	2	3	4	5
4. Bunalımlı, melankolik	1	2	3	4	5
5. Orijinal, yeni görüşler ortaya koyan	1	2	3	4	5
6. Çekingen	1	2	3	4	5
7. Yardımsever ve çıkarıcı olmayan	1	2	3	4	5
8. Umursamaz	1	2	3	4	5
9. Rahat, stresle kolay baş eden	1	2	3	4	5
10. Çok değişik konuları merak eden	1	2	3	4	5
11. Enerji dolu	1	2	3	4	5
12. Başkalarıyla sürekli didişen	1	2	3	4	5
13. Güvenilir bir çalışan	1	2	3	4	5
14. Gergin olabilen	1	2	3	4	5
15. Maharetli, derin düşünen	1	2	3	4	5
16. Heyecan yaratabilen	1	2	3	4	5
17. Affedici bir yapıya sahip	1	2	3	4	5
18. Dağınık olma eğiliminde	1	2	3	4	5
19. Çok endişelenen	1	2	3	4	5
20. Hayal gücü yüksek	1	2	3	4	5
21. Sessiz bir yapıda	1	2	3	4	5
22. Genellikle başkalarına güvenen	1	2	3	4	5
23. Tembel olma eğiliminde olan	1	2	3	4	5

24. Duygusal olarak dengeli, kolayca keyfi kaçmayan	1	2	3	4	5
25. Keşfeden, icat eden	1	2	3	4	5
26. Atılgan bir kişiliğe sahip	1	2	3	4	5
27. Soğuk ve mesafeli olabilen	1	2	3	4	5
28. Görevi tamamlanıncaya kadar sabır gösterebilen	1	2	3	4	5
29. Dakikası dakikasına uymayan	1	2	3	4	5
30. Sanata ve estetik değerlere önem veren	1	2	3	4	5
31. Bazen utangaç, çekingen olan	1	2	3	4	5
32. Hemen hemen herkese karşı saygılı ve nazik olan	1	2	3	4	5
33. İşleri verimli yapan	1	2	3	4	5
34. Gergin ortamlarda sakin kalabilen	1	2	3	4	5
35. Rutin işleri yapmayı tercih eden	1	2	3	4	5
36. Sosyal, girişken	1	2	3	4	5
37. Bazen başkalarına kaba davranabilen	1	2	3	4	5
38. Planlar yapan ve bunları takip eden	1	2	3	4	5
39. Kolayca sinirlenen	1	2	3	4	5
40. Düşünmeyi seven, fikirler geliştirebilen	1	2	3	4	5
41. Sanata ilgisi çok az olan	1	2	3	4	5
42. Başkalarıyla işbirliği yapmayı seven	1	2	3	4	5
43. Kolaylıkla dikkati dağılabilen	1	2	3	4	5
44. Sanat, müzik ve edebiyatta çok bilgili olan	1	2	3	4	5

EK 3. İzin Onayı



T.C.
GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI
Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü



Sayı : 97405614-100-E.646555
Konu : TOHM Anket Çalışmaları Hk.

11/06/2019

GENEL MÜDÜRLÜK MAKAMINA

Atatürk Üniversitesi Rektörlüğünün 17.04.2019 tarih ve 1900123798 sayılı yazısı ile; Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Elif Kübra Geneşke'nin Ankara TOHM'da "Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezi Sporcularının Psikolojik Becerilerinin Kişilik Özellikleri ile İlişkinin Araştırılması" konulu çalışmasını yapmayı planladığı belirtilmiştir.

Makamlarınızca uygun görüldüğü takdirde; Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Elif Kübra Geneşke'nin yapmayı planladığı söz konusu çalışmada sporculara ait kişisel verilerin gizli kalması ve yapılacak çalışmanın sonucunun Genel Müdürlüğümüze bildirilmesi koşulu ile gerekli müsaadenin verilmesini olurlarınıza arz ederim.

 e-imzalıdır

Mustafa ELDURAN
Araştırmacı

OLUR
11/06/2019

 e-imzalıdır

Murat KOCAKAYA
Genel Müdür V.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Elif Kübra GENEŞKE
Doğum Yeri ve Tarihi	Erzurum 14/03/1994
Eğitim Durumu	
Lisans Öğrenimi	Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
Y. Lisans Öğrenimi	Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce
Bilimsel Faaliyetleri	
İş Deneyimi	
Stajlar	
Projeler	
Çalıştığı Kurumlar	Özel Bilge Koleji
İletişim	
E-Posta Adresi	geneske_elif@hotmail.com