

**T.C.**  
**ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**SPORA KATILIM MOTİVASYONLARININ KİŞİLİK**  
**ÖZELLİKLERİYLE İLİŞKİSİ**

**MUHAMMET CİHAT ÇİFTÇİ**

**HAZİRAN 2018**

**T.C.**  
**ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI**  
**SPOR YÖNETİCİLİĞİ BİLİM DALI**

**SPORA KATILIM MOTİVASYONLARININ KİŞİLİK**  
**ÖZELLİKLERİYLE İLİŞKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan**  
**Muhammet Cihat ÇİFTÇİ**



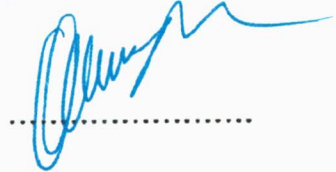
**Danışman**  
**Doç. Dr. Hasan Birol YALÇIN**

**BOLU 2018**

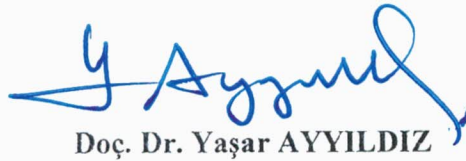
## Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne

Muhammet Cihat ÇİFTÇİ'ye ait "Spora Katılım Motivasyonlarının Kişilik Özellikleriyle İlişkisi" adlı çalışma, jürimiz tarafından Spor Yöneticiliği Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliğiyle kabul edilmiştir.

07. 06. 2018

Unvan, Adı, Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı) : Doç. Dr. Hasan Birol YALÇIN	
Üye : Prof. Dr. Mehmet Settar KOÇAK	
Üye : Dr. Öğ. Üy. Hanifi ÜZÜM	

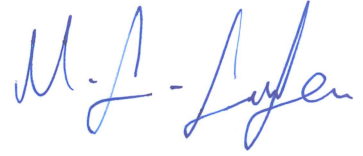
Sosyal Bilimler Enstitüsü Onayı

  
Doç. Dr. Yaşar AYYILDIZ

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

## ETİK UYGUNLUK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum, “Spora Katılım Motivasyonlarının Kişilik Özellikleriyle İlişkisi” başlıklı çalışmanın yazılmasında, bilimsel ve etik kurallara uyulduğunu, başvuru kaynaklardan yapılan alıntılarının adlarının bilimsel kurallara uygun olarak metin içinde, dipnotlarda ve kaynaklarda gösterildiğini, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin tamamının ya da bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitede bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.



**Muhammet Cihat ÇİFTÇİ**

**07.06.2018**

## ÖZET

# SPORA KATILIM MOTİVASYONLARININ KİŞİLİK ÖZELLİKLERİYLE İLİŞKİSİ

**Muhammet Cihat ÇİFTÇİ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Hasan Birol YALÇIN**

**Haziran 2018, 89 + XIII Sayfa**

Bu araştırmanın amacı spora katılımın kişilik özellikleriyle ilişkisini farklı değişkenler açısından incelemektir. Bu amaçla araştırmamız için genel tarama modelinden ilişkiisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini spora katılan bireyler oluşturmaktadır. Spora katılım kişilik özellikleri ile etkileşimini belirlemek amacı ile kesit alma yöntemiyle seçilen örnekleme dâhil olan bireylerin görüşlerine başvurulmuştur. Bu amaçla Bolu ve Ankara ilinde spora katılım gösteren basit rastgele ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle seçilen 235 yetişkin bireyden veri toplanmıştır. Bu çalışmada veriler üç ayrı ölçekle toplanmıştır. Anket formunun birinci bölümünde uzman görüşü de alınarak hazırlanan 16 maddeden oluşan kişisel bilgi formu bulunmaktadır. İkinci bölümde Rogers ve Morris (2003) tarafından geliştirilen geçerliliği ve güvenilirliği Gürbüz ve diğ. (2006) tarafından yapılan 66 madde ve 5 alt boyuttan oluşan (Cronbach's Alpha Sağlık 0.93, Rekabet 0.88, Sosyalleşme ve Eğlenmek 0.88, Vücut ve Dış Görünüm 0.85, Beceri Gelişimi 0.84) Rekreatyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği yer almaktadır. Üçüncü bölümde ise Sümer (2005) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 44 madde ve 5 alt boyuttan oluşan (Cronbach's Alpha Dışa Dönüklük 0.66, Nevrotiklik 0.62, Uyumluluk

0.60, Gelişime Açıklık 0.71, Öz Disiplin 0.66) Beş Faktör Kişilik Envanteri kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik, T testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova), Mann Whitney U Testi ve Korelasyon Testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet değişkeni açısından rekreasyonel egzersiz motivasyon ölçeği rekabet, sosyal eğlence ve beceri gelişimi alt boyutlarında erkeklerin lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Yaş değişkenine bakıldığında öz disiplin alt boyutunda çıkan fark 28 yaş ve üstü ile 18-22 yaş grubu arasında; 28 yaş ve üstü olan bireylerin lehinedir. Egzersiz yapılan ortam değişkeninde kişilik özelliği gelişime açıklık alt boyutunda doğa da egzersize katılım gösterenlerin ortalamaları açık spor sahalarını tercih edenlere oranla yüksek olduğu bulunmuştur. Egzersize katılım yılı değişkenine göre daha uzun süredir spora katılanların öz disiplin puanları daha kısa süredir katılanlardan yüksek bulunmuştur. Spor branşına göre bireysel temel spor yapanların fitness ve takım sporları yapanlara göre gelişime daha açık olduğu bulunmuştur. Program türü değişkenine göre dışa dönük bireylerin gelişime açık olanlara göre daha fazla zorlayıcı programlara katıldıkları bulunmuştur. Spora katılan bireylerin katılım motivasyonları ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon testi sonucunda egzersiz motivasyonu sağlık alt boyutuyla bütün kişilik özellikleri arasında pozitif yönde düşük düzeyli ilişki; vücut dış görünüm boyutu ile dışa dönüklük ve gelişime açıklık kişilik özellikleriyle; son olarak ise beceri gelişimi alt boyutuyla nevrozizm hariç diğer kişilik özellikleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Spora Katılım, Motivasyon, Spor Psikolojisi, Kişilik Özellikleri, Büyük Beşli

**ABSTRACT****THE RELATIONSHIP BETWEEN SPORT PARTICIPATION  
MOTIVATION AND PERSONALITY TRAITS****Muhammet Cihat ÇİFTÇİ****Master Thesis****Department of Sports Management****Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Hasan Birol YALÇIN****June 2018, 89 + XIII Pages**

The purpose of the study aims to examine the relationship between sport participation and personality traits according to different variables. Therefore, this study has been conducted with relational survey model which is one of the general survey model. In order to determine the interaction between sport participation and personality traits, it was referred to the opinion of individuals who participate in sport. The population of the study was composed of individuals who participate in recreational sport activities. The sample group was composed of 235 individuals living in Ankara and Bolu who were sampled through convenient sampling method. Survey method was used as data collection tool in the study. The survey form was composed of three scales. While there is a Personal Information Form consisting 16 questions in first section of the main scale, which was composed of three sections, in the second section there was Recreational Exercise Motivation scale developed by Roger and Morris (2003), adapted to Turkish language by Gurbuz et. al. (2006). REMM consists 66 questions and 5 sub-dimensions (Cronbach's Alpha Healt 0.93, Competition 0.88, Socialising and Entertainment 0.88, Appearance 0.82, Skill Development 0.84). In third section there was Five Factor

Personality Scale developed by Benet-Martinez and John (1998), adapted to Turkish version by Sumer (2005). FFPS consists 44 questions and 5 sub-dimensions (Cronbach's Alpha Extraversion 0.66, Neuroticism 0.62, Agreeableness 0.60, Openness to Experience 0.71, Conscientiousness 0.66). Descriptive statistics, T Test, Anova, Mann-Whitney U Test, , Correlation Test were used in the analysis of the data. As a result of research, according to gender variables statistically significant difference was found in favor of men in the competition, socialising and entertainment, skill development subdimension of REMM scale. According to the age variable, the statistically significant difference was determined in the conscientiousness subdimension of FFPS between 28+ and 18-22 years old groups; in favor of individuals over 28 years old. In line with exercise place variable, participants who prefer to join sport activities in outdoor scored higher than who prefer to participate open sports ground (stadiums etc.) in the openness to experience subdimension of FFPS. According to the exercise participation year variable, a longer time participants scored higher in conscientiousness subdimension of FFPS than shorter time participants. Individual sport participants were detected to be more open to experience than fitness and team sport participants. Extraverts found challenging training programs more beneficial for themselves than open experienced individuals. In conclusion a correlation test between FFPS and REMM showed that; there was low positive relation found between health subdimension of REMM and each subdimension of FFPS; appearance subdimension of REMM and extraversion and openness to experience subdimension of FFPS; skill development subdimension and all subdimension of FFPS except neuroticism.

**Key Words:** Sport Participation, Motivation, Sport Psychology, Personality Traits, Big Five



## ÖN SÖZ

Öğrenim hayatımın devrimi niteliğinde olan yüksek lisans eğitimimi tamamlamamda en önemli rolü üstlenmiş olan, sosyal bilimlerdeki engin bilgileriyle bizlere analitik düşüncüyü aşıl原因, pozitif bilimin esaslarını etik ilkelere sadık kalarak anlatan ve bizlere tam anlamda bir aydınlanma yaşatan; sadece bununla yetinmeyip fırsat eşitliği ilkesini amaç edinerek hayat tecrübeleriyle de bir yandan bizlerin iyi bir gelecek inşa edebilmesi için maddi manevi hiçbir imkânını esirgemeyen tez danışmanım sayın Doç. Dr. Hasan Birol Yalçın'a herkesten ve her şeyden önce teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca ders aldığım ve alamadığım, bizlerden bildiklerini hiçbir zaman esirgemeyen, daima ileriye doğru yönlendiren, nitelikli bilgi aktarımını amaç edinmiş başta Sn. Prof. Dr. Gazanfer DOĞU, Doç. Dr. Ünal KARLI Doç. Dr. Dilşad ÇOKNAZ, Dr. Öğ. Üy. Hanifi ÜZÜM olmak üzere Abant İzzet Baysal Üniversitesindeki tüm hocalarıma saygılarımla birlikte teşekkür ederim.

Şüphesiz ki bugün olduğum konuma gelmemde en büyük pay sahibi olan, sürekli arkamda duran, karşılaştığım zorluklarla mücadele ederken güç aldığım, kendimi her zaman iyi hissetmemde etkisi olan Annem Zenne ve Babam Cevdet ÇİFTÇİ'ye ve bunun yanı sıra Aileme de sonsuz teşekkürü borç bilirim.

Bugünlere gelmemde katkısı olan, bizlerin gerekli yetkinliğe ulaşabilmesi için doğru şekilde doğru yerlere yönlendiren lisans eğitimi hocalarımdan başta Sn. Dr. Öğr. Üy. Necati CERRAHOĞLU ve Dr. Öğr. Üy. Özhan BAVLI olmak üzere Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi BESYO öğretim üyelerine de önemli bir teşekkürü borç bilirim.

**Muhammet Cihat ÇİFTÇİ**

## İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI.....	ii
ETİK UYGUNLUK BEYANI.....	iii
ÖZET .....	iv
ABSTRACT.....	vi
ÖNSÖZ.....	viii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİL VE GRAFİKLER LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii
GİRİŞ .....	1
<b>I.BÖLÜM</b>	
<b>1. KİŞİLİK.....</b>	<b>5</b>
1.1.Kişiliğin Tanımı .....	6
1.1.1.Kişiliğin Özellikleri.....	9
1.1.2.Kişiliği Oluşturan Etmenler .....	9
1.2.Kişilik Kuramları .....	12
1.2.1.Psikanalitik Kuramlar.....	12
1.2.1.1.Sigmund Freud: Psikanaliz.....	12
1.2.2.2.Neo Freud'cular.....	17
1.2.2.Sosyal Öğrenme Kuramları.....	19
1.2.3.Benlik Kuramları.....	21
1.2.3.Özellik (Trait) Kuramları .....	24
1.2.3.1.Allport'un Ayırıcı Özellik Kuramı.....	26
1.2.3.2.Hans Eysenck: İçedönük-Dışa Dönük/Nevrotiklik-Denge.....	27

1.2.3.3.Raymond Cattell: Faktör Analitik Ayırıcı Özellikler Kuramı.....	27
1.2.3.4. Mc Crea ve Costa: Beş Faktör Kişilik Kuramı.....	29
1.2.3.4.1.Beş Faktör Kişilik Tipleri.....	30

## **II.BÖLÜM**

<b>2.SPORA KATILIM</b> .....	34
2.1.Sporun Tanımı.....	34
2.2.Kişilik ve Spor .....	36
2.3.Spora Katılımın Boyutları .....	37

## **III. BÖLÜM**

<b>3.YÖNTEM ve BULGULAR</b> .....	39
3.1.Araştırma Modeli .....	39
3.2.Evren ve Örneklem .....	39
3.3.Veriler Toplama Yöntemi .....	41
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	41
3.3.2. Egzersiz Motivasyon Ölçeği .....	41
3.3.3.Beş Faktör Kişilik Envanteri.....	42
3.3.4. Bulgular.....	44

## **IV. BÖLÜM**

<b>4. SONUÇ VE ÖNERİLER</b> .....	643
4.1.Sonuç.....	63
4.2.Öneriler.....	72
<b>KAYNAKLAR</b> .....	75
<b>EKLER</b> .....	84
EK1: Anket Formu.....	85
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	89

## TABLOLAR LİSTESİ

<b>Tablo 3.1:</b> Katılımcılara Ait Betimsel İstatistik.....	44
<b>Tablo 3.2:</b> Cinsiyet Değişkeni İle Rekreatyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği Alt Boyutları Ve Kişilik Özellikleri Arasındaki Etkileşim.....	48
<b>Tablo 3.3:</b> Çalışma Durumu Değişkeni İle Rekreatyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği Alt Boyutları Ve Kişilik Özellikleri Arasındaki Etkileşim.....	49
<b>Tablo 3.4:</b> Yaş Değişkenine Göre Ölçeğin Alt Boyutlarının Karşılaştırılması. ....	50
<b>Tablo 3.5:</b> Egzersiz Ortamı Değişkeni İle Rekreatyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği Alt Boyutları Ve Kişilik Özellikleri Arasındaki Etkileşim.....	51
<b>Tablo 3.6:</b> Branş Değişkenine İle Rekreatyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği Alt Boyutları Ve Kişilik Özellikleri Arasındaki Etkileşim. ....	52
<b>Tablo 3.7:</b> Egzersiz Yapma Yılı Değişkeni İle Rekreatyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği Alt Boyutları Ve Kişilik Özellikleri Arasındaki Etkileşim .....	55
<b>Tablo 3.8:</b> Haftalık Egzersize Katılım Sıklığı Değişkenine İle Rekreatyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği Alt Boyutları Ve Kişilik Özellikleri Etkileşimi .....	56
<b>Tablo 3.9:</b> Egzersizin Kiminle Yapıldığı Değişkeni İle Rekreatyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği Alt Boyutları Ve Kişilik Özellikleri Etkileşimi .....	58
<b>Tablo 3.10:</b> Tercih Edilen Program Türü Değişkeni İle Rekreatyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği Alt Boyutları Ve Kişilik Özellikleri Etkileşimi .....	60
<b>Tablo 3.11:</b> Medeni Durum Değişkeni İle Spora Katılım Alt Boyutlarının Etkileşimi..	61
<b>Tablo 3.12:</b> Spora Katılan Bireylerin Katılım Motivasyonları İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Katsayı Değerleri .....	62

## ŞEKİL VE GRAFİKLER LİSTESİ

Şekil 1.1: Kişiliği Oluşumunu Etkileyen Faktörler .....	10
Şekil 1.2: Freud'un Kişilik Yapısı.....	13
Şekil 1.3: Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi.....	23
Şekil 3.1: Katılımcıların Spor Branşına Göre Dağılımı .....	45
Şekil 3.2: Egzersize Kimle Katıldığının Dağılımı.....	45
Şekil 3.3: Katılımcıların Tercih Ettiği Spor Ortamı .....	46
Şekil 3.4: Haftalık Egzersize Katılım Düzeylerinin Dağılımı.....	46
Şekil 3.5: Tercih Edilen Program Türünün Dağılımı .....	47

## KISALTMALAR LİSTESİ

<b>BFK</b>	: Beş Faktör Kişilik Kuramı
<b>BFKE</b>	: Beş Faktör Kişilik Envanteri
<b>FFPS</b>	: Five Factor Personality Scale
<b>P</b>	: Anlamlılık Değeri
<b>REMM</b>	: Rekreatyonel Exercise Motivational Measure
<b>REMÖ</b>	: Rekreatyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği
<b>TDK</b>	: Türk Dil Kurumu

## GİRİŞ

Modern toplumlarda spora katılımda bireysel bağlılığın gittikçe azaldığı gözlemlenmektedir. Teknolojinin son zamanlarda çok gelişmesi, aşırı tüketilmesi ve bunun yanı sıra düzenli iş hayatına da adapte olan bireyler spora katılım için gerekli zamanı bulamamaktadır. Fiziksel açıdan aktif olmayan kişilerde ise hayat boyu sürebilecek hastalıkların görülme riski vardır. Bu hastalıklardan bazıları kalp rahatsızlıkları, şeker, kanser ve depresyon olarak sıralanabilir (Armstrong, Bauman ve Davies 2000). Bu sebeple bireylerin fiziksel aktiviteye katılım konusunda bilinçlendirilmeleri gerekmektedir. Fiziksel aktiviteye katılım ve ona bağlı kalma noktasında en etkin rolü bireylerin güdülenme düzeyleri oynamaktadır. Spora katılım gösteren gruplar arasında karşılaştırma yapıldığında egzersiz yapmak için içsel yollarla güdülenen bireyler dışsal yollarla güdülenen bireylerin katılımlarının daha uzun sürdüğü gözlemlenmektedir (Frederick ve Ryan 1993). Bireylerin bağlılıklarını artırmak adına alınacak önlemlerde bu durum göz ardı edilmemelidir.

Bu çalışmanın ilgilendiği ana problem spora katılım gösteren bireylerin katılım motivasyonları ile kişilik özellikleri arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemektir. Çalışmada kişilik özelliklerini ölçebilmek için son zamanlarda birçok araştırmanın teorik alt yapısını oluşturan özellikler kuramı temel alınmıştır. Sporun birçok farklı branşı ve disiplini bünyesinde bulundurması spora katılım motivasyonlarının da farklılaşmasını kaçınılmaz kılmaktadır. Bazı bireyler rekabet, mücadele, yarışma gibi sebeplerle spora katılım gösterirken bazıları da haz alma, sosyalleşme, sağlık veya serbest zamanları değerlendirme gibi sebeplerle spora katılmaktadır. Özellikler kuramının araştırmamıza temel olmasının sebeplerinden en önemlisi, teorinin temelde bireylerin ayırt edici özelliklerine atfettiği önemdir. Arkadaşlarımızı, ailemizi veya çevremizdeki kişileri tanıtırken onlar için kullandığımız sıfatlar bireylerin kişisel özelliklerini belirten ifadelerdir. Bu ifadeler bireyleri birbirinden ayırt eden ve belirgin özelliklerdir. Özellikler yaklaşımı temel savlarından bir diğeri ise kişilik özelliklerinin tutarlı ve sürekli olduğudur. Bu kuramın temsilcileri bireylerin günlük hayatta ki davranışlarının nedenleri kişilikleriyle ilişkilendirir ve davranışların altında yatan sebeplerin tahmin edilebilmesi

için çevrenin ve durumsal faktörlerin etkisinin az olduğunu belirtirler. Örneğin bir sporcu rekabete yatkın bir kişiliğe sahip ise bu davranışını müsabaka skoru veya gidişatı ne olursa olsun sergiler. Burada belirtilen yatkınlık durumu sporcunun her zaman bu şekilde davranacağı anlamına gelmemekle birlikte onun spor müsabakası esnasında rekabetçi davranış eğilimi gösterebileceğini ifade etmektedir (Weinberg ve Gould 2007).

Günlük hayatta kullanılan bu sıfatların söz konusu spor olduğunda önemsiz olduğu düşünülmemelidir. Spor alanında yapılan kişilik araştırmaları yaklaşık olarak 20. Yüzyılın başlarında başlamış ve ikinci yarılarında hız kazanmıştır. Bu dönemde ki araştırmalar daha çok başarılı sporcuların kişilik özelliklerini incelemek ve elit düzeyde sporcu yaratmak için yöntemler geliştirmeye odaklanmıştır (Booth Jr 1958; Carter ve Shannon 1940; Thune 1949). Zamanla farklılaşan ve daha karmaşık hale gelen bu çalışmalar kişilik kuramlarının da gelişmesiyle birlikte günümüzde daha çok kişiliğin spora katılıma etkisinin nasıl olduğunu incelemeye yönelmiştir. Daha çok sağlık problemleriyle yapılan sporda bireylerin motivasyonlarını yüksek tutmanın yolları aranmaktadır. Bunun sebebi kişilik özelliklerinin bireylerin tercihlerini yansıttığı öngörülerek egzersize olan bağlılıklarını artırarak kişilik tipleri için doğru fiziksel aktivite programlarını önermek amaçlanmaktadır (Allen, Greenlees ve Jones 2013; R. E. Rhodes ve Pfaeffli 2012; Steca vd. 2018; Terracciano vd. 2013). Çünkü egzersize sık katılım egzersize olan bağlılığı da artırmaktadır (Uz ve Bavlı 2016).

### Problem Cümlesi

Bu araştırmanın problem alanını rekreasyonel ve sağlık amaçlı spora katılım motivasyonlarının kişilik özellikleri ile ilişkisi oluşturmaktadır.

### Alt Problemler

1. Cinsiyet değişkeni ile
  - a. Spora katılım alt boyutları etkileşimi var mıdır?
  - b. Kişilik özellikleri arasında etkileşim var mıdır?
2. Çalışma durumu değişkeni ile
  - a. Spora katılım alt boyutları arasında etkileşim var mıdır?



- b. Kişilik özellikleri arasında etkileşim var mıdır?
3. Yaş değişkeni ile
  - a. Spora katılım alt boyutları arasında etkileşim var mıdır?
  - b. Kişilik özellikleri arasında etkileşim var mıdır?
4. Egzersiz yapılan ortam ile
  - a. Spora katılım alt boyutları arasında etkileşim var mıdır?
  - b. Kişilik özellikleri arasında etkileşim var mıdır?
5. Spor branşı değişkeni ile
  - a. Spora katılım alt boyutları arasında etkileşim var mıdır?
  - b. Kişilik özellikleri arasında etkileşim var mıdır?
6. Egzersiz yapma yılı değişkeni ile
  - a. Spora katılım alt boyutları arasında etkileşim var mıdır?
  - b. Kişilik özellikleri arasında etkileşim var mıdır?
7. Haftalık egzersize katılım sıklığı değişkeni ile
  - a. Spora katılım alt boyutları arasında etkileşim var mıdır?
  - b. Kişilik özellikleri arasında etkileşim var mıdır?
8. Egzersizin kiminle yapıldığı değişkeni ile
  - a. Spora katılım alt boyutları arasında etkileşim var mıdır?
  - b. Kişilik özellikleri arasında etkileşim var mıdır?
9. Tercih edilen program türü ile
  - a. Spora katılım alt boyutları arasında etkileşim var mıdır?
  - b. Kişilik özellikleri arasında etkileşim var mıdır?
10. Medeni durum değişkeni ile
  - a. Spora katılım alt boyutları arasında etkileşim var mıdır?
  - b. Kişilik özellikleri arasında etkileşim var mıdır?
11. Spora katılan bireylerin katılım motivasyonları ile kişilik özellikleri arasında bir ilişki var mıdır?

### Amaç

Çalışmanın amacı bireylerin spora katılım tercihleri ile kişilik özellikleri arasında ilişki olup olmadığını belirlemektir. Bu ilişkinin ne düzeyde olduğunu inceleyerek kişiliğin spora katılım konusunda ne derece önemli olduğu belirtilmek amaçlanmıştır.

### Önem

Günümüz dünyasının ve insan ihtiyaçlarının karmaşıklaşması sonucu egzersiz alışkanlıklarının çeşidi de artmaktadır. Dönemsel dalgalanmalardan etkilenen spor sektörü insanların ihtiyaçlarını da yönlendirebilmektedir. Bundan yaklaşık 10 sene önce trend spor olarak görülen aerobik ve kültür fizik hareketleri zamanla yerini pilates ve fitness egzersizlerine bırakmıştır. Günümüzde ise son olarak daha çok rağbet gören cross-fit ve alternatif sporlar olmuştur. Zamanla gelişen pazarlama fikirleri yeni spor hizmet ve ürünlerini ortaya çıkartmada başarı göstermiştir. Bu gelişmeler ise bireylerin hangi aktiviteye ne düzeyde katılması sorununu doğurmaktadır.

Araştırmamızı önemli kılan nokta ise bireylerin ihtiyaçlarının doğru belirlenebilmesi için onların kişilik özelliklerinin spora katılımında ne derece önemli olduğunu araştırmaktadır. İhtiyaçların doğru belirlenmesi çözüm yollarının da doğru geliştirilmesine olanak sağlayacaktır. Bu amaçla araştırmamız ülkemizde geliştirilebilecek spor ürün ve hizmetlerini geliştirme de kişilik boyutuna vurgu yaparak bu alana özgün bir boyut kazandırmaktadır.

### Sayıtlar

Araştırmaya katılanların ölçek sorularına samimi cevap verdikleri varsayılmıştır.

Ölçeklerin ölçmek istediğimiz özelliği doğru olarak ölçtüğü varsayılmıştır.

### Sınırlılıklar

Bu araştırma Bolu ve Ankara ilinde spora katılım gösteren bireyler ile sınırlıdır.

Araştırmanın süresi 6 ay ile sınırlıdır.

### Tanımlar

Spor: ‘‘Ferdin tabii çevresini beşeri evre haline çevirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren, belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, ferdi veya toplu olarak bos zaman faaliyeti kapsamı içinde veya tam zamanını alacak şekilde melekleştirerek yaptığı, sosyalleştirişi, toplumla bütünüleştirici, ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgu’’ olarak tanımlamaktadır (Erkal 1982: 119).

Kişilik: Bir bireyin sahip olduğu, onu diğer bireylerden farklılaştıran ruhsal ve bilinçsel özelliklerin tümüdür (Güney 1998: 170).



# I. BÖLÜM

## 1. KİŞİLİK

Kişilik, araştırmacıların üzerinde sıkça durduğu geçmişten günümüze kadar ortak bir tanım birliğine varılamayan konulardan bir tanesidir. Psikolojide Kişilik konusu 4 temel alt konu etrafında şekillenmektedir. Bunlardan ilki bireylerde kişiliğin nasıl oluştuğunu, ne tür karakteristik özellikler kazanıldığını açıklayan kişiliğin gelişimidir (Cüceloğlu 2011). Bu konuda çalışan psikologlar bireylerin kendilerine ait özelliklerinin kalıtsal mı yoksa çevrenin etkisiyle mi oluştuğunu tartışmaktadırlar. Günlük yaşamımızda bireyler arası etkileşimde kişiliğimizin oluşturduğu özellikler büyük rol oynamaktadır (Weinberg ve Gould 2007). Bireyler için kullanılan soğukkanlı, arkadaş canlısı, sinirli, mutlu vb. gibi kavramlar sahip olduğumuz kişiliğin birer yansımasıdır. Kişilik alanında çalışan psikologların ilgilendiği ikinci konu ise normal dışı kişiliktir (Houston, Bee ve Rimm 2013). Bu alt konu kişiliğin ne şekilde değişim gösterdiğini, bireylerde kişilik sorunları oluşmasına sebep olan faktörlerin neler olduğunu incelemektedir (Hemming 1981: 37). Psikologların kişilik ile ilgili yaptığı bir diğer çalışma alanı ise kişiliğin ölçümü üzerinedir. Yapılan çalışmalarda kişiliğin hangi yöntemlerle ölçülebileceği, bu ölçümlerin ne tür kişilik ölçekleriyle yapılması gerektiği ve bu testlerin güvenilirliği araştırılmaktadır (Burger 2006; Carlson, Martin ve Buskist 2003; Carver ve Scheier 2016).

Kişiliğin dördüncü alt konusunu oluşturan bölüm ise çalışmamızla yakından ilişkisi olan kişilik kuramlarıdır. Geçmişten günümüze birçok kişilik kuramı geliştirilmiştir. Bu kuramların içerikleri bize kişilik hakkında detaylı bilgiler vermektedir. Kişilik alanında geliştirilen kuramlarda, kişiliğin genel olarak hangi model, yapı veya teorilerle açıklanabileceği araştırılmaktadır. Bu kuramlar incelendiğinde ise kişilik kavramının açıklanmasında kullanılan teorilerin ve modellerin bir birinden farklılık gösterdiği gözlemlenmektedir. Bu durum araştırmacıların konuyu farklı yönlerden inceleyerek kümülatif bir şekilde bu kuramları geliştirmiş olmasından kaynaklanmaktadır

(Feldman 1996; Hall ve Lindzey 1978; Houston, Bee ve Rimm 2013; Weinberg ve Gould 2007).

### 1.1.Kişiliğin Tanımı

Kişilik denildiğinde gündelik yaşantıda kullanılan bireylere attığımız sıfatlar akla gelen ilk kavramlardır. İnsanların karşısındaki bireyleri iyi ya da kötü, saldırgan ya da sakin, hoşgörülü veya anlayışsız olarak adlandırması öznel bir değerlendirmedir. Psikoloji bilimi ise kişilik kavramına sistematik bir şekilde yaklaşmaktadır. Bireylerin yaşadıkları zaman dilimi ve çevresi belli bir düzlem içinde benzer özellikler taşımaktadır. Ancak aynı çevrede yer alan bireyler çevreden gelen uyarıcılara farklı tepkiler vermektedir. Bu durum göz önünde bulundurulduğunda bireylerin davranışlarının karmaşıklığı artmakta ve farklılaşmaktadır. Bu farklılığın nedeni belirlenmek ve çözüme kavuşturulmak istendiğinde kişilik kavramı karşımıza çıkmaktadır (Hogan, Hogan ve Roberts 1996: 469).

Kişilik, araştırmacıların konu üzerinde çeşitli tanımlar yaptığı konulardan biridir. Atkinson kişiliği ‘‘ Bir kişinin çevreye uyumunu belirleyen karakteristik davranış örüntüleri ve düşünme biçimleri’’olarak tanımlamaktadır (Atkinson, Atkinson ve Hilgard 1995: 523). ‘‘Kişilik, bir bireyi diğer bireylerden ayıran, onu eşsiz kılan, duygu, düşünce, davranış ve tutumlarının bütünüdür’’ (Köknel 2005: 19). Her bireyin bedensel ve zihinsel özellikleri diğer bireylerden farklılık gösterir. Bireyler bu farklılıkları davranış ve düşüncelerine yansıtır. Kişilik, bir bireyin sahip olduğu, onu diğer bireylerden farklılaştıran ruhsal ve bilinçsel özelliklerin tümüdür (Güney 1998: 170). Bireylerin sahip olduğu kişilik özellikleri onları birbirinden ayıran ve diğerlerinden farklı kılan en önemli özelliktir. Her bireyin kendi kişilik özellikleri olduğu gibi bu durum topluma da yansımakta ve toplumlar arasında da bir takım düşünce ve davranış farklılıkları bulunmaktadır. İnsanlar topluluklar halinde yaşasa bile bireysel hareket etmektedirler. Aynı çevre içinde doğup büyüyen bireylerin sahip oldukları kişilik özellikleri birbirine benzemez ve her birey tarafından özgün bir biçimde geliştirilir. Bir bireyin tutarlı, belirgin ve zamanla değişmeyen özelliklerinin tümü kişilik olarak tanımlanır (Aytaç 2001: 3).

Cüceloğlu’na göre ise kişilik ‘‘ Bir bireyi diğer bireylerden ayırt eden, onun iç ve dış çevresiyle etkileşimi sonucu kurduğu, tutarlı ve kalıplaşmış bir ilişki biçimidir’’

(Cüceloğlu 2011: 404). Kişilik araştırmalarında kullanılan bu tanımlamaların bazı ortak noktaları bulunmaktadır. Kişiliğin tanımlanmasında kullanılan bu kavramlarda ayırt edici özelliklerden söz edilmektedir. Cüceloğlu'na göre bireyleri birbirinden farklı kılan özellikler vardır. Bu özellikler bireyleri birbirinden ayırt etmede ön plana çıkmaktadır. Örneğin bir ev hanımının günlük yaptığı çamaşır yıkamak, yemek hazırlamak, ütü yapmak onu diğer ev hanımlarından ayırt eden özellikler değildir. Çünkü genel olarak ev hanımları bu işleri günlük olarak yapmaktadır. Ancak bu bireyin kişiliği hakkında bilgi vermek istediğimiz de onu diğerlerinden ayıran özelliklerin sıralanması gerekmektedir. Bu kişi için " O çok sıcakkanlı, duygusal birisidir ve anlayışlı birisidir, empati kurmak konusunda üstüne yoktur " denilirse o bireyin kişiliğine ait aynı zamanda da onu diğer bireylerden farklı kılan ayırt edici özellikleri belirtilmiş olur. Bu durum spor yapan bireyler için de geçerlidir. Her spor branşı kendine özgü bir takım hareket ve beceriler gerektirmektedir. Spor yapan bireyler fiziksel özellikleri, oyun bilgisi, beceriyi sergileme stili vb noktalarda birbirinden ayırt edilmektedir. Örneğin futbolda bir sağ kanat oyuncusunun orta açıyor olması onu diğer kanat oyuncularından ayırt eden özelliklerden birisi değildir. Çünkü bunu diğer kanat oyuncuları da yapmaktadır. Ancak bu oyuncunun, topu sürerken bire bir oyunda rakibi çok kolay eksiltebiliyor olması, çok hızlı koşabilmesi ve ortayı sol ayağının dışıyla da yapabiliyor olması o oyuncuyu diğer kanat oyuncularından ayırt eden özelliklerdir.

Kişilik çalışmalarında kullanılan bir diğer kavram ise tutarlılıktır. Bireyin belirli durumlar için tercih ettiği davranış biçimleri zaman içinde çok fazla değişiklik göstermez. Örneğin işinde çok başarılı bir özel şirket çalışanı düşünelim. Bu kişi iş ile ilgili sorumlulukların yerine getirilmesinde çalışma arkadaşlarına sürekli yardım etmekte ve onlara iş ile ilgili konularda destek vermektedir. Ancak bu kişinin herhangi bir sebeple moralinin bozuk olduğu bir günde yardım isteyen arkadaşlarını reddetmesi durumunda o kişi için "yardımsever birisi değildir " diyemeyiz. Davranışların belirli zaman aralığında kısa süreli değişimleri için bireyleri yargılamak doğru değildir. İnsanların benzer durumlar için sürekli sergiledikleri davranışları farklı zaman ve ortamlarda değişmediğinde onların tutarlı bir kişiliğe sahip olduğu söylenebilir. Spor dünyasında ise disiplin kavramının önemi yüksek olduğu için sporcuların genelde tutarlı davranışlar sergilediğini söylemek mümkündür. Antrenmanlara zamanında gitmesi, takım toplantılarına zamanında gelmesi ve çalışmalarına sürekli devam etmesi olumlu yönde

tutarlı bir kişiliği olduğunu göstermektedir. Takım kurallarına uymayan, antrenmanlara geç kalan, performans gelişimi için çaba göstermeyen, saha da yeterli seviyede mücadele etmeyen sporcuların davranışlarının ise olumsuz yönde tutarlı oldukları söylenebilir (Houston, Bee ve Rimm 2013: 331).

Kişilik tanımlamalarında yapılaşmış kişilik kavramından söz edilmektedir. Yapılaşmış kavramıyla bireylerin kişiliklerinin çok sayıda birimlerden oluştuğu ve bu sistemin her biriminin birbiriyle örüntülü olduğu vurgulanmaktadır. Bireyi “hoş görülü, sakin, uysal, arkadaş canlısı ve sorumlu” diye tanımladığımız da kişilik özelliklerinin birbiriyle model oluşturduğunu ve bunun sonucunda da tutarlı bir kişiliğe sahip olduğu söylenebilir. Ancak bu kişi “hoş görülü, sinirli, cömert, saldırgan ve anlayışlı” diye tanımlandığında o bireyin kişilik özellikleri arasında tutarsızlık olduğu belirtilebilir (Cüceloğlu 2011: 405). Bir sporcu hırslı, çalışkan, takıma uyumlu, görevini seven ve mücadeleciler olarak tanımlandığında o sporcunun kişiliğini oluşturan özelliklerin bir örüntüsü belirtilmektedir.

Bireyin ilişki kurma biçimi kişiliği açıklamada kullanılan bir diğer kavramdır. Bireylerin kişilik yapısı iç ve dış dünya ile ilişki kurma biçimini de etkilemektedir. Bireylerin kendi duygu ve düşünceleri olduğu gibi çevresindeki insan, olay ve nesnelere etkileşimi de davranış şekillerini etkilemektedir. Bu durum spor açısından düşünüldüğünde ise bireylerin kişilik özellikleri tercih ettikleri spor dalı ile de yakından ilişkilidir (Houston, Bee ve Rimm 2013: 323).

Yukarıdaki bölümlerde kişilik kavramının bireyleri birbirinden ayırt eden, her bireye özgü ve özel davranışları kapsadığından söz edilmektedir. Bu ayırıcı ve özel davranışların tespit edilmesi için yapılan çalışmalar çeşitli kişilik kuramlarının geliştirilmesine neden olmuştur. Bireylerin çevre ile etkileşimi ve kalıtım yoluyla oluşturdukları kişilik yapısının nasıl meydana geldiği, oluşan kişiliğin tanımlanması ise bu kuramların konusu olmuştur. Treyt kuramı, sosyal öğrenme kuramı, benlik kuramları ve psikanalitik kuram bu alanda geliştirilmiş en kapsamlı kuramlar olarak kabul edilmektedir. Bu kuramlar ise geliştirdikleri farklı bakış açılarıyla kişiliğin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlamaktadır. Bu sebeptendir ki tek bir doğru ve en kapsamlı kişilik kavramının geçerli olduğu ileri sürmek yanlış olacaktır. Her kavramın açıklamaya çalıştığı kişilik yönü birbirinden farklılık göstermektedir. Belki ilerleyen zamanlarda var olan

kuramların sentezi niteliğinde kişilik kuramı ortaya konulacaktır. Ancak bu durumun varlığı henüz söz konusu değildir (Tiryaki vd. 1991).

#### 1.1.1.Kişiliğin Özellikleri

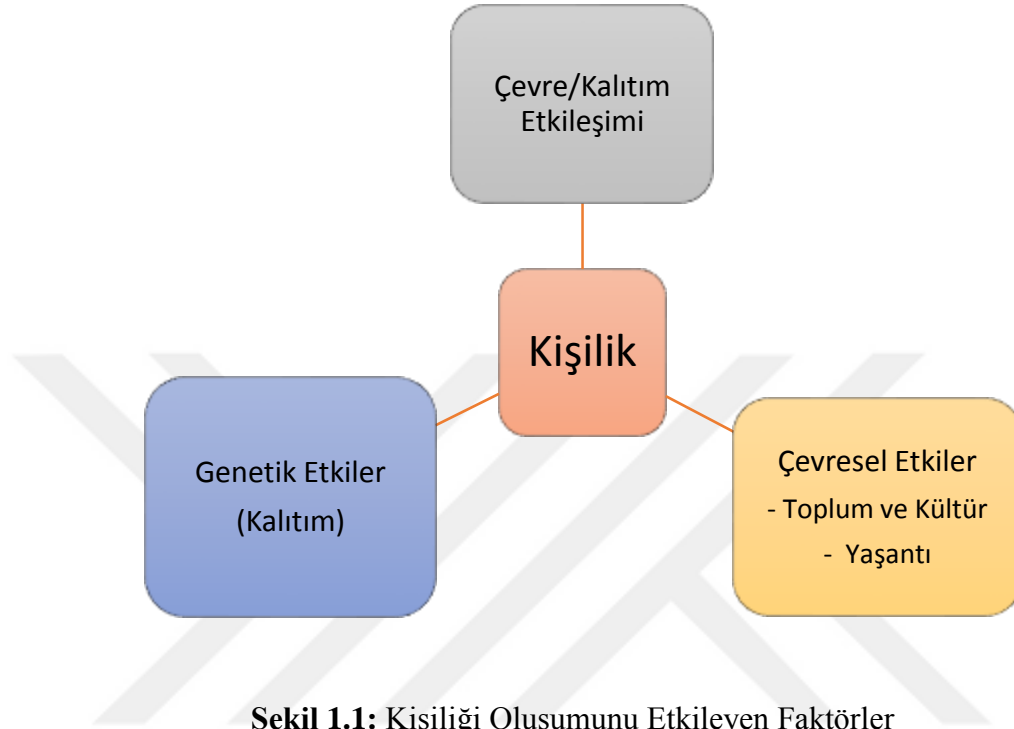
Kişiliğin başlıca özellikleri vardır ve bunlar aşağıdaki gibi sıralanabilir:

1. Kişilik, bireyin hem doğuştan gelen özelliklerinin hem de sonradan kazandığı özelliklerinin bir bütünüdür.
2. Kişilik, bireylerin sosyal ortamlarda sergilediği davranışların toplamıdır.
3. Kişilik, bireylerin sergiledikleri davranışlara yön verir. Bu sayede bireyler farklı ortamlarda farklı davranış ve tutum sergileyebilirler.
4. Bireylerin kişilik özellikleri birbirinden farklıdır ve ayırt edici niteliktedir (Eren 2011: 84).

#### 1.1.2.Kişiliği Oluşturan Etmenler

Kişilik alanında yapılan çalışmalarda kişiliğin kaynağının ne olduğu araştırılmıştır. Kişilik bireylerin doğuştan elde ettiği bir şey mi yoksa çevresel faktörlerin etkisiyle zamanla değişen bir kavram mıdır? Bu sorular psikolojide kişiliğin oluşumunda kalıtım ve çevre tartışmasının oluşmasına sebebiyet vermiştir. Kişiliğin oluşumunda kalıtımı savunanlar genetik kodların etkili olduğunu ileri sürerken; çevre faktörlerinin etkili olduğunu savunanlar kişiliğin bireylerin bulunduğu ortamların etkisiyle şekillendiğini ileri sürmüşlerdir. Günümüzde ise kişiliğin hem kalıtsal faktörlerin hem de çevresel faktörlerin etkisiyle oluştuğu görüşü kabul görmektedir. Çevresel ve genetik faktörlerin birbirleriyle etkileşimi sonucunda kişilik şekillenmektedir (J. Martin ve Fellenz 2010: 81).





**Şekil 1.1:** Kişiliği Oluşumunu Etkileyen Faktörler

**Kaynak:** Martin ve Fellenz 2010: 81

Kişilik bireyin yaşadığı dönemlerin izlerini taşımaktadır. İnsanlar geleceğe yönelik yaptıkları planda geçmişinde yaşadıkları da etkili olmaktadır. Buradan hareketle bireylerin kişiliğini bulunduğu zaman diliminde yaşadıklarının, geçmişteki alışkanlıklarının ve geleceğe yönelik eğilimlerinin senteziyle oluşturduğunu söylemek mümkündür. Kişiliğin oluşumunu etkileyen temel olarak 5 faktör bulunmaktadır. Bunlar kalıtım ve bedensel yapı etmenleri, sosyo-kültürel faktörler, aile ortamı, sosyal sınıf ve yapılar, coğrafi ve fiziki faktörlerdir. Kalıtım ve bedensel yapı etmenleri bireylerin fiziksel özellikleri ile ifade edilen faktörlerdir. Günümüzde çeşitli araştırmaların bulgularında genetik faktörlerin kişiliğin oluşumunda doğrudan değil dolaylı yollardan etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Bireyin fiziksel özellikleri, saç rengi, boyu, kilosu, vücut yapısı genetik faktörlerden etkilenmektedir. Bireylerin kısa ya da uzun, kilolu ya da zayıf olması onların kişiliklerini dolaylı yollardan etkilediği belirtilmektedir (Özkalp ve Kırıl 2004: 47). Genetik mirasın kişilik üzerindeki etkileri bireyden bireye farklılık göstermektedir. Bireylerin davranış eğilimleri, fiziksel ve zihinsel özelliklerinin

oluşmasında kalıtsal özellikler daha fazla etkili olurken; bireylerin inanç sistemlerinin oluşmasında, değer yargılarının ve ideallerinin belirlenmesinde çevresel faktörler daha etkilidir. Sporcu bireyler için ise bu durum da benzerlik göstermektedir. Sporcu ailede doğan çocukların bir takım fiziksel becerilere yatkın olması genetik mirasın bir sonucudur.

İnsanların içinde yaşadıkları toplumun sosyo-kültürel özellikleri kişiliğin oluşumuna etkisi olan bir faktördür. Her bireyin içinde bulunduğu toplumun kültürel özellikleri onun kişiliğini yoğun bir şekilde etkilemektedir. Toplum içinde geliştirilen normlar insanları belirli davranış kalıpları içinde hareket etmeye sevk eder. Bu sebeple bireyler toplumun ortak ürünü olan kültürü koşulsuz olarak benimsemektedirler. Toplum içinde beraber yaşadığımız kişiler öğrendiklerimizi de etkilemektedir. Bu gruplar arasında en başta aile, okul ve arkadaş çevresi örnek gösterilebilir. İyi, kötü, doğru, yanlış gibi değer yargıları ilk olarak yakın çevreden öğrenilmektedir. İçinde yaşadığımız bu sosyal çevre bireylerin benzer davranış eğilimleri göstermesinde de etkilidir. Bireylerin benzer davranış kalıpları içinde hareket etmesi ise ortak karaktere sahip olmalarını etkilemektedir. Ortak karakter ise toplum içinde yaşayan bireylerin benzer kişilik özelliklerine sahip olması sonucu oluşmaktadır. Ortak karakter aynı zamanda milli karakter olarak adlandırılmaktadır (Eroğlu 2000: 164).

İnsanların üyesi oldukları sosyal sınıf ve yapılar onların kişiliğinin oluşmasında etkisi olan bir diğer faktördür. Bireylerin ait oldukları sınıfın özellikleri onların eğitim olanaklarını, yaşam tarzlarını, inanç sistemlerini, tutum ve davranışlarını etkilemektedir. Örneğin sosyo-ekonomik seviyesi yüksek olan bir ailenin çocuğunun gelecek planlarında geçim kaygısı olmadan eğitime yönelecektir. Ancak imkanları kısıtlı olan bir birey için bunu söylemek mümkün değildir. Bu kişi sahip olduğu eğitim olanaklarını geleceğini yönlendirmek ve içinde bulunduğu durumdan daha iyi bir konuma gelebilmek için bir amaç olarak görecektir. Bu örnekte olduğu gibi bireylerin ait oldukları sosyal sınıf ve yapıların onların düşünce ve yaşam tarzlarını etkilediği bilinmektedir (Zel 2006: 15).

Bireylerin içinde doğduğu ve olgunlaştığı aile yapısı, bu ortamdaki bireylerle olan etkileşimi kişiliğin yapılanmasında önemli rol oynamaktadır. İnsanın dünyaya ilk geldiğinde karşılaştığı sosyal grup ailesidir. Değer yargılarının öğrenildiği, davranış eğilimlerinin kazanıldığı ve sosyal değerlerin öğrenilmeye başlandığı ilk yer aile

ortamıdır. Aile ortamında bireyler ödül ve ceza sistemiyle toplumsal normları öğrenmektedir (Morgan 1991: 322).

İnsanların kişilik özellikleri, yaşanılan bölgenin iklimi, tabiatı ve coğrafi koşullarından da etkilenmektedir. Ovalarda, iç kesimlerde, sıcak ya da soğuk iklimlerde, dağlık alanlarda ve farklı coğrafi özellikler taşıyan bölgelerde yaşayan bireylerin kişilik özellikleri de birbirinden farklılık göstermektedir. Örneğin soğuk iklim bölgesinde yaşayan bir bireyin yaşam tarzı da ona göre şekillenmektedir. Bu bölgelerde tarımsal üretim yapılamadığı için bireyler daha çok avcılık ve balıkçılıkla geçinmekte, aynı zamanda soğuk iklim şartlarına karşı da vücutları dayanıklılık göstermektedir. Buradan hareketle bireylerin yaşadığı coğrafi bölgelerin onların kişiliğini etkilediğini söylemek de yanlış olmaz (Zel 2006: 16).

## 1.2.Kişilik Kuramları

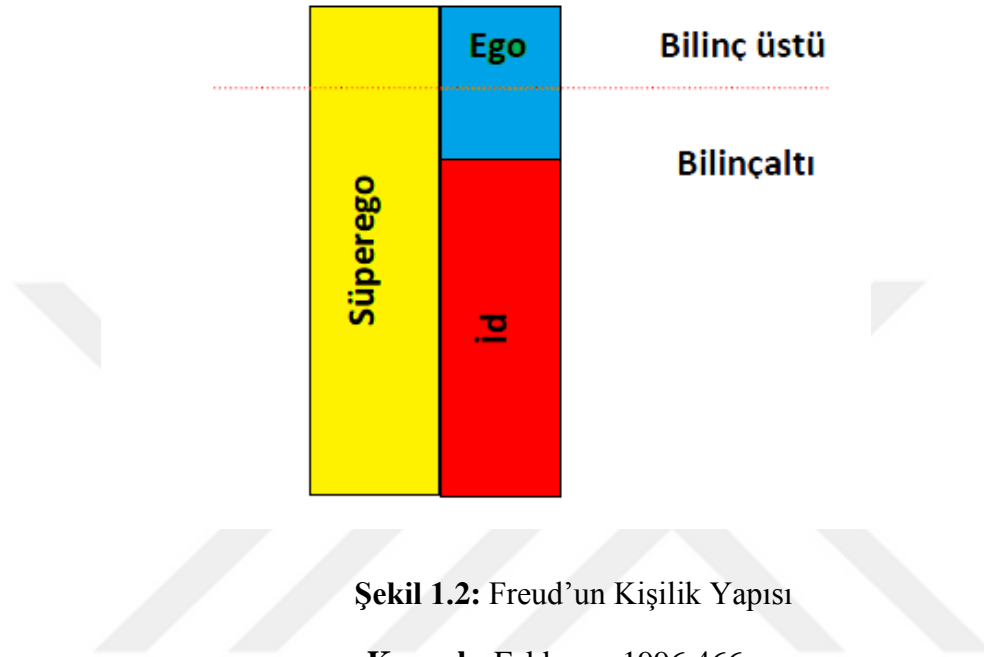
Kişilik alanında yapılan araştırmalar 20. yüzyılın ilk yıllarında başlamış ve psikologlar tarafından birçok kişilik kuramları geliştirilmiştir. Ortaya atılan her kişilik kuramı insan kişiliğine dair varsayımlarda bulunmuş, farklı yaklaşımlar geliştirmiş ve kişiliğin nasıl geliştiğine dair bakış açıları sunmuştur. Birçok araştırma yapılmasına rağmen karmaşık bir yapıda olan insan kişiliğinin açıklanmasında görüş birliğine varılamamıştır. Öne sürülen bu teorilerin bazılarının kişiliğin görünüş biçiminden bazılarının ise oluşum biçiminden hareket ederek geliştirilmiştir.

### 1.2.1.Psikanalitik Kuramlar

#### 1.2.1.1.Sigmund Freud: Psikanaliz

Sigmund Freud (1856 - 1939) psikoloji tarihinin en çok bilinen bilim adamlarındandır. Freud'un yaşamı boyunca yazdığı eserleri kişilerin davranışlarını yeni bir bakış açısıyla anlamada etkili olmuştur. Modern psikoloji Freud'un geliştirdiği kuramlardan çok daha farklı bir boyuta ulaşmış olsa da, modern psikolojinin temellerinin atılmasında önemli rol oynamıştır.

Freud'a göre kişiliğin üç temel birimi bulunmaktadır. Bunlar id, ego ve süperegodur.



A. İd: İnsanların en ilkel, en kaba kalıtsal dürtü ve arzularını barındırdığı kişilik birimidir. Bu kalıtsal dürtülerden cinsiyet ve saldırganlık diğer bilinçdışı içgüdülerden daha baskındır. İd bireylerin davranışlarının psikolojik enerji kaynağıdır. Bedensel hoşlanma ve haz elde etme ilkesiyle hareket etmektedir. İd zevk ilkesini esas alır ve isteklerinin geciktirilmesinden hiç hoşlanmaz. Kişiliğin bu birimi gerçeğin farkında değildir ve ahlak dışı davranışları yapmak ister. İsteklerinin bekletilmesini kabul etmeyen id “ Şu anda arzu ve şehvetimin hemen giderilmesi gerekmektedir, bir an bile bekleyemem ” demektedir. İnsanlar bazı davranışları bu dürtüleri esas alarak gerçekleştirilmektedir. Örneğin oyuncak isteyen bir çocuğun reddedilmesi karşılığında annesini tekmelemeye çalışması veya karşı cinsi gören ve hoşlanan bireyin o kişiyle o anda birlikte olmak istemesi id’in çalışma biçimine örnek gösterilebilir. İd’in isteklerini tatmin etme yöntemlerinden bir diğeri ise isteklerini hayal ederek doyurmaya çalışmasıdır. Freud’a göre bireylerin gördüğü rüyalar id’in emrindedir ve onun isteklerini doyurma aracı olarak kullanılmaktadır. Çölde mahsur kalan bireyin susuz kaldığında serap görmesi bu duruma örnek olarak gösterilebilir. İnsanların gerçek veya hayal yoluyla

id'in isteklerini doyurma çabasına Freud birincil süreçler adını vermektedir. Davranış eğilimleri birincil süreçleri esas alan bireylerde düşünme ve mantık geri planda kalır. Bu durumun sonucu olarak da; toplum içinde duymak istemediğimiz cinayet, tecavüz ve kavga gibi olayların yaşanılması kaçınılmazdır. Kişiliğin davranışlarımızı yönlendiren yegâne birimi id olsaydı, insanoğlunun hayvanlardan çok da farklı olduğu söylenemezdi. Ancak Freud bireyler büyüdükçe id'in kontrolü üzerindeki etkilerinin de arttığını ileri sürmektedir (Houston, Bee ve Rimm 2013: 325).

Ego: Bireyin gerçeklik mekanizmasını oluşturan ve dış dünyayla ilişkilerini düzenleyen kişilik birimi egodur. Bu kişilik birimi görev itibarıyla id'i kontrol altında tutmaya çalışır. Gerçeklik ilkesine göre hareket eden ego, idin amaçlarını gerçekleştirmek adına gereksinimini giderebilecek uygun nesne dış dünyada bulunana kadar onun isteklerini erteler ve harekete geçmekten alıkoyar. Bu nedenle ego gerçek dünya ile id arasında bir köprü niteliğindedir. Ego bu işlemleri yerine getirirken ikincil süreçler olarak adlandırılan düşünme, mantık yürütme, problem çözme gibi kişiden kişiye farklılık gösteren bireysel becerileri kullanmaktadır. Ego pratik ve akılcı iken id mantıksız ve pratik değildir. Ego id ile sürekli çatışma halinde olsa da id'in doyuma ulaşması için uygun ortam ve koşulların sağlandığı ana kadar onu bekletmeyi görev olarak benimsemektedir. Bu durumda egonun id'in bir danışmanı görevinde olduğunu söylemek yanlış olmaz. Futbol müsabakalarında zaman zaman gergin anlar yaşanabilmektedir. Genel de üst düzey performans sergilenen maçlarda ve derbilerde futbolcular stresli, agresif, hırslı ve gergin davranmaktadır. Böyle bir müsabakada sporcuların rakibe karşı işledikleri kasıtlı fauller sonrasında çıkan kavgalar sporcuların birincil süreçlerle hareket etmesi sonucu ortaya çıktığını söylersek yanlış olmaz. Egonun araya girerek 'rakibine saldırma kırmızı kart görürsen oyundan atılırsın, uygun zamanı bekle ve hakemin görmediği yerde ona karşılık ver'' gibi savunma mekanizması oluşturması da gizli yapılan centilmenlik dışı faullere sebebiyet verebilir (Cüceloğlu 2011: 408).

Süperego: Kişiliğin birimlerinin sadece id ve egodan oluştuğunu düşünürsek hata etmiş oluruz. Herkesin bir vicdanı vardır ve insanların hareketlerinin doğru yanlış olduğu ayrımını yapmasında etkili olmaktadır. Bireylerin davranışlarını değerlendirirken düşünerek başvurdukları vicdanlarını Freud süperego yani üst ben olarak tanımlamaktadır. Süperego bireyin içinde yaşadığı toplumun kültürel ve değer yargılarını

yansıtmaktadır. Bireylerin kişiliğinin oluşumu sürecinde süperego doğuştan kazanılmaz ancak sonradan geliştirilir. İnsanın okul, aile ortamı, arkadaşları ve sosyal çevre ile olan etkileşimi sonucu edindiği iyi özellikleri süperegoyu oluşturmaktadır. Süperego bireylerin davranışlarını kısıtlayıcı özellik taşımaktadır. Örneğin id birisini öldürmek istediğinde ve ego uygun ortamın oluşmasını beklediğinde süperego araya girerek “ bu yaptığın doğru değil ” hissini bireye düşündürür. Buradan hareketle süperegonun insan davranışlarını düzenlemede büyük rol oynadığını söylemek mümkündür. Süperego aynı zamanda bireyin içinde yaşadığı topluma uygun davranışlar sergilemesine yardımcı olmaktadır. Sonuç olarak id mantık ve gerçeği hesaba katmadan bireyin ne yapması gerektiğine karar verirken, süperego toplum sınırları içinde uygun olan davranışları süzgeçten geçirerek bireyin ne yapması gerektiğine karar verir. Bu sebeple kişiliğin bu iki biriminin sürekli çatışma halindedir (Coon ve Mitterer 2008: 400).

Freud’a göre kişiliğin bu üç birimi sürekli bir çelişki içindedir. Bu çelişki ise ona göre farklı psikolojik faaliyetlerin temelini oluşturmaktadır. İd’in herhangi bir şeyi anında yapmak istemesi ancak süper egonun buna müsaade etmemesi egonun devreye girerek savunma mekanizmaları oluşturmasına neden olmaktadır. İd ve süperego arasındaki bu çatışmada bireylerde kaygı çıkmasına sebebiyet verebilmektedir. Örneğin gece yarısı bir bakkalın kapısının açık olduğunu fark edip kimsenin görmediği bir anda dondurma çalan bir çocuğa id “ aferin, iyi yaptın hemen yemelisin ”, süperego ise “ yazıklar olsun sana, başkalarının emeğini çalışıyorsun, boşluklarından faydalanıyorsun, git geri bırak o dondurmayı ” şeklinde mesaj verir. Bu çelişkili durum sonucunda çocukta kaygı durumu oluşur. Ego ise bu kaygı durumuna karşı savunma mekanizmaları geliştirir. Savunma mekanizmaları ise şu şekilde sıralanabilir (İnanç ve Yerlikaya 2011: 26):

1. Bastırma: Kaygı durumu oluşan bireyin en temel savunma birimidir. Bu mekanizmanın işlevi kaygı oluşturacak düşünce ve duygular bilinç dışında tutmaktır. Yaptığı bir eylemden dolayı suçluluk hisseden bireyin bu düşünceyi aklına getirmemesi veya unutmaya çalışması bu duruma örnek gösterilebilir.

2. Mantiğa Bürüme: Bireylerin gerçekleri çarpıtarak algıladıkları savunma mekanizmasıdır. İnsanın kabullenemediği tutum ve davranışlarını makul göstermek adına bahaneler üretmesi bu mekanizmanın işlevidir. Sınava çalışan bir öğrencinin düşük

alması durumunda arkadaşlarına zaten çalışmamıştım demesi bu durumu çok iyi örneklemektedir.

3. Yansıtma: İnsanların toplum tarafından kabullenilmeyen bazı duygu ve düşüncelerini diğer insanlara yüklemesidir. Kaygının oluşmaması için yansıtma mekanizmasının bir diğer şekli, bireylerin kendi başarısızlık ve yetersizliklerini sorumluluklarını başka kişilere yüklemesidir. Örneğin arkadaşlarına kızgın olan bir bireyin eve geldiğinde ailesine kızması yansıtmaya örnek gösterilebilir.

4. Karşıt Tepki Geliştirme: İnsanlar kaygı düzeyini azaltmak için toplum tarafından kabul görmeyen tutum ve davranışlarını karşıt tepkilerle ifade etmeye çalışır. Bilinç düzeyinde dile getirilen düşünce ve davranışlar aşırı ve abartıdır. Sigara içen bir bireyin içmeyenlere karşı sigarayı kötülemesi bu duruma örnek gösterilebilir.

5. Yer Değiştirme: İnsanlarda kaygı uyandıran sorun, kontrolü altında olmayan bir olay ise içgüdüsel dürtülerini kabul edilebilir nesne ya da kişiye yönlendirmesidir.

6. Gerileme: Bu mekanizmanın işlemesi sonucunda bireylerde ilkele dönüş, önceki yaşların davranışlarını sergileme eğilimi görülür. Problemleri ile başa çıkamayan olgun bir bireyin çocuk gibi tepki göstermesi veya iki insanın seviyeli bir şekilde tartışmak yerine kavga etmesi bu duruma örnek gösterilebilir.

7. Yüceltme: Doyurulması gereken içgüdülerin toplum tarafından kabul görmeyen davranışların, toplum tarafından onaylanan kabul görmüş bir alana kaydırılmasıdır. Örnek olarak çocuk sahibi olmayan bir kadının çocuk bakıcılığı yapması verilebilir.

8. Yadsıma: Bireyin hoş olmayan gerçekleri kabul edememesidir. Annesinin vefatını kabul edemeyen bir çocuk veya kanser olduğunu öğrenen ancak bu durumu kabul edemeyen bir kişi örnek olarak gösterilebilir.

9. Hayal Kurma: Bireylerin içinde bulunduğu durum kaygı uyandırdığında hayal dünyasına kaçarak kaygı seviyesini azaltmaya çalışmasıdır. Örneğin bir fiziksel beceriyi geliştirmede güçlük çeken bireyin kendisini çok iyi bir sporcu olarak hayal etmesi bu durumu açıklamaktadır.

10. Özdeşleşme: Bireyin başkasına özenme, başkasını kendine rol model alması bu mekanizmanın işlevidir. Genel de çocukların babalarını kahraman olarak görmeleri ve onların yaptığı hareketleri model almaları özdeşleşmeye örnektir.

Bütün bu çalışmalarla psikolojinin temelini oluşturmasına katkıda bulunan Freud modern zaman psikologları tarafından bazı noktalarda eleştirilmiştir. Freud'un kuramında geliştirdiği kavramlara deneysel yöntem uygulanmamaktadır. Bu kavramlar kuramsaldır, karşı çıkan veya destekleyen herhangi bir veri bulunmamaktadır. Bilimsel yaklaşımın en önemli özelliği denemeye açık olması gerekmektedir ancak Freud'un kuramında bu mümkün değildir. Bunun yanı sıra Freud kuramında çok fazla cinselliğe yer vermektedir. Kişilik psikolojisini cinselliğe indirgemiş ve kişiliğin gelişiminin temelini cinsiyeti yerleştirmiştir. Ancak günümüz modern toplumlarında cinsiyet tabuları çocukların gelişiminde çok az rol oynamaktadır. Ayrıca Freud'un kuramı nörotik kişilerin gözlemine dayalı bir kuramdır. Kendi hastaları üzerinde yaptığı gözlemleri çalışmalarında kullanmıştır. Bu kuramın bütün insanları kapsaması için normal bireyler üzerinde yapılan gözlemlere dayandırılması gerektiği ileri sürülmektedir. Freud'un geliştirdiği bu kuram her şeyi açıklayabilen sınırsız bir kuram olma özelliği taşımaktadır. Saldırgan bir kişilik yapısı olan bireyi saldırganlık dürtülerinin etkisi altında kalmasından dolayı bu davranışı sergilediğini ileri sürerken; uysal bir bireyin saldırganlık dürtülerini göstermekten korktuğu için savunma mekanizmasıyla bastırdığını ve kişiliğinin uysallık maskesine büründüğünü ileri sürmektedir. Bu nedenle Freud'un kuramı ucu açık olduğu ve bilimsel yönden test edilemediği için eleştiri almaktadır.

#### 1.2.2.2.Neo Freud'cular

Kişilik psikolojisi alanında çalışma yapan diğer araştırmacılar temel olarak Freud'un kavramlarını benimsemiş ancak ondan bazı kuramsal önceliklerde ondan farklı düşünceler geliştirmişlerdir.

a. Alfred Adler Bireysel Psikoloji: Adler Freud'un sisteminin temellerini esas alan ancak onun cinselliği aşırı vurguladığını savunan araştırmacılardan biridir. Adler Freud'un aksine kuramında cinsellik yerine sosyal yapılar ve toplumsal ilişkilerin kişilik



üzerinde etkili olduğunu savunmaktadır. Onun kuramını Freud'dan ayıran en belirgin nokta üstünlük çabası kavramıdır. Ona göre bireyler dünyaya geldikleri ilk dönemlerde kendilerini zayıf ve güçsüz hissetmektedirler. Bireyin esas kazanmak istediği gücün üstünlük duygusu olduğunu ileri süren Adler bu dürtünün cinsellikten daha baskın olduğunu savunmuş ve aşağılık kompleksi kavramını geliştirmiştir. Aşağılık kompleksine sahip olan bireylerin yaşam boyunca bu duygudan kurtulmak adına diğer bireylere üstünlük kurma çabası içine girdiğini savunmuştur. Bu duygu her birey tarafından tatmin edilmesi mümkün değildir. Üstünlük duygusu tatmin edilmeyen birey aşağılık duygusuna kapılır ve kendini yetersiz hisseder (Houston, Bee ve Rimm 2013: 332).

b. Carl Jung Analitik Psikoloji: Cinselliğin kişilik yaklaşımlarında abartıldığını düşünen bir diğer araştırmacı Carl Jung'dur. Jung bireyin cinsel dürtüler yerine hayatında ki amaçlarının öne çıktığını savunmuş ve insanların bu amaçlara ulaşmak için çaba göstermesi gerektiğini ileri sürmüştür. Jung'un bir diğer özelliği ise kişilik psikolojisinde içe dönük ve dışa dönük kavramlarını ilk kullanan araştırmacılardan birisi olmasıdır. İçe dönük bireyler duygu ve düşüncelerini dış dünyaya çok fazla yansıtmamaktadır. Diğer insanlarla birlikte vakit geçirmeyi çok fazla tercih etmemektedirler. Dışa dönük bireyler ise daha fazla sosyal olmayı tercih etmekte ve başkalarıyla vakit geçirmekten keyif almaktadırlar. Kuramın en temel önerisi insanların etkili bir yaşam sürdürebilmesi için kişiliğin bu iki yönünü dengede tutması gerektiğidir. Bu kurama göre kişilik sorunları içe dönüklük ve dışadönüklük arasındaki dengesizlikten doğmaktadır (Cüceloğlu 2011: 415).

Freud'un klasik yaklaşımlarını temel alan ancak bireyin sosyal yönüne daha fazla ağırlık veren araştırmacılar da vardır. Bunlardan Erik Erikson kişiliğin açıklanmasında libidoya çok fazla önem atfedildiğini ego ve sosyal yaşantıya ise yeterince önem verilmediğini savunmuştur. Freud'un biyolojik güçlerin esiri olduğunu düşünmesine karşı çıkan diğer araştırmacılar ise Karen Honey, Harry Stack Sullivan ve Erik Fromm'dur. Bu araştırmacılar kuramlarında bireyin sosyal yönüne ağırlık vermiş ve egoyu birinci planda tutmuşlardır. Onlara göre ego id ve süpergo arasında bir köprü değil, bağımsız bir birimdir, sosyal tanınma istemektedir ve egonun olumlu işler yapmak istediğini ileri sürmüşlerdir (İnanç ve Yerlikaya 2011: 90).

### 1.2.2.Sosyal Öğrenme Kuramları

Sosyal öğrenme kuramlarının en temel ortak yönü kişiliğin öğrenme yoluyla geliştiğini açıklamalarıdır. Kuramların bazıları kişiliğin öğrenilmiş bir davranış olduğunu savunurken bazıları da kişiliği bilişsel ve davranışsal öğeleri kullanarak açıklamaya çalışmışlardır. Kuramların savunduğu ana tema insan davranışlarının nedeninin onların öğrenme geçmişleri ile ilişkili olduğudur. Psikalaniz kuramcılarının bireyin nefis, vicdan gibi soyut özellikleri kullanarak kişiliği açıklamasının aksine sosyal öğrenme kuramı geliştiren araştırmacılar bireylerin gözlenebilir ve ölçülebilir davranışlarının incelenmesi gerektiğini ileri sürmüşlerdir. Davranış kuramcılarına göre çevre faktörü kişilik oluşumunu ileri düzeyde etkilemektedir. Örneğin bir birey yardımsever tutumlara sahipse bu bireyin önceki deneyimlerinde yardımseverliği ödüllendirilmiş ya da yardım etmeyi tercih etmediği durumlarda cezalandırılmıştır. Kuram da kişilik davranışlarının bireysel deneyimler sonucu model oluşturduğu belirtilmektedir (Coon ve Mitterer 2008: 406). Davranışçı kuramın temsilcileri ve teorilerinin temelleri aşağıdaki gibidir:

Skinner edimsel koşullanmanın bireyin kişiliğinin yönlerini yansıttığını savunmuş ve bireylerin davranışlarının edimsel koşullanma sonucu oluştuğunu ileri sürmüştür. Skinner bireyin iç dünyasında yaşadıklarına önem vermemiş ancak dış çevrenin insan davranışlarını nasıl etkilediği üzerinde durmuştur. Gün batımını izlemekten korkan bir bireyin geçmişinde ailesinin evinin gece vakti yanması, alevlerin güneşin battığı esnadaki renklere benzemesi bu duruma örnek gösterilebilir. Örnekten anlaşılacağı gibi Skinner insanların davranış eğilimlerinin nasıl edinildiği hakkında kuramında bilgiler vermektedir. Ona göre bireylerin tepkilerinin çoğu edimsel koşullanma yoluyla gerçekleşmektedir. Çevresel etkenler, pekiştirme, ödül ve ceza bireyin tepkilerinin şekillenmesinde etkili olmaktadır. Aile ortamında saldırganlık davranışı ödüllendirilen bir birey bu davranış eğilimini diğer ortamlarda da sürdürmeye devam edecektir. Konuşkanlığı cezalandırılan bir çocuk okulda sessiz kalmayı tercih edebilir. Sonuç olarak Skinner gelişimi dönemlere kısıtlamanın gereksiz olduğunu vurgulamış ve öğrenmenin çevresel şartların etkisinde sürekli olarak geliştiğini savunmuştur (Weiten 2007: 389).

Miller ve Dollard kişiliği açıklama Freud'un geliştirdiği kavramların öğrenme yoluyla açıklanabileceğini savunmuşlardır. Freud'un kavramlarını tamamen reddetmeyen

bu araştırmacılar onun kuramının insan davranışlarını açıklamada önemli rol oynadığını kabullenmelerine rağmen kavramların temelleri ve tanımlamaları konusunda ayrı düşmüşlerdir. İnsanların davranışlarının temelini içgüdülerin oluşturduğunu benimseyen Miller ve Dollard bireylerin ana motivasyonlarının dürtüleri azaltmak olduğunu ileri sürmüşlerdir. Geliştirdikleri eklektik davranışı yaklaşım da iki dürtünün varlığından söz etmek mümkündür: birincil ve ikincil dürtüler. Birincil dürtüler insanın doğuştan gelen yemek, içmek, barınmak gibi fizyolojik ihtiyaçlardır. İkincil dürtüler ise sonradan öğrenilen g, para ihtiyacı gibi dürtülerdir. İkincil dürtüler sonradan öğrenildiği için ortadan kaldırılabilir özellik taşımaktadır (İnanç ve Yerlikaya 2011: 237) .

Albert Bandura sosyal öğrenme kuramını temsil eden bir diğer araştırmacılarıdır. Banduraya göre kişilik düşünce, davranış ve çevrenin girmiş olduğu etkileşim sonucu oluşmaktadır. Geliştirdiği kuramın temel aldığı esas sosyal öğrenmenin gözlem yoluyla gerçekleşmesidir. İnsan davranışlarının erken yaşlarda gözlem yoluyla oluştuğunu ve çocukların en önemli öğrenme mekanizması başkalarını gzlemlemeleridir. Skinner'dan ayrıldığı nokta ise bir çocuğun davranışı öğrenmesi için bu davranışı sürekli tekrar etmesine veya davranışın ödüllendirilmesine gerek yoktur. Bandura bir kişinin öğrenmesi için gerekli tek koşul olarak davranışı yapan sosyal çevrenin gzlemlesinin yeterli olacağını ileri sürmüştür. Bu sebeple aile fertlerinin çocuklarının yanında sergilediği davranışlara dikkat etmesi gerekmektedir. Sonuç olarak Bandura insan davranışlarının gözlem yoluyla öğrenildiğini iler sürmüş ve bu gözlemler sonucu bireylerin kişiliklerinin örüntülü bir biçimde geliştiğini savunmuştur (Cüceloğlu 2011: 426).

ğrenme kavramlarını psikolojide uyarlamış olan Rotter kuramına ‘‘Beklenti-Değer’’ adını vermiştir. Bireyin bir davranışı yapmasının altında yatan sebebin o davranıştan bir sonuç beklemesi olduğunu ileri süren Rotter aynı zamanda bu sonucun birey için bir değer taşıdığını ifade etmektedir. Bireyin düşük beklenti içinde olması veya sonucun düşük değer bir taşması davranışın önünde engeldir. Üniversite öğrencisinin sınavdan düşük aldığını varsayalım. Bu onun için bir sonraki sınava daha iyi hazırlanması gerektiğini mi yoksa bu dersten geçemeyeceğine inanıp bırakması mı gerekir? Öğrencinin daha önceki sınavlarda çalışıp notunu sonradan yükselttiği sınavlar varsa bu durum onun beklentisini yüksek tutmasına etki edecek ve çalışmak için motive olacaktır. Ancak sınava

çalışmasının sonucu değiştirmeyeceğine inanması ve okul notlarına verdiği değerin düşük olması durumunda bu öğrenci çalışmak için gerekli gayreti göstermeyecektir (Coon ve Mitterer 2008: 406).

Kişiliğin açıklanmasında öğrenme yaklaşımının birçok temsilcisi olmasına rağmen, bu teori genel yaklaşım noktasında bazı eleştiri almaktadır. Bu kuramın en çok eleştirildiği nokta kişiliğin sürekli ve değişmez olduğunu açıklayamaması olmuştur. Bireylerin belirli zamanlar içinde bazı olaylar karşısında verdikleri tepkiler ayırdır. Sosyal öğrenme kuramını eleştirenlere göre kişilik bireyin içinde bulunduğu ortamdaki uyarıcıların etkisiyle gelişen veya insanların öğrenme geçmişinden kaynaklanan bir kavram değildir. Kişilik süreklilik ve devamlılık göstermektedir. Her bireyin davranışları kendi içinde tutarlıdır. Bu sebeple kişilik pekiştirme veya ödül ceza sistemiyle açıklanamaz. Kuramın eleştiri aldığı bir diğer nokta ise bireylerin kalıtsal yollarla gelişen eğilimlerinin öğrenme yaklaşımında yeterince vurgulanmadığı olmuştur. Eleştirel yaklaşanlar genetik faktörünün kişilik üzerinde etkili olduğunu savunmuş ve bilişsel kuramın çevresel uyarıcılar üzerinde yoğunlaşmasının bu durumu göz ardı etmesine sebebiyet verdiğini belirtmişlerdir (Houston, Bee ve Rimm 2013: 341).

### 1.2.3.Benlik Kuramları

1950’li yılların başında, insanın içgüdülerinin kontrolü altında yaşadığını savunan psikodinamik yaklaşımlara ve bireyin çevresel uyarıcıların tutsağı olduğunu savunan öğrenme yaklaşımına tepki olarak geliştirilmiştir. Freud’un davranışın temelini ilkel ve hayvani dürtülerden geldiğini ret ederken; davranışçı yaklaşımı hayvanlar üzerinde gereğinden fazla deney yaptıkları ve kişiliği mekanik parçalara böldükleri için eleştirmişlerdir. Benlik kuramı alanında çalışan araştırmacılar psikodinamik ve davranış kuramcılarının yaklaşımlarını determinist olduğunu belirtmiş ve insanın hareket etme özgürlüğünün kısıtlandığını vurgulamışlardır. Benlik kuramlarını diğer kuramlardan ayırt eden en önemli özellik kişiliğe iyimser bir biçimde yaklaşmanın yanı sıra insanın özgün ve eşsiz bir yapısı olduğunu belirtmesidir. Bu kuramlarda insanların sürekli mutluluk

arayışı içinde olduğunu ve bireylerin kendi doğasıyla uyumlu yaşayabilmek için bilinçli seçimler yaptığı belirtilmektedir (Weiten 2007: 392). Kuramın en temel varsayımları:

- İnsanlar ilkel dürtülerine engel olarak kendilerini değiştirebilir ve geliştirebilir.
- İnsanlar bilinçli ve rasyonel varlıklardır. Bilinçdışı ve irrasyonel çatışmaların altında ezilmezler.
- İnsanların hareket etme özgürlükleri olan varlıklardır. Kararlarını bilinçli bir biçimde almaktadırlar.

Benlik kuramının en önemli temsilcilerinden olan Carl Rogers insanın yapısına iyimser yaklaşmaktadır. İnsanların kendi potansiyellerini keşfetmek ve mutluluğa ulaşmak için güçlü ve kalıcı bir düşünce yapısı olduğunu savunmuştur. Ona göre insanlar gizli ölüm istekleri olan değil, kendini gerçekleştirmek isteyen iyimser varlıklar olduğunu savunmuştur. Rogers bireylerin benlik bilincine sahip olduğunu ve bu bilincin insanın düşüncelerini, ideallerini, tipik davranışlarını ve algısını temsil ettiğini ifade etmiştir. Benlik bilinci insanın kendisini nasıl algıladığıyla ilgilidir. Bu bilinç iyi, kötü ya da ortada olabilir ve her zaman gerçeği yansıtmayabilir. Örneğin bir insan çok konuşkan birisi olduğu halde kendisini bu şekilde algılamayabilir veya başkaları tarafından sıcakkanlı, dost canlısı olarak görülürken kendisi hakkında bu şekilde düşünmeyebilir. Rogers'ın savunduğu bir diğer düşünce olumlu benlik bilinci geliştirebilmek için koşulsuz sevgi ortamında büyümenin gerekli olduğudur. İnsan varlık itibarıyla sevilmesi ve saygı duyulmalıdır. Ona göre bireyler hata yapabilir ve bu davranışları cezalandırılabilir ancak bu durum bir insanın sevilmesi ve saygı duyulması önünde bir engel teşkil etmemelidir. Toplumumuzda bazı aileler çocuklarını sevmemekle tehdit etmektedir. “Bunu böyle yaptığın için seni artık sevmiyorum” şeklinde ki yaklaşımlar davranışı değil bireyi koşullu sevmenin örneğidir ve bu durum çocuklarda olumsuz benlik bilinci oluşturmaya sebebiyet verecektir. Bireyin davranış eğilimi ile benlik bilinci arasında farklılık olması durumunda kaygı oluşur. Kendisini iyi olarak algılayan bir bireyin kötü bir davranış sergilediğinde bunu mantıklı sebeplere dayandırabiliyorsa, o kişi kendini kandırılmış olur ve benlik bilinci sarsılmış olur (Houston, Bee ve Rimm 2013: 343).

Abraham Maslow'un kendini gerçekleştirme kuramı bazen motivasyon bazen ise kişilik kuramı olarak kabul edilmektedir. Maslow kendini gerçekleştirme kuramını

başarılı ve etkin bir hayat süren önemli kişilikleri inceleyerek geliştirmiştir. Bu insanların diğer bireylerden neden farklı olduğunu belirlemeye çalışmış ve bu nedenle tarihte önemli yer edinmiş kişilikleri incelemiştir. Maslow insan güdülerini 7 farklı gruba ayırarak hiyerarşik bir biçimde sıralamış ve bireylerin alt basamaktaki ihtiyaçlarının giderilmesi durumunda bir sonraki ihtiyaca yöneleceğini belirtmiştir. Bu ihtiyaçların en üst noktasının ise bireyin kendini gerçekleştirme olarak ifade etmiştir. Maslow üniversiteli öğrenciler üzerinde yaptığı kendini gerçekleştiren bireylerin sayısının az olduğunu belirtmiş ve bu aşamanın çoğu insan için bir anlık yaşantı olduğunu söylemiştir (Coon ve Mitterer 2008: 410).



**Şekil 1.3:** Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

**Kaynak:** Carlson, Martin, Buskist 2003: 605

Benlik kuramlarının eleştiri aldığı konuların başında belirsiz ve iyi tanımlanmamış kavramları kullanmaları gelmektedir. Örneğin “ kendini gerçekleştirme ” kavramının tanımlanabilmesi veya benlik bilincinin ölçülmesi bilimsel olarak zordur. Bunun yanı sıra betimsel olmalarından dolayı açıklamalara bu kuramlarda pek yer

verilmemiştir. İnsanların nasıl olduklarını açıklarken niçin böyle olduklarına bir ışık tutmazlar. Bilinçaltında yaşananlara önem vermeyen bu kuramlarda kişiliğin dinamik yönü ve gelişimsel bakış açısı göz ardı edilmekte ve ödül-ceza kavramlarına hiç yer vermemektedirler. Ayrıca bu kuramların doğru veya yanlış olduğunu test edecek araştırma yapma olanağı yoktur. Bu yüzden deneysel psikoloji alanının içinde değerlendirilme ihtimali bulunmamaktadır (Cüceloğlu 2011: 430).

### 1.2.3.Özellik (Trait) Kuramları

Kişilik kavramı teorisyenler tarafından çeşitli anlamlarda kullanılmasına rağmen özellik kuramcılarının kişiliği kullandığı anlam günlük hayatımızdakine en yakın olanıdır. Özellik kuramcıları kişiliği belirli bir zamanda farklı durumlar karşısında ne şekilde davrandığımızı veya nasıl tepki gösterdiğimizi belirleyen karakteristik özellikler bütünü olarak tanımlamaktadırlar. Özellik kuramları kişiliğin somut ve bilinçli yönlerine odaklanmasının yanı sıra kişiliğe yüzeysel bir yaklaşım sergilemektedirler. Bilinçdışı ve davranışla ilgili soyut açıklamalar bu kuramlar için önem taşımamaktadır (İnanç ve Yerlikaya 2011: 241).

Özellik kuramını temsil eden psikologlar bireyin kişiliğinin onun temel özelliklerinden oluşan bir sentez olduğunu ve bu özelliklerin bilinmesi halinde bireyin kişiliği hakkında bilgi sahibi olunabileceğini ileri sürmüşlerdir. Bu kuramda kişilik özellikleri birbiri ile zıt sıfatlar halinde ifade edilmektedir. Özellikler yaklaşımında bireyin kişiliği pasif-aktif boyutlarından pasifliğe daha yakın olabilir, güvenilir-şüpheli boyutunda şüpheli tarafa yakın olabilir, gergin-rahat boyutunda rahat tavırlar sergileyebilir (Aydın 1999: 80).

Trait bireyleri birbirinden ayırt eden kalıcı ve belirgin özellikler olarak tanımlanmaktadır. Trait kuramının temelleri insanların çeşitli özellikler yönünden birbirinden farklı olduğuna dayanmaktadır (Özgüven 1998: 38). Trait kuramlarının ortak yönü, insanların belirli bir davranış eğilimi sergilediğini ve kişilik özelliklerinin bu eğilimlerin oluşumunda etkili olduğunu ileri sürmeleridir. Belirli bir davranış eğiliminin güçlü olması bireyin ilgili kişilik özelliği yönünden baskın olduğunu göstermektedir.

Trait kuramında bireylerin birbirinden farklı olmasının sebebi kişiliği oluşturan özelliklerin seviyesinin diğer bireylerin düzeylerine oranla farklı olmasından kaynaklanmaktadır (Carver ve Scheier 2016: 60).

Özellik kuramlarının kişilik ile ilgili üç temel varsayımı bulunmaktadır. Bu varsayımlar şunlardır:

- a. Kişilik özellikleri tutarlıdır ve süreklilik gösterir. Bu sebeple tahmin edilebilir niteliktedir ve zamanla değişimleri öngörülmez.
- b. Kişilik özellikleri durumdan duruma süreklilik gösterir. Bu varsayım insanların farklı durumlarda neden benzer şekilde davrandığını açıklamaktadır. Örneğin okul sınavlarında rekabetçi bir tutum sergileyen birey spor müsabakasında da benzer şekilde rekabetçi bir tutum sergileyecektir.
- c. İnsanların sahip olduğu kişilik özelliklerinin düzeyleri birbirlerinden farklıdır. Aynı kişilik özelliklerine sahip iki kişi bulunamaz. Sonuç olarak sayısız çeşitlilikte eşsiz kişilikler karşımıza çıkmaktadır (Bernstein vd. 2011: 565).

Bir bireyin kişiliği tanımlanırken sevecen, sıcakkanlı, hoşgörülü gibi kavramlar kullanılmaktadır. Bu kavramlar kişiliğin özellikleridir ve bireylerarası farklılığı belirtmek için kullanılmaktadır. İnsanların belirli bir zamanda ve benzer durumda farklı davranış sergilemeleri onların sahip oldukları özelliklerin farklı olmasıyla ilişkilidir.

Trait kuramlarının iki temel amacı vardır. Bunlardan ilki insanların belirli durumlarda ne şekilde davranış sergileyeceğini önceden tahmin etmek; ikincisi ise ayırt edici özellik sürekliliğinde belirli bir seviyede olan insanların nasıl davranacağını öngörebilmektir. Özellik kuramlarında bireylerin sergilediği davranışın nedenleri üzerinde diğer kuramlara nazaran daha az durulmuştur. Trait kuramcıları bireyleri birbirinden ayıran bu özellikleri tanımlamakla yetinmeyip, traitleri belirlemenin insan davranışını öngörmede yapılması gereken ilk iş olarak görmüşlerdir (Burger 2006: 236).



### 1.2.3.1.Allport'un Ayırıcı Özellik Kuramı

1937-1961 yılları arasında kişilik çalışmalarını yürüten Allport kişilik özelliklerini kardinal, merkezi ve ikincil özellikler olmak üzere üç gruba ayırmıştır. Kardinal özellikler insanların hayatına hakim olan özelliktir. İnsanların yaşamında en çok önem taşıyan ve başka hiçbir şeyle yeri doldurulamayacak özellikler kardinaldir. Bir insanın zengin olmak için çok fazla çalışması ve bu uğurda ailesine, arkadaşlarına vakit ayırmaması kardinal bir kişilik özelliğine sahip olduğunu gösterir. Bireyin tek amacı para kazanmaktır ve bu amaç için elinden geleni yapar. Allport'a göre bir özelliğin kardinal sayılabilmesi için o özelliğin insanın hayatındaki diğer her şeyden daha önemli olması gerekmektedir. Bu özelliğe sahip olan bireylerin gerçekleştirdikleri eylemler hayatlarında bir amaca ulaşmak için yapılmaktadır (Nairne 2009: 384).

Allport'un bireyin kısa sözlü tanımı olarak nitelendirdiği özellikler ise merkezi özelliklerdir. Bir bireyin davranışlarını kontrol eden ancak daha az öneme sahip bu özellikler insanları tanımlarken veya onlar hakkında referans mektupları yazılırken kullanılır. Bireyin çalışkan, saygılı, hırslı, akıllı gibi özellikler o kişinin farklı durumlarda davranışlarını etkileyen temel kişilik özellikleridir. Ancak bu özellikler kardinal özellik geleneğine sahip değildirler (Ryckman 2012: 270).

Allport'a göre ikincil özellikler ise bireyin davranışını etkilemede daha az belirgin olan ve bazı durumlarda ortaya çıkan özelliklerdir. Örneğin duygusal olan bir kadının, bu özelliğini sadece stres altında kaldığında veya bir işin üstesinden gelemediğinde ortaya çıkarabilir. Özet olarak Allport bireylerin baskın özelliklerini kardinal, bireyi temsil eden özellikleri merkezi ve bazı durumlarda ortaya çıkan özellikleri ise ikincil özellikler olarak tanımlamıştır (Nairne 2009: 385).

Allport bireylerin beş ile on arasında sosyal olma, dürüstlük vb. gibi merkezi treyt olduğunu düşünmektedir. 1961 yılında çalışmaları sonucunda kişilik sınıflamalarına bireysel ve ortak özellikleri eklemiştir. Bu sınıflama ile Allport, bir özelliği birçok dürtü görevlerine cevap verebilecek nevropsişik bir yapı olarak belirtmiş ve traitlerin kişinin zihninde yer alan özellikler olduğunu vurgulamıştır. Örneğin milli duygular besleyen iki kişiyi ele aldığımızda, A kişisi terör ile ilgili konular gündeme geldiğinde protesto ile

tepkisini göstermek isterken; B kişisi terörün ancak mücadele yoluyla çözülebileceğini düşünür ve tepkisini de bu yaklaşım çerçevesinde gösterir. Allport yapmış olduğu çalışmalarda kişiler arasında davranış açısından özel ve ayırıcı yönlerin olduğunu bir düzen içinde saptamaya çalışmıştır (Cook 2012: 30).

#### 1.2.3.2.Hans Eysenck: İçe Dönük-Dışa Dönük / Nevrotiklik-Denge

Psikolojide kişilik konusuna özellikler açısından yaklaşan bir diğer araştırmacı Hans Eysenck'tir. İnsanların davranış özelliklerini tanımlayan yüzlerce kelime vardır. Bu özelliklerin anlamlı traitlere dönüştürülebilmesi için Eysenck faktör analizi yaparak davranış özelliklerini belirlemeye çalışmıştır. Araştırmalarında normal ve nevroitik insanların kendi davranışlarıyla ilgili sorulara verdiği cevaplardan aldığı dönütleri karşılaştırarak korelasyon yapan Eysenck kişiliğin içe dönük-dışa dönük ve nevroitiklik-denge olmak üzere iki boyuta ayrıldığını ileri sürmüştür (Morgan 1991: 312).

İçe dönük - Dışa Dönük: İçe dönük bireyler diğer insanlarla vakit geçirmek yerine yalnız kalmayı tercih ederler. Bu kişilik tipindeki bireyler iç dünyalarına kapanıktır ve çekingen bir yapıya sahiptirler. Dışa dönük bireyler ise sosyalleşmeyi tercih eden, diğer bireyle vakit geçirmekten keyif alan ve risk almayı seven bireylerdir. Aktif olmak dışa dönük bireyler için önemlidir.

Nevrotiklik- Denge Boyutu: Bu boyut kişiliğin daha çok duygusal yönünü temsil eder. Nevrotik bireyler hüzünlü, kaygılı, huzursuz ve duyarlıdırlar. Denge boyutundaki bireyler ise sakin, rahat, güvenilir ve duygusal yönden ise istikrarlıdırlar.

#### 1.2.3.3.Raymond Cattell: Faktör Analitik Ayırıcı Özellik Kuramı

Kişilik araştırmalarında deneysel araştırma yöntemlerini izleyen Cattell tümevarımcı bir yaklaşım benimsemiştir. Diğer kuramcılara nazaran kişisel öngörü ve klinik izlenimlere daha az önem veren Cattell kişiliği insanın belirli bir ortamda nasıl

davranacağını belirleyen unsurların bütünü olarak tanımlamıştır. Kuramında psikanilitik ve öğrenme yaklaşımını birleştiren Cattell çevrenin kişiliğin gelişiminde etkili olduğunu belirtmiş ve çevresel faktörler arasında en önemli unsurun aile olduğunu vurgulamıştır (Ünlü 2001: 139).

Psikolojide en geniş trait araştırmaları Cattell tarafından yapılmıştır. Faktör analizi tekniğini kullanarak anketlerden, kişilik testlerinden ve bireylerin gerçek hayatlarındaki davranış durumlarından veri toplayarak çalışmalarını gerçekleştiren Cattell kişiliğin temel özelliklerini belirlemeye çalışmıştır. Cattell geliştirdiği kuramda Allport'un bireyin ayırıcı özelliklerinin onun kişiliğini oluşturduğunu ve davranışını etkilediğini kabul etmiş ancak bu özelliklerin insanların içinde var olduğu varsayımını kabul etmemiştir. Cattell'e göre bireyleri ayırt eden özelliklerin fiziksel ve zihinsel statüsü olmadığı için bu özelliklerin ancak bireyin davranışı sergilerken gözlemlenebileceğini ileri sürmüştür (İnanç ve Yerlikaya 2011: 263).

Cattell kişiliğe dair fikir sahibi olunabilmesi için bir insanın birden fazla özelliğine bakılması gerektiğini savunmuştur. Kişiliği ölçmek amacıyla geliştirilmiş test verileri ile kişilik yapısını ele verecek nesnel testlerden aldığı verilere faktör analizi yöntemi uygulamış ve insanlarda hangi tür davranış tiplerinin birlikte gruplandığını incelemiştir. Cattell ilk olarak kişiliğin görünen özelliklerini ölçerek bunlara "yüzeysel ayırıcı özellikler" ismini vermiştir (Coon ve Mitterer 2008: 393). Ona göre bu özellikler çok belirgindir ve başkaları tarafından kolaylıkla tanımlanabilir. Ancak bu özelliklerin temelini oluşturan bir kaynak ayırıcı özellikler bulunur ve yüzeysel özellikleri kontrol ederler. Kaynak özellikler kişiliğin derinliklerinde bulunur ve başkaları tarafından görünürlükleri yüzeysel özelliklere göre daha azdır. Bu özellikler sadece faktör analizi yöntemiyle ortaya çıkarılabilir ve bireyin kişiliğini oluşturmaktadır (İnanç ve Yerlikaya 2011: 294).

Cattell faktör analizi tekniğini kullanarak 46 yüzeysel özellik bulmuştur. Ancak yüzeysel özelliklerin kişiliği tanımlamada yetersiz kaldığını ve kaynak özelliklerin bireyin kişiliğini tanımlamada daha önemli olduğunu belirtmiştir. Bunun sonucunda ise insanların davranışlarını ve kişiliğini temsil eden 16 kaynak özellik bulmuştur. Bu özellikleri kullanarak 16 faktör kişilik envanterini tasarlamıştır. Cattell'in kişilik kuramını oluşturan 16 kişilik boyutu ise sıcaklık, akıl yürütme, duygusal kararlılık, baskınlık,

endişe, mükemmeliyetçilik, sosyal girişkenlik, gerginlik, ihtiyatlılık, dalgınlık, içtenlik, canlılık, değişikliğe açıklılık, kendine yetme, kurallara bağlılık ve hassaslık kavramlarından oluşmaktadır (Feldman 1996: 477).

#### 1.2.3.4. McCrea ve Costa: Beş Faktör Kişilik Kuramı

Psikolojide kişiliğin açıklanmasında boyutsal modellerin en önemlilerinden bir tanesi de Robert McCrea ve Paul Costa tarafından geliştirilen “Beş Faktör Kişilik Kuramı”dır. Kişiliğe özellikler açısından yaklaşan çalışmalar Allport’la başlamış Cattell ve Eysenck’le devam etmiş, 1980’lerin başında ise McCrea ve Costa ile iyice ilerlemiştir. Beş Faktör Kişilik Kuramı insanlar arasındaki farklılıkların dünyadaki her dilde kodlanabileceği, günlük konuşma diline sözcükler halinde yansıtacağı ve bu sözcüklerin ise insanların kişilik yapısını kapsayacak bir sınıflamaya olanak tanıyacağı varsayımına temel olmaktadır. Günümüz psikologları bu kuramı kişiliğin değerlendirilmesinde öne çıkan ortak bir tanım olarak değerlendirmektedir (Tatlıhoğlu 2014: 943).

Beş Faktör Kişilik Kuramı’nda faktör analizi tekniği kullanarak kişiliğin devamlılığını ve yapısını inceleyen McCrea ve Costa öncelikle “dışa dönüklük”, “duygusal tutarsızlık” ve “deneyime açıklık” boyutlarına odaklanmışlardır. Yaptıkları çalışmaları ilerleten bu iki araştırmacı 1983-1985 yılları arasında “uyumluluk” ve “sorumluluk” kavramlarını keşfetmeleriyle kişiliğin beş boyutlu olduğunu sonucunu bulmuşlardır. Geliştirdikleri bu kuram 1980’li yılların sonuna doğru diğer araştırmacılar tarafından kabul gören güçlü bir model haline gelmiştir. “Büyük Beşli” olarak da adlandırılan Beş Faktör Kişilik kuramına göre dışa dönüklük boyutunda yüksek puan almış olan bireylerin histronik ve narsistik kişilik bozukluğu; düşük puan alan bireylerin ise şizoid kişilik bozukluğuna sahip olma ihtimali vardır. Öz-disiplin boyutundan düşük skorlar alan bireylerde anti-sosyal kişilik bozuklukları görülme ihtimali varken; uyumluluk boyutundan düşük skor alanlarda paranoid, anti-sosyal ve narsistik kişilik bozukluğu, yüksek skor alanlarda ise bağımlı kişilik bozukluğunun oluşabileceği ihtimali vardır (Şenyuva 2007).

Beş Faktör Kişilik Modeli kişilik ile ilgili kavramların anlaşılmasında faydalanılabilecek üst düzey bir kuram olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsanların birçok kişilik özelliğine sahip olmasına rağmen araştırmalar sonucu bulunan Beş Faktör Modeli'nin faydalı bir sınıflama olduğu belirtilmiştir. Farklı yöntemler kullanılarak yapılan çalışmalarda beş faktörün tekrar tekrar ortaya çıkması sonucu araştırmacılar tarafından bu faktörlere Büyük Beşli ismi verilmiştir (Yurtsever 2009). Somer ve Goldberg, Türkçe'de sözlükteki kişilik özelliklerini tanımlayan sıfatları inceledikleri çalışmalarında Beş Faktör Modeli'ni destekleyici sonuçlara ulaşmışlardır. Beş Faktör Kişilik Modelini temel alarak yaptıkları araştırmada Sudak ve Zehir kişilik tiplerinin duygusal zekâyı etkilediğini ve duygusal zekâ aracılığıyla iş tatmininin artırılabilirliğini ileri sürmüştür; Erkuş ve Tabak ise bireylerin çatışma tarzları ile Beş Faktör Kişilik özellikleri arasında ilişki olduğunu belirtmişlerdir (Erkuş ve Tabak 2009; Sudak ve Zehir 2013).

Beş Faktör Kişilik Modelinin amacı kişilik modelleri için sınıflandırılmış bir sistem oluşturabilmek ve kişilik alanında dağınık bir görünüm sergileyen araştırmaları arasında bir bağlantı kurabilmektir. Bu amaçla birçok araştırmacı bu modelin farklı psikolojik yapı ve kavramlar ile ilişkisini kurabilmek için çalışmalar yapmaktadır (Yurtsever 2009: 55).

#### 1.2.3.4.1.Beş Faktör Kişilik Tipleri

A. Nevrotiklik( Duygusal Tutarlılık ve Duygusal Tutarsızlık / Neuroticism-Emotional Stability ) : Bu kişilik tipinde duygusal tutarlılık ve duygusal tutarsızlık olmak üzere iki boyut vardır. Duygusal tutarsızlık bir kişinin yaşadığı endişe, sinirlenme, kendilerine güvenme, sıkılgan olma, düşünmeden hareket etme ve depresyonu temsil etmektedir. Nevrotik eğilimleri olan kişilerin yorgunluk, uykusuz kalma, görme sorunu, iştahsızlık veya baş ağrısı gibi sorunların birinden şikâyetçi olmaları muhtemeldir. Bu insanlar iç dünyalarında yaşadıkları duygusal çatışmaları genellikle fiziksel yollardan ifade etmektedirler. Benliğini kabullenememe, mükemmeliyetçi olma, eleştirilere kapalı olma davranışları nevrotik bireylerde görülebilecek diğer eğilimlerdir. Kişilik testinde

nevrotik eğilim puanı yüksek olması bireylerde bu tür davranışların görülme olasılığının azlığını; puanının düşük olması ise bu tür belirtilerin görülme olasılığının çokluğunu gösterir. Nevrotik kişilik bozukluğu bireylerin gerçekleri değerlendirme yeteneğini kaybetmediği veya ciddi bir anti-sosyal davranış bozukluğu yaşamadığını ancak psiko-sosyal stres faktörleriyle ilişkili ruhsal bozukluklar yaşadığını ifade eder (Tatlilioğlu 2014: 945). Duygusal tutarlılık eğilimi yüksek olan bireyler kendinden emin, sakin, kontrollü, dengeli, esnek ve başka bireylerle iletişimlerinde rahattırlar. Buradan yola çıkarak duygusal istikrar seviyesi düşük olan bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları sorunlarda daha sık stres yaşadığını söylemek mümkündür. Duygusal tutarlılık eğilimi yüksek olan bireylerin başkalarını yönetmenin stresi ile daha iyi başa çıkabilmektedir. Bu sebeple örgütlerde yönetici pozisyonlarında duygusal yönden olgun bireyler tercih edilmektedir (Yıldızoğlu 2013: 93).

B. Dışa Dönüklük- İçe Dönük (Extroversion - Introversion): Kişiliğin bu boyutu sosyalleşme ile yakından ilişkilidir. Dışadönük bireyler sosyalleşmeyi sever ve aktiftirler. Bu kişilik eğilimine sahip insanlar bireyler arası iletişimde rahattırlar ve kendilerini ifade etmekte güçlük çekmezler. Bu sebeple dışadönük kişilerin kendine güvenleri olan bireyler olduğunu söylemek mümkündür. Kişiler arası ilişkilere açık olan dışa dönük bireyler bunun yanı sıra kararlı ve girişkendirler. Ayrıca dışadönük eğilimi yüksek olan bireyler yüksek enerji potansiyeline sahiptirler. İçedönük bireylerde ise bu özelliklerin karşılıkları bulunmaktadır. İçedönük bireylerin özgüven seviyeleri düşüktür. Bir işi yaparken yalnız olmayı tercih ederler. Dışadönük bireylere göre daha az sosyaldirler. Genellikle çekingen tavırlar sergileyen bu kişiler genellikle sessiz ve ihtiyatlıdır. İçe dönük bireyler dış gerçeklikten çok iç gerçeklikle ilgilenirler. İçe kapanık olan bu kişiler kendi kendilerini inceleyerek değerlendirmelerde bulunurlar. İçe dönük bireyler konuşmadan önce düşünür, harekete geçmeden önce plan yapmayı tercih eder ve heyecanla yapılan ani hareketlerden kaçınırlar. Araştırmacılara göre dışadönükler belirli zamanın aralığında verilen işlerde daha üretken olur ve içedönüklere oranla daha az yorgunluk hissi duyarlar. Dışadönükler daha fazla pozitif etkiye sahiptirler ve bu sebeple daha fazla pozitif olay beklentisi içindedirler(Burger 2006; Slocum ve Hellriegel 2009).

C. Gelişime Açıklık-Gelişmemişlik: Gelişime açıklık bireylerin ne seviyede görüşlerini ve eylem becerilerine açıkça belirtebilme kabiliyetine sahip olduğunu,

fikirlerini ve kendilerini açıklayabilme seviyelerini ifade etmektedir. Kişiliğin bu boyutu araştırmacılar arasında en karmaşık olarak nitelendirilen boyuttur. Gelişime açık olan bireylerde yeni fikirleri dinlemeye ve bu doğrultuda kendilerini geliştirmeye karşı ılımlıdır. Bu kişilerin genel olarak hassas, entelektüel, kültürel ve sanatsal düşünme gibi bireysel özellikleri vardır. Entelektüel merakı yüksek olan bu bireylerin ilgi alanları geniştir ve yaratıcıdır. Bu özelliklere sahip bireyler değişime uğrayan örgütlerde yaratıcılıkları ile kendini gösterme de sorun yaşamazlar. Gelişime açık olan bireylerin kendi iç dünyalarındaki olumlu duyguları sosyal ilişkilerine yansıtarak güçlü insan ilişkileri kurabilirler. Buna karşın gelişime kapalı kişiler genelde muhafazakârdırlar. Genellikle ilgi alanları kendi dünyasıyla sınırlı kalan bu bireyler yeni fikirlere ve yeni oluşumlara karşı direnç gösterirler (Tatlılıoğlu 2014: 948).

D. Uyumluluk-Hırçınlık: Kişilik psikolojisi alanındaki literatürde yumuşak başlılık olarak da ifade edilen uyumluluk bir kişinin diğer insanlarla ilişkilerinde iyi olma becerisidir. Uyumlu bireyler dost canlısı olan, başkalarıyla birlikte çalışmayı seven, nazik, hoşgörülü ve yumuşak kalplidir. Ayrıca diğer insanlarla olan ilişkilerinde güven aşılarlar. Uyumluluk puanı düşük olan bireyler ise yardım etmeyi sevmezler ve diğer bireyleri kendilerine rakip olarak görmektedirler. Anında sinirlenebilen bu bireyler inatçıdır ve davranışlarıyla çevresindekileri rahatsız etme eğilimindedirler. Uyumluluk eğilimi yüksek olan yöneticiler çalışanlarını motive etmeye çalışır ve iş ilişkilerinde iyi iletişim kurmaya özen gösterirler. Bunun yanı sıra uyumluluk puanı yüksek olan örgüt çalışanları ise özverilidir ve çalışma ortamında işbirlikçi tutumlar sergilerler. Ancak uyumluluk seviyesi düşük bireyler yakın iş ilişkileri kurmaktan kaçınırlar (Zel 2006: 26).

E. Özdisiplin-Dağınıklık: Özdisiplin puanı yüksek olan bireyler güvenilir ve azimlidirler. İşlerini planlı ve programlı yapan bu bireyler genellikle başarı odaklıdır. Bu tür kişilerin tipik özelliği kendilerine verilen sorumluluğun farkında olmaları ve ona göre davranış eğilimi sergilediğidir. Kişiliğin bu boyutu öz disiplin ve kişinin kendini kontrol edebilmesi ile yakından ilişkilidir. Bu tip kişilerin hem özerk hem de hiyerarşik düzen içinde işleyen bir örgütte başarılı olma olasılıkları yüksektir. Öz disiplin boyutunda yetersiz kalan bireyler dikkatsiz, güven vermeyen ve hedeflerine ulaşmada gerekli çabayı göstermeyen kişilerdir. Yaptığı işlerde çabuk karar veren bu bireyler fevri davranışlar gösterir. Dağınık bireyler çalışma düzenini esnetmeye çalışır ve kurallara bağlı olmaktan

kaçınırlar. McCrea ve Costa bu faktörün ilerletici yönü olduğu gibi ket vuran bir tarafı olduğunu da belirtmiştir. İlerletici yön olarak başarı ihtiyacı ve çalışma kararlılığı olarak görülürken; ketleyici yönün ahlaki titizlik ve tedbirlilik olduğu belirtilmiştir (Costa, McCrae ve Dye 1991; Somer, Korkmaz ve Tatar 2002).

İçinde bulunulan psikolojik durum bireylerin rekreatif açıdan spora katılımını da etkileyebilmektedir. Diğer kuramların aksine beş faktör modeli kişiliği bireylerin özelliklerinin bir araya gelerek oluşturduğu bir bütün olarak açıklamaktadır. İnsanların spora katılım isteği kendilerine en uygun olan branşa yönelmeleri ve katılmaları ihtiyacını ortaya çıkaraktır. Ancak bu durum her birey için her koşulda mümkün olmayabilir. BFK kuramı bireylerin davranışlarının temelini onların özellikleri ile ilişkilendirmekte ve bunları beş genel özellik olarak açıklamaktadır. Kuramın çalışmaya temel alınma esası spora katılımı açıklamada bireylerin özelliklerini göz önünde bulundurmasıdır.



## II.BÖLÜM

### 2.SPORA KATILIM

#### 2.1.Sporun Tanımı

Günümüz dünyasında spor endüstriyelleşme evrimi geçirdikten sonra insan yaşamında daha önemli yer tutmaktadır. Sporun sektör olarak büyümesi kendi içindeki çeşitliliğin artmasını da beraberinde getirmiştir. Kitle iletişim araçlarının gelişmesi, medyanın spora verdiği önemin gün geçtikçe artması, sporla ilgili tanıtımların araç olarak diğer sektörlerde kullanılması bireylerin farkındalığını artırmaktadır. Bu durumla ilişkili olarak son zamanlarda ihtiyaçları karşılamak amacıyla çeşitli fiziksel aktivite ve uygulamalar geliştirilmekte, yerel ve global platformlarda pazarlanmaktadır. Bu nedenle spora yaklaşımda da çeşitli görüşler belirtilmektedir.

Spor özü itibariyle rekabete dayanan, hakemin gözetiminde oyunun gidişatını belirleyen bir takım kuralları olan, belirli bir takvime göre bireysel veya takım halinde oynanan müsabakalardır (Morpa 1996: 249).

TDK'nın tanımına göre spor "Bedeni veya zihni geliştirmek amacıyla kişisel veya toplu olarak gerçekleştirilen, bazı kurallara göre uygulanan hareketlerin tümüdür" ([http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_gts&view=gts](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&view=gts), 05.10.2017'de erişildi).

Erkal ise sporu "Ferdin tabii çevresini beşeri çevre haline çevirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren, belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, ferdi veya toplu olarak boş zaman faaliyeti kapsamı içinde veya tam zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı, sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgu" olarak tanımlamaktadır (Erkal 1982: 119).

Spor, insanların fiziksel ve ruhsal sağlığını artırabilmek, kurallara uygun olarak mücadele edebilmek, heyecan duyabilmek, yarışma sonunda üstün gelebilme ve başarıya ulaşabilmek için gücün mümkün olduğunca artırılabilmesi adına bireysel açıdan en yüksek seviyeye çekilmesi için gösterilen çabalardır (Aracı 1999: 13).

Spora bireysel açıdan yaklaştığımızda, insanları günlük yaşamın getirdiği sorunlardan uzaklaştıran, onların fiziksel ve zihinsel becerilerini ortaya çıkararak daha kaliteli bir yaşam biçimi sunan araç olarak değerlendirmek mümkündür. Özellikle modern hayatın gelişmesiyle birlikte insanlarda artan iş stresi, obezite gibi yerleşik yaşam biçiminin eseri olan hastalıklar, sosyo-ekonomik koşullardan dolayı bireylerde artan kaygı durumu, teknolojik bağımlılığın artması gibi sorunlar bireylerin gündelik problemleri olarak sayılabilir. Spor yapan bireylerin bu tür sorunlara fiziksel aktivite yaparak geçici veya kalıcı olarak çözüm üretebileceğini söylemek mümkündür. Spor toplumsal açıdan değerlendirdiğimizde ise temel olarak sosyalleşmeyi artırmaya katkısı olan, toplum sağlığını koruyan ve insanları duygusal olarak daha güçlü kılan özelliklerinden bahsedebiliriz. Ekonomik açıdan getirileri, tesisleşme sonucu istihdam sağlaması, ülkelere uluslararası arenada tanınma ve prestij kazandırma sporun toplumlara yaptığı diğer katkılar arasında gösterilebilir (Koçak 2017: 1).

Spor bireysel ve toplumsal açıdan geniş kitlelere hitap edebilen, bireylerin fiziksel ve ruhsal gelişmelerinin yanı sıra üst seviyelerde yapıldığında bireylere belirli bir ekonomik getirisi olan bir araçtır. Modern toplumlarda üretim teknolojik aletlerin aracılığıyla yapılması iş gücü ihtiyacının insanlar tarafından karşılanması durumunu azaltmaktadır. Organizasyonların ihtiyacı olan bu işgücünün sağlıklı karşılanabilmesi bireylerin özellikleriyle doğru orantılıdır. Bu sebeple spor insan gücünün sağlıklı bir şekilde geliştirilmesi için düzenlenen faaliyetlerin bireyler için oyun, eğlence ve yarışma amacına dönüştürülmesi olarak da tanımlanabilir. Sporun eğitim hayatında yeri olduğunu söylemek de mümkündür. Spor genç neslin ve özellikle çocukların eğitilmesinde, beden ve ruh sağlığının geliştirilmesinde rol oynayan etkili araçlardan biri olarak gösterilebilir (Yetim 2006: 165).

## 2.2.Kişilik ve Spor

Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar 1930'lu yıllarda Coleman Griffith ile başlamıştır. Yapılan çalışmalarda kişilik, spor performansı ve egzersiz psikolojisi için temel bir unsur olarak ele alınmıştır. Bu dönemde araştırma yapan psikologlar için başarılı atletlerin kişilikleri araştırma konusu olmuştur. Kurulan ilk spor psikolojisi laboratuvarında alışkanlık(habit) kavramı spor başarısını ve gelişimi etkileyen kilit noktalarından birisi olduğu belirtilmiştir (Griffith 1930). 1930-1960 yılları arasında egzersiz ve spor psikolojisi çalışmaları için durgun bir dönem olmasına karşın kişilik konusu bu süre aralığında gelişmeye ve araştırılmaya devam etmiştir. Başarılı sporcuların kişilik profillerinin tanımlayıcı raporları (Thune 1949), sporcu ve sporcu olmayanların kişilik özelliklerinin karşılaştırılması (Carter ve Shannon 1940), farklı branşlarda rekabet eden sporcuların kişilik özellikleri (Booth Jr 1958) vb. gibi çalışmalar bu dönemde spor psikolojisi alanında yapılmıştır.

1960'lı yıllardan itibaren kişiliğin spor içindeki önemi artmış ve bu alanda yapılan çalışmaların sayısı da katlanmıştır. 1960-1970 yılları arasında sadece sporda kişilik alanında binin üzerinde çalışma yapılmıştır. İlginçtir ki alanın dönüşümü ve güçlenmesine katkı sağlayan kişilik özellikleri kuramları 1990'ların başında ortaya çıkmasına rağmen, bu dönemde ki spor psikolojisi alanında araştırmalar önemli sonuçlara varmıştır. Son yirmi yılda ise atletik nüfusun kişilik özelliklerini belirlemek amacıyla 20. yüzyılın başlarında ortaya çıkan temel sorulara cevap aramak için ara sıra araştırmalar yapılmış ancak çok az ilerleme kaydedilmiştir. Kişilik araştırmalarının sayısının son zamanlarda giderek düşmesinin sebebi ise araştırmacıların ilgilerini farklı alanlara yönlendirmiş olmalarından kaynaklanmaktadır. Sürekli kaygı, cesaret, iyimserlik, zihinsel dayanıklılık konuları son zamanlarda spor psikolojisinde daha çok incelenmektedir. Bu araştırmalarda ise sporcuların yarışmalar esnasında davranışlarının nasıl genelleştiğini incelenmiştir. Bu alanda uygulanan ölçeklerde sporcuların iyimserlik veya kaygı eğilimlerini belirleyerek onların kişilik özelliklerine ilişkin bilgiler verebilir ancak kişilik özelliklerinin sporculara veya takım davranışlarına katkısına yönelik sağladığı bilgi kısıtlıdır (Allen, Greenlees ve Jones 2013: 5).

### 2.3.Spora Katılımın Boyutları

Literatür taraması yapıldığında bireylerin spora katılım göstermelerinin çeşitli sebepleri olduğu görülmektedir. Eğlence, sosyalleşme, stres düzeyini azaltma, arkadaş çevresiyle birlikte olmak, başarı ve kazanma ihtiyacı, rekabet etme, ait olma hissi, sağlıklı olma, fiziksel görünümü güzelleştirme, yaşam kalitesini artırma, sosyal statü ve prestij kazanmak güduları bireylerin spora ve fiziksel aktiviteye katılımlarında başlıca nedenler olarak gösterilmektedir. Spor kulüpleri, spor salonları, spordan sorumlu örgütler, üniversiteler, spor dernekleri, fiziksel aktivite ve spora katılım için gerekli olanakları sağlamaktadır. Bireyler için spora katılım ve fiziksel aktivite beden ve ruh sağlığını geliştirmesi açısından önem taşımaktadır (Swanepoel, Surujlal ve Dhurup 2015: 15).

Günümüzde serbest zaman etkinliklerine katılma nedenleri aktiviteden kazanılacak fayda ile yakından ilişkilidir. İnsanların hayat tarzları, yaşadığı çevrede ki aktivite potansiyeli, sahip olunan imkânlar, geçmiş deneyimler, yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi gibi faktörler bireylerin hem spor ve fiziksel aktivite ihtiyacını hem de bu etkinlikleri kimlerle yapacağını belirlemede etkili olmaktadır. İnsanların sosyo-ekonomik düzeyi ve eğitim seviyesi arttıkça etkinliklere katılım biçimi de değişebilmektedir. Gelir ve eğitim seviyesi arttıkça bireylerin yalnız veya yakın arkadaş çevresiyle spora katılım göstermekte; azaldıkça da maliyeti düşük ve kalabalık etkinlikleri tercih etmektedirler. Bireylerin yaşı arttıkça daha pasif ve az hareket gerektiren aktiviteleri tercih ederken; genç yaştaki katılımcılar fiziksel güç, dayanıklılık ve rekabet gerektiren aktiviteleri tercih etmektedirler. Bu açıdan bakıldığında spor veya fiziksel aktiviteye katılımı benzerlik göstermemektedir. Bir spor etkinliği katılanlardan bazıları için eğlenceli olabilirken, diğerleri için sıkıcı olabilir (Kaplan ve Ardahan 2013a: 3).

Literatürde yapılan teorik ve deneysel altyapı çalışmalarında ise başarı oryantasyonu ve katılım motivasyonu en geniş yer tutan konuların başında gelmektedir (Gill vd. 1996). Sporda psiko-sosyal alanlarda çalışan bazı araştırmacılar başarı motivasyonu ile ilgili kuramları geliştirmiş, bu modelleri spor ve egzersize katılım motivasyonlarına uygulamışlardır. Bunun sonucunda spora katılım güdüsü alanında önemli deneysel çalışmalar ortaya çıkmıştır (Duda ve White 1992: 334). Weiss ve Chaumeton ise kapsamlı literatür tarama çalışmalarında spora katılım güdüsü ile ilgili

tutarlı bulgular sunmaktadır. Genel olarak spor psikolojisi literatürü başarı motivasyonu üzerine yapılan çalışmaları desteklemekte ve uzmanlaşma, başarı eğilimli olma, keyif alma, beceriyi geliştirmenin içsel güdülenme üzerinde etkili olduğunu belirtmektedir. Buna karşın kazanmayı arzulamak, ödüllendirilme isteği, fiziksel görünüşü düzeltme, sağlıklı yaşam faktörlerinin dışsal yollarla bireyi spora katılıma güdülediği vurgulanmaktadır. Örneğin sürat kapasitesini artırmak için koşu yapan bireyin motivasyonu bir beceriyi geliştirme amacı gütmesi onun içsel motivasyonu ile ilgili iken, bu egzersizi nerede, kiminle, hangi sıklıkta gerçekleştirdiği ise dışsal motivasyonu ile ilgilidir. Katılım güdüsü alanında yapılan deneysel çalışmalarda katılımcılar çoğunlukla egzersiz yapma nedenleri olarak beceri öğrenme, fiziksel olarak aktif olma, eğlenme ve haz duygularını belirtmişlerdir. Ödül kazanma, tanınmayı artırmak gibi hedefleri olan bireylerin ise diğerlerine oranla daha az olduğu gözlemlenmiştir (Weiss ve Chaumeton 1992: 62). Ancak spora katılım güdüsü alanında yapılan bu çalışmalar rekabet sporlarında başarı eğilimi üzerinde durmakta genellikle çocuk ve gençleri kapsamaktadır. Yetişkin bireylerin serbest zamanlarında rekabet amacı gütmeyen yaptıkları egzersizlere katılım motivasyonları ile ilgili çalışmaların sayısı yetersiz kalmaktadır. Çocuklar ve gençler üzerinde yapılan bu teorik ve deneysel araştırmalar yetişkinler için geçerli olmayabilir (Gill vd. 1996: 310).

Yetişkinler için hazırlanan spor ve egzersiz programları genel olarak fiziksel aktivitede devamlılığı ve uzun süreli katılımı vurgulamaktadır. Spora katılım gösteren yetişkin bireyler çocuk ve gençler ile sağlıklı yaşam, sosyalleşme gibi aynı güdülerini paylaşabilirken, bir beceriyi geliştirme, kazanma odaklı olmak gibi faktörleri daha az önemsemektedirler. Geliştirilen bu programların bireye uygun olması spor veya egzersiz aktivitelerine katılımı için anahtar noktalardan birisidir (G. C. Roberts 2001). Literatürde spora katılım ve egzersiz psikolojisi ile ilgili yapılan araştırmalarda katılım motivasyonlarının sosyal, demografik, kültürel ve çevresel koşullardan etkilendiğini (Biddle ve Fuchs 2009); egzersize katılımda en sık belirtilen engelin zaman ve sosyal destek eksikliği, haz alamama olduğu (Trost vd. 2002); kendisini diğer bireylerle kıyaslamının motivasyonu artırdığını (Pridgeon ve Grogan 2012); benlik saygısının spora katılımı etkilediğini belirtmişlerdir (Huberty vd. 2008).

Crandall insanların kişilik yapısının ve içinde buldukları durumun onların spora katılımlarını etkileyebileceğini belirtmektedir (Crandall 1980: 45). Bireylerin içinde

bulunduğu çevre ve kişilik özellikleri tercih ettikleri spor ortamını da etkilemektedir. Geleneksel veya yüksek riskli sporlarla uğraşan bireylerin genelde o sporun yapıldığı fiziksel çevrede büyüdüğü ve o çevrenin yaşam tarzına uygun yaşadığı söylenilebilir. Rodeo sporcuları genelde çiftliklerde doğup büyürken, kayak sporuyla uğraşan bireylerin kent bölgelerinde yaşaması bu duruma örnek gösterilebilir. Bu durum bu sporlarla uğraşan bireylerin diğerk aktivitelere de katılabileceğı gibi, ailelerinin yaşadığı ve imkânlarının daha çok olduğu sporlarla sosyal olması, çevresel faktörlerin etkili olmasıyla açıklanabilir (Rhea ve Martin 2010: 76).

Bireyin sosyal yaşamı boyunca tercihlerinin kişilik yapısına uygun olduğunu varsayarsak spora katılım için de bu durum aynen geçerli olmalıdır. Son yılların spor akımlarına göz attığımızda bireylerin yaşadıkları zaman aralıklarında en çok tercih edilen sporları yaptıkları görülebilmektedir. Ancak bu tercihler bireyin kişilik özellikleri ile ters düşmesi durumunda egzersize katılım motivasyonunu etkilemektedir. Yaptığımız bu çalışmada antrenörlerin, katılımcıların ihtiyacını karşılayabilecek bireysel programların geliştirilmesinde yol gösterici olma ve geniş çaplı strateji geliştirilebilmesi için spor yönetimi açısından yönlendirici bilgi sağlama amacı güdülmektedir.

## III. BÖLÜM

### 3.YÖNTEM

#### 3.1.Araştırma Modeli

Bu araştırmada spora katılan bireylerin kişilik özelliklerinin tercih edilen spora katılım ile uyumlu olup olmadığını belirlemek amacı ile nicel yöntemlerden yararlanılmıştır. Bu amaçla araştırmamız için genel tarama modelinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemek ve neden-sonuç ile ilgili ipuçları elde etmek amacı ile yapılan araştırma modeli olarak tanımlanmaktadır (Büyüköztürk 2017). Spora katılım gösterenlerde güdülenmenin kişilik özellikleri ile etkileşimini belirlemek amacı ile kesit alma yöntemiyle seçilen örnekleme dâhil olan bireylerin görüşlerine başvurulmuştur. Spora katılımı etkileyen faktörlerin incelenmesi, kişilik özelliklerinin araştırılması için yerli ve yabancı kaynaklardan bilgi edinmek amacıyla literatür taraması yapılmıştır.

#### 3.2.Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma grubunu Bolu ve Ankara ilinde spora katılım gösteren basit rastgele ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle seçilen 235 yetişkin birey (120'si erkek 115'i kadın) oluşturmaktadır. Veriler spor salonlarından, rekreatif amaçlı kurulmuş spor kulüplerinden toplanmıştır. Araştırmamıza katılan bireylerin yaş ortalamaları  $23\pm 5.68$ 'dir. Ayrıca çalışma grubunun spor yapma yılı  $7.41\pm 5.38$ 'dir. Bu araştırmanın örneklemini aynı zamanda çalışma evrenini de oluşturmaktadır.

### 3.3. Veri Toplama Yöntemi

Çalışmada veri toplama anket yöntemi ile yapılmış olup anket formu üç ayrı ölçekten oluşmaktadır. Anket formunun birinci bölümünde uzman görüşü de alınarak hazırlanan 16 maddeden oluşan kişisel bilgi formu, geçerliliği ve güvenilirliği Gürbüz ve diğ. (2006) tarafından yapılan Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği ve Sümer (2005) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Beş Faktör Kişilik Envanteri kullanılmıştır. Hazırlanan 300 anket doldurulmak üzere katılımcılara dağıtılmış ancak gönüllü katılım ilkesi esas alındığı için 255 tanesinden geri dönüt sağlanmıştır. Gelen anket formları içinde 20 tanesi kullanıma uygun olmadığı tespit edildiği için çıkarılmış ve 235 anketformu üzerinden veriler analiz edilmiştir. Anketlerden aldığımız geri dönüt oranı ise yaklaşık olarak %78'dir.

#### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Uzman görüşü de hazırlanarak araştırmacılar tarafından oluşturulan bu formda toplamda 16 soru bulunmaktadır. Form cinsiyet, yaş, eğitim durumu, aile gelir düzeyi, spor branşı, yıllık spor için harcama miktarı, kaç yıldır bu aktivitelerin yapıldığı, haftalık egzersize katılım sayısı, egzersize kimle katıldığı, egzersiz programının türü, tercih edilen spor ortamı sorularından oluşmaktadır.

#### 3.3.2. Egzersiz Motivasyon Ölçeği

Çalışmada Rogers ve Morris (2003) tarafından geliştirilen, Türkçe geçerliliği ve güvenilirliği Gürbüz ve diğ. (2006) tarafından yapılan Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği (Recreational Exercise Motivation Measure, REMM) kullanılmıştır. "Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeğinin (REMÖ) orijinali, bireyi rekreatif amaçlı fiziksel aktiviteye katılıma güdüleyen faktörleri ölçen 73 madde ve uсталık, fiziksel durum, sosyal ilişki, psikolojik durum, görünüş, diğerlerinin beklentileri zevk ve rekabet/ego gibi sekiz alt boyuttan oluşmaktadır. Fakat Gürbüz ve ark. bazı alt maddelerin



faktör yükleri düşük çıktığı için ölçeği 66 maddeden oluşan, Sağlık(6, 10, 11, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 28, 30, 31, 32, 36, 37, 40, 46, 52, 55, 58, 65) Rekabet Etme (4, 15, 25, 27, 33, 42, 44, 45, 47, 48, 56, 57, 61, 66) Dış Görünüm (8, 12, 13, 14, 26, 34, 41, 49, 54, 59, 60) Sosyalleşme/Eğlenmek (5, 7, 9, 24, 35, 38, 43, 51, 53, 62, 63) ve Beceri Gelişimi (1, 2, 3, 16, 17, 39, 50, 64) isimlerinde beş alt boyutta ele almışlardır. Ölçeğe ait sorular 5’li Likert ölçeği tipinde “1- Kesinlikle Hayır, 5- Kesinlikle Evet” sıralamasında sorulmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı Gürbüz ve ark. çalışmasında sağlık alt boyutunda 0.93, rekabet alt boyutunda 0.88, vücut ve dış görünüm alt boyutunda 0.85, sosyal ve eğlence alt boyutunda 0.88, beceri gelişimi alt boyutunda 0.84 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bu çalışma için alt boyutlarda ki Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları sağlık alt boyutu için 0.91, rekabet alt boyutu için 0.89, sosyal ve eğlence alt boyutu için 0.84, vücut ve dış görünüm alt boyutu için 0.89, beceri gelişimi alt boyutu için ise 0.84 olarak bulunmuştur. Bu veriler ışığında veri toplama aracının çalışmada kullanılmak için güvenilir olduğuna karar verilmiştir.

### 3.3.3.Beş Faktör Kişilik Envanteri

Beş Faktör Kişilik Ölçeği Benet-Martinez ve John (1998) tarafından “Beş Faktör Kişilik Envanteri” (The Big Five Inventory) ismiyle geliştirilmiş olup, 44 maddeden oluşmaktadır. Araştırmacıların etkili ve hızlı değerlendirmeleri bakımından kısa hazırlanan bu ölçek kişilik özelliklerinden Nevrotiklik(4, 9-R, 14, 19, 24-R, 29, 34-R, 39), Dışadönüklük(1, 6-R, 11, 16, 21-R, 26, 31-R, 36), Gelişime Açıklık (5, 10, 15, 20, 25, 30, 35R, 40, 41R, 44), Uyumluluk (2R, 7, 12R, 17, 22, 27R, 32, 37R, 42) ve Öz Disiplin (3, 8R, 13, 18R, 23R, 28, 33, 38, 43R) boyutlarını ölçmektedir. Ölçekte nevroitiklik ve dışadönüklük faktörleri 8’er madde, uyumluluk ve öz disiplin faktörleri 9’ar madde, gelişime açıklık faktörü ise 10 madde ile ölçülmektedir. Ölçekte aynı zamanda ters maddeler bulunmaktadır.

Ölçeğin Türkçe’ye uyarlaması, 56 ülke kapsamında kişilerin kendini tanımlama profilleri ve örüntüleri konusunda yapılan bir çalışmanın (Schmitt ve ark., 2007) Türkiye ayağı kapsamında, Sümer ve ark. (2005) tarafından yapılmıştır. Beş faktör kişilik ölçeğinin bu çalışmada seçilmesinin nedeni, ölçeğin kültürlerarası bağlamda yapılan bu

çalışmada geçerlik ve güvenilirliğinin gösterilmiş olmasıdır. Anılan çalışmada beş faktör kişilik ölçeğinin Cronbach Alfa güvenilirlik değerleri 0.79, 0.77, 0.76, 0.70 ve 0.78 olarak sırasıyla nevroitiklik, dışadönüklük, gelişime açıklık, uyumluluk ve öz disiplin faktörlerini gösterdiği ortaya konmaktadır (Schmitt vd. 2007). Aynı ölçekle yapılan bazı çalışmalarda ise, beş faktör kişilik boyutlarının Cronbach Alfa güvenilirlik değerleri 0.64 ile 0.77 arasında (Sümer, Lajunen ve Özkan 2005) ve 0.67 ile 0.83 arasında (Ülke 2006) değiştiği görülmüştür. Ölçeğin bu çalışma için yapılan güvenilirlik testleri sonucunda alt boyutlarda ki Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları nevroitiklik alt boyutunda 0.62, dışadönüklük alt boyutunda 0.66, gelişime açıklık alt boyutunda 0.71, uyumluluk alt boyutunda 0.60 ve öz disiplin alt boyutunda 0.66 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar doğrultusunda ölçeğin çalışma için güvenilir olduğuna karar kılınmıştır.

### 3.3.4. Bulgular

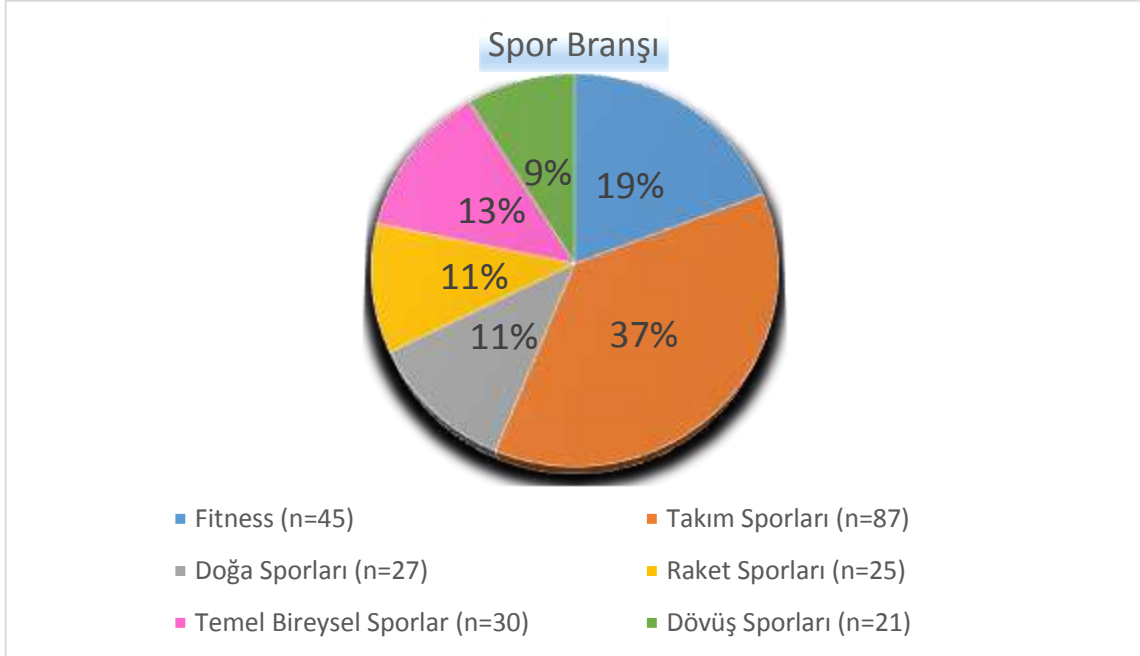
Spora katılımın kişilik özellikleri ile ilişkisinin incelenmesi amacı ile yapılan araştırmanın bulguları sonucunda araştırmaya katılan 235 katılımcının cinsiyet değişkenine göre %51.1'ini (n=120) erkekler %48.9'unu (n=115) kadınlar oluşturmaktadır. Örneklem grubumuzun %25.5 ini çalışanlardan (n=60), %74.5'ini (n=42) çalışmayanlardan oluşmaktadır. Katılımcıların %9.8'ini (n=23) evli iken %90.2'nin (n=212) bekârdır. Eğitim durumu değişkenine göre %1.3'ü (n=3) lise mezunu, %77.4'ü (n=182) üniversite öğrencisi, %21.3'ü (n=50) üniversite mezunu olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 3.1:** Katılımcılara Ait Betimsel İstatistik

Demografik Faktör	Gruplar	Frekans	Yüzde (%)
<b>Cinsiyet</b>	Erkek	120	51.1
	Kadın	115	48.9
<b>Çalışma Durumu</b>	Çalışan	60	25.5
	Çalışmayan	175	74.5
<b>Medeni Durum</b>	Evli	23	9.8
	Bekar	212	90.2
<b>Eğitim Durumu</b>	Üniversitede Okuyan	182	77.4
	Üniversite Mezunu	53	22.6
<b>Ailesiyle Yaşayan Bireylerin Gelir Dağılımı</b>	1-1699	24	10,2
	1700-2999	57	24,3
	3000-6999	99	42,1
	7000 ve üstü	25	10,6
<b>Yalnız Yaşayan Bireylerin Gelir Dağılımı</b>	1-1699	17	7,2
	1700-2999	3	,9
	3000-6999	10	4,3
	7000 ve üstü	0	0

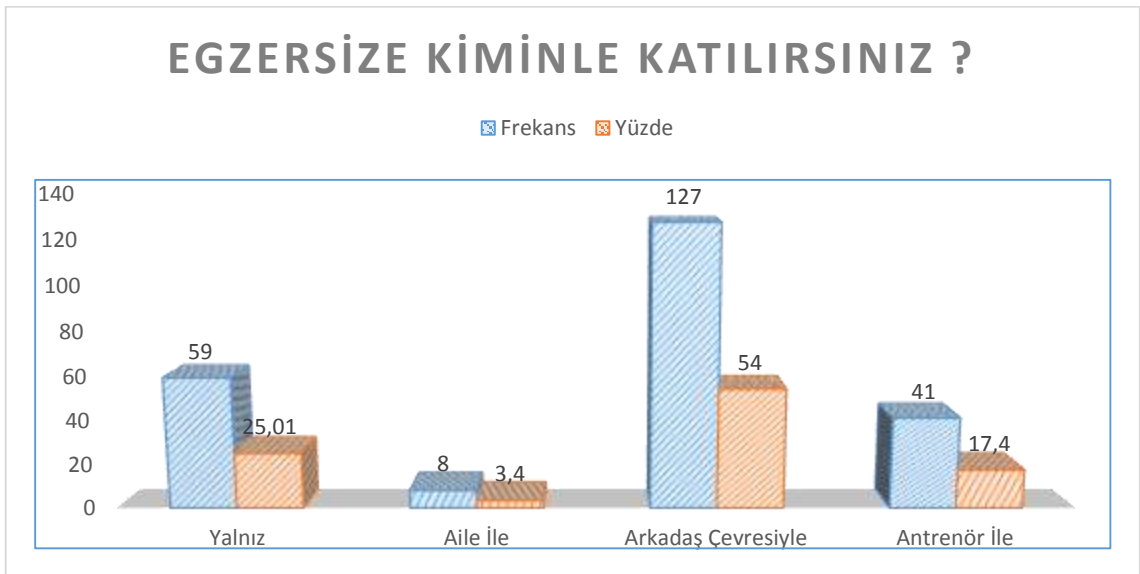
Şekil 3.1'de spor branşı değişkeninin incelenmesi sonucunda araştırmaya katılan bireylerin pilates, zumba, fitness gibi aktiviteleri yapma oranı %19 (n=45); basketbol, futbol, hentbol, voleybol sporlarını yapma oranı %37 (n=87), dağcılık, kaya tırmanışı, kamp vb. doğa sporlarını yapma oranları %11 (n=27); tenis, masa tenisi, badminton gibi raket sporlarını yapma oranı %11(n=25); atletizm, jimnastik, yüzmeye, koşu gibi temel

bireysel sporları yapma oranları %13 (n=30); kickbocks, taekwon-do, wu-shu, muay-thai vb. dövüş sporlarını yapma oranları ise %9 (n=21) olarak tespit edilmiştir

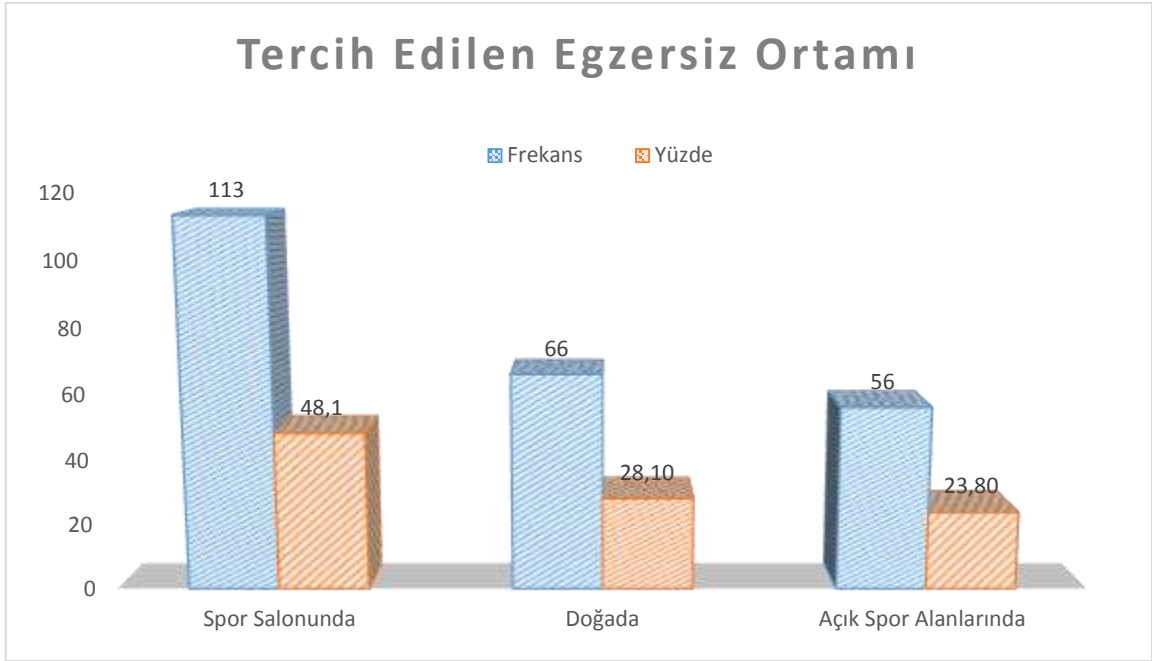


**Şekil 3.1:** Katılımcıların spor branşına göre dağılımı

Araştırmaya katılan bireylerin egzersizi kimle yaparsınız sorusuna verdiği yanıtlar sonucunda yalnız diyenlerin oranı %25.1 (n=59), ailele diyenlerin oranı %3.4 (n=8), arkadaşlarıyla cevabını verenlerin oranı %54 (n=127), antrenörle diyenlerin oranı ise %17.4 (n=41) olarak bulunmuştur (Şekil 3.2).

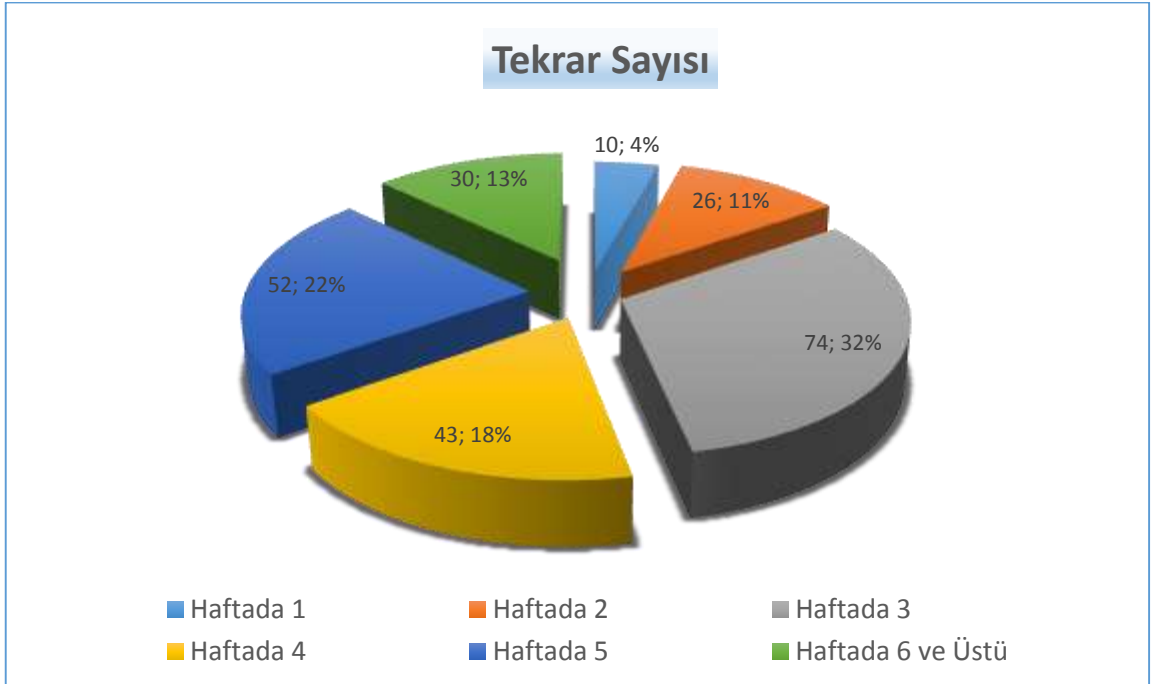


**Şekil 3.2:** Egzersize kimle katıldığının dağılımı



**Şekil 3.3:** Katılımcıların tercih ettiği spor ortamı

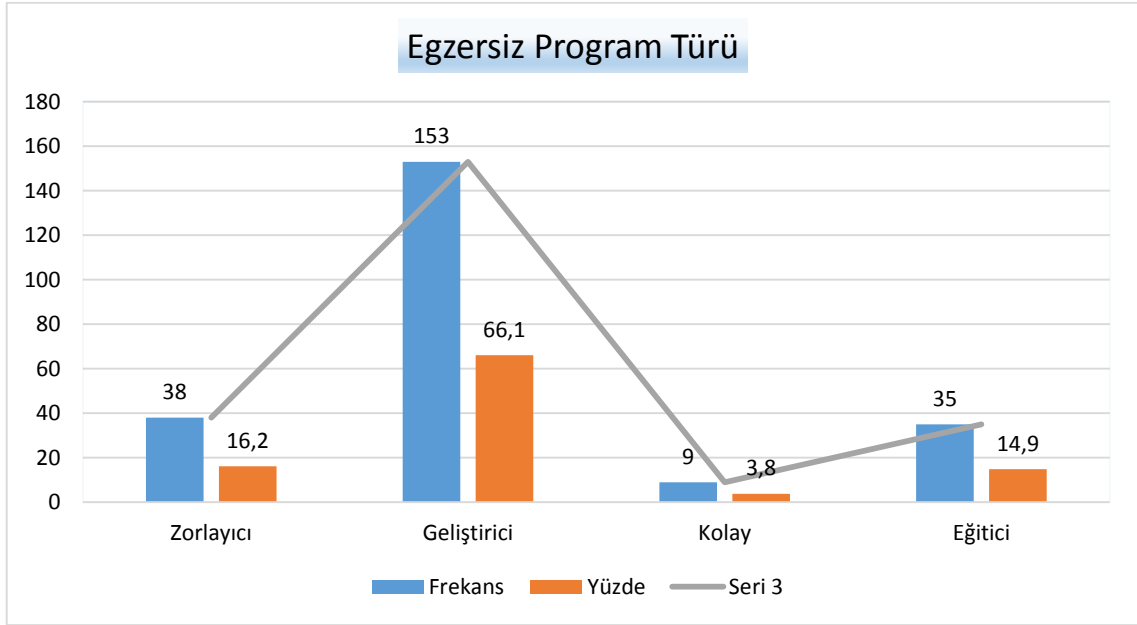
Şekil 3.3’de spor egzersizlerini hangi ortamlarda yaparsınız sorusuna katılımcıların verdiği yanıtlar sonucunda %48,1’i (n=113) spor salonunda, %28,10’u (n=66) doğada, %23,80’i (n=56) ise açık spor alanlarında yaptığı tespit edilmiştir.



**Şekil 3.4:** Haftalık egzersize katılım düzeylerinin dağılımı

Araştırmaya katılan bireylere haftalık kaç kez egzersiz yaptıkları sorusuna %4,3’ü (n=10) haftada 1 kez, %11,1’i haftada (n=26) haftada 2 kez, %31,5’i (n=74) haftada 3

kez, %18.3'ü (n=43) haftada 4 kez, %22.1'i (n=52) haftada 5 kez, %12.8'i (n=30) haftada 6 kez ve üzerinde katılım gösterdiklerini belirtmişlerdir(Şekil 3.4).



**Şekil 3.5:** Tercih Edilen Program Türünün Dağılımı

Şekil 3.5 incelendiğinde katılımcıların hangi egzersiz türünü tercih ettikleri sorulduğunda %16.2'si (n=38) zorlayıcı egzersiz programlarını, %66.1'i (n=153) geliştirici programları, %3.8'i (n=9) kolay programları, %14.9'u (n=35) eğitici programları tercih ettiklerini belirtmişlerdir.

Araştırmaya katılanların cinsiyet değişkenine göre egzersiz motivasyon ölçeği ve beş faktör kişilik envanterinin alt boyutları arasında farkı incelemek için bağımsız gruplar t testi yapılmış ve bulgulara Tablo 3.2’de yer verilmiştir.

**Tablo 3.2:** Cinsiyet değişkeni ile rekreasyonel egzersiz motivasyon ölçeği alt boyutları ve kişilik özellikleri arasındaki etkileşim

	Altboyutlar	Cinsiyet	N	Ortalama ± Standart Sapma		T	p
Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği	Sağlık	Erkek	120	4,13	0,57	,893	,373
		Kadın	115	4,07	0,60		
	Rekabet	Erkek	120	3,29	0,89	3,109	,002
		Kadın	115	2,93	0,84		
	Vücut ve Dış Görünüm	Erkek	120	3,79	0,81	1,884	,061
		Kadın	115	3,59	0,80		
	Sosyal ve Eğlence	Erkek	120	3,62	0,70	3,335	,001
		Kadın	115	3,31	0,75		
	Beceri Gelişimi	Erkek	120	4,18	0,65	2,168	,031
		Kadın	115	3,98	0,75		
Beş Faktör Kişilik Envanteri	Dışadönüklük	Erkek	120	3,48	0,58	-1,225	,222
		Kadın	115	3,58	0,71		
	Uyumluluk	Erkek	120	3,71	0,52	-,330	,742
		Kadın	115	3,73	0,60		
	Nevrotiklik	Erkek	120	2,78	0,64	-,690	,491
		Kadın	115	2,84	0,69		
	Gelişime Açıklık	Erkek	120	3,67	0,58	-1,344	,180
		Kadın	115	3,77	0,60		
	Öz Disiplin	Erkek	120	3,67	0,56	1,015	,311
		Kadın	115	3,59	0,63		

p<0.05

Tablo 3.2 incelendiğinde; katılımcıların cinsiyetine göre rekreasyonel egzersiz motivasyon ölçeğinin rekabet (t=3.10; p=0.02), sosyal ve eğlence (t=3.33; p=0.001), beceri gelişimi (t=2.16; p=0.031) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Aritmetik ortalamalar incelendiğinde rekabet alt boyutunda erkeklerin ortalamasının ( $\bar{X}=3.29\pm 0.89$ ) kadınların ortalamasına ( $\bar{X}=2.93\pm 0.84$ ), yine sosyal ve eğlence alt boyutunda erkeklerin ortalamasının ( $\bar{X}=3.62\pm 0.70$ ) kadınların ortalamasına ( $\bar{X}=3.31\pm 0.75$ ) ve son olarak beceri gelişimi alt boyutunda erkeklerin ortalamasının ( $\bar{X}=4.18\pm 0.65$ ) kadınların ortalamasına ( $\bar{X}=3.98\pm 0.75$ ) göre daha yüksek olduğu ve cinsiyet değişkeninde ortaya çıkan bu farkın yukarıda belirtilen alt boyutların hepsinde erkekler lehine olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmanın katılımcılarının çalışma durumu değişkenine göre egzersiz motivasyon ölçeği ve beş faktör kişilik envanterinin alt boyutları arasında farkı incelemek için bağımsız gruplar t testi yapılmış ve bulgular Tablo 3.3’de gösterilmiştir.

**Tablo 3.3:** Çalışma durumu değişkeni ile rekreasyonel egzersiz motivasyon ölçeği alt boyutları ve kişilik özellikleri arasındaki etkileşim

	Altboyutlar	Çalışma Durumu	N	Ortalama ± Standart Sapma		T	p
Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği	Sağlık	Çalışan	60	4,15	0,48	,758	,449
		Çalışmayan	175	4,08	0,62		
	Rekabet	Çalışan	60	2,76	0,84	-3,710	,000
		Çalışmayan	175	3,24	0,87		
	Vücut ve Dış Görünüm	Çalışan	60	3,66	0,79	-,312	,755
		Çalışmayan	175	3,70	0,81		
	Sosyal ve Eğlence	Çalışan	60	3,31	0,73	-1,950	,052
		Çalışmayan	175	3,52	0,74		
	Beceri Gelişimi	Çalışan	60	3,88	0,68	-2,548	,011
		Çalışmayan	175	4,15	0,71		
Beş Faktör Kişilik Envanteri	Dışadönüklük	Çalışan	60	3,53	0,57	,069	,945
		Çalışmayan	175	3,53	0,67		
	Uyumluluk	Çalışan	60	3,67	0,58	-,750	,454
		Çalışmayan	175	3,74	0,55		
	Nevrotiklik	Çalışan	60	2,77	0,76	-,549	,583
		Çalışmayan	175	2,82	0,63		
	Gelişime Açıklık	Çalışan	60	3,74	0,65	,292	,771
		Çalışmayan	175	3,71	0,58		
	Öz Disiplin	Çalışan	60	3,76	0,62	1,917	,056
		Çalışmayan	175	3,59	0,58		

p<0.05

Tablo 3.3’e göz atıldığında; katılımcıların çalışma durumuna göre rekreasyonel egzersiz motivasyon ölçeğinin rekabet (t=-3.710; p=0.00), sosyal ve eğlence (t=-2.548; p=0.011) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Aritmetik ortalamalar incelendiğinde rekabet alt boyutunda çalışmayanların ortalamasının ( $\bar{X}=3.24\pm 0.87$ ) çalışanların ortalamasına ( $\bar{X}=2.76\pm 0.84$ ) göre ve beceri gelişimi alt boyutunda çalışmayanların ortalamasının ( $\bar{X}=4.15\pm 0.71$ ) çalışanların ortalamasına ( $\bar{X}=3.88\pm 0.68$ ) göre daha yüksek olduğu ve çalışma durumu değişkeninde ortaya çıkan bu farkın belirtilen alt boyutlarda çalışmayanların lehine olduğu analizler sonucunda bulunmuştur.

Araştırmada yer alan bireylerin yaş değişkenine göre egzersiz motivasyon ölçeği ve beş faktör kişilik envanteri ölçeğinin alt boyutları arasındaki farkı incelemek için tek yönlü varyans analizi yapılmış ve bulgular Tablo 3.4’de verilmiştir.



**Tablo 3.4:** Yaş değişkenine değişkeni ile rekreasyonel egzersiz motivasyon ölçeği alt boyutları ve kişilik özellikleri arasındaki etkileşim

	Alt Boyutlar	Yaş Grupları	N	$\bar{X}$	S,s,	F	P	Tukey
Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği	Sağlık	18-22	150	4,05	,61	1,477	0,230	
		23-27	52	4,21	,60			
		28+	33	4,15	,45			
	Rekabet	18-22	150	3,21	,82	4,804	0,009	1>3
		23-27	52	3,12	,93			
		28+	33	2,69	,95			
	Vücut ve Dış Görünüm	18-22	150	3,68	,80	,918	0,401	
		23-27	52	3,80	,86			
		28+	33	3,56	,75			
	Sosyal ve Eğlence	18-22	150	3,52	,70	1,140	0,322	
		23-27	52	3,43	,81			
		28+	33	3,31	,80			
	Beceri Gelişimi	18-22	150	4,12	,70	1,934	0,147	
		23-27	52	4,09	,69			
		28+	33	3,85	,76			
Beş Faktör Kişilik Envanteri	Dışa Dönüklük	18-22	150	3,48	,66	1,881	0,155	
		23-27	52	3,56	,66			
		28+	33	3,71	,55			
	Uyumluluk	18-22	150	3,70	,55	,391	0,677	
		23-27	52	3,78	,56			
		28+	33	3,72	,62			
	Nevrotiklik	18-22	150	2,88	,60	2,654	0,073	
		23-27	52	2,72	,75			
		28+	33	2,62	,75			
Gelişime Açıklık	18-22	150	3,67	,59	1,842	0,161		
	23-27	52	3,85	,54				
	28+	33	3,76	,68				
Öz Disiplin	18-22	150	3,54	,56	7,768	0,001	3>1 3>2	
	23-27	52	3,65	,64				
	28+	33	3,98	,53				

$p<0.05$  1=18-22 yaş aralığı; 2=23-27 yaş aralığı; 3= 28 ve üstü yaşlar

Tablo 3.4 incelendiğinde, yaş değişkenine göre rekreasyonel egzersiz motivasyon ölçeği rekabet ( $F_{(2;232)}=4.804;p<0.05$ ) ve alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde 18-22 yaş aralığındaki bireylerin ortalamasının ( $\bar{X}=3.21\pm 0.82$ ) yaşı 28 ve üstünde olanlardan ( $\bar{X}=2.69\pm 0.95$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca, yaş değişkenine göre beş faktör kişilik envanteri öz disiplin alt boyutunda ( $F_{(2;232)}= 7.768;p<0.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı fark bir bulunmuştur. Bu fark incelendiğinde, 28 yaş ve üstündeki bireylerin ortalamasının ( $\bar{X}=3.98\pm 0.53$ ) diğer iki gruptan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırmada yer alan bireylerin tercih ettikleri spor alanı değişkenine göre egzersiz motivasyon ölçeği ve beş faktör kişilik envanteri ölçeğinin alt boyutları arasındaki farkı incelemek için tek yönlü varyans analizi yapılmış ve bulgular Tablo 3.5’de verilmiştir.

**Tablo 3.5:** Egzersiz ortamı değişkeni ile rekreasyonel egzersiz motivasyon ölçeği alt boyutları ve kişilik özellikleri arasındaki etkileşim

	Alt Boyutlar	Spor Alanı	N	$\bar{X}$	S,s,	F	P	Tukey
Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği	Sağlık	Spor Salonu	113	4,13	0,54	0,334	0,716	
		Doğa	66	4,07	0,67			
		Açık Spor Sahası	56	4,07	0,58			
	Rekabet	Spor Salonu	113	3,12	0,88	0,331	0,718	
		Doğa	66	3,05	0,89			
		Açık Spor Sahası	56	3,17	0,89			
	Vücut ve Dış Görünüm	Spor Salonu	113	3,74	0,80	0,457	0,634	
		Doğa	66	3,64	0,83			
		Açık Spor Sahası	56	3,65	0,80			
	Sosyal ve Eğlence	Spor Salonu	113	3,33	0,75	4,271	0,015	
		Doğa	66	3,64	0,74			
		Açık Spor Sahası	56	3,55	0,67			
Beceri Gelişimi	Spor Salonu	113	4,05	0,74	0,293	0,746		
	Doğa	66	4,07	0,61				
	Açık Spor Sahası	56	4,14	0,75				
Beş Faktör Kişilik Envanteri	Dışa Dönüklük	Spor Salonu	113	3,55	0,61	0,201	0,818	
		Doğa	66	3,53	0,76			
		Açık Spor Sahası	56	3,49	0,59			
	Uyumluluk	Spor Salonu	113	3,78	0,55	2,030	0,134	
		Doğa	66	3,73	0,53			
		Açık Spor Sahası	56	3,60	0,59			
	Nevrotiklik	Spor Salonu	113	2,76	0,63	1,023	0,361	
		Doğa	66	2,91	0,75			
		Açık Spor Sahası	56	2,79	0,61			
	Gelişime Açıklık	Spor Salonu	113	3,72	0,65	3,373	0,036	
		Doğa	66	3,85	0,51			
		Açık Spor Sahası	56	3,57	0,55			
Öz Disiplin	Spor Salonu	113	3,60	0,61	0,589	0,556		
	Doğa	66	3,70	0,61				
	Açık Spor Sahası	56	3,61	0,55				

$p < 0.05$  1= Spor Salonu; 2= Doğa; 3=Açık Spor Sahası

Tablo 3.5 incelendiğinde, tercih edilen egzersiz ortamı değişkenine göre rekreasyonel egzersiz motivasyon ölçeği sosyal ve eğlence ( $F_{(2;232)}=4.271;p<0.05$ ) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Sonuçlara göz atıldığında egzersizlerini doğada yapan bireylerin ortalamasının ( $\bar{X}=3.64\pm0.74$ ) spor salonunda yapanlardan ( $\bar{X}=2.3.33\pm0.75$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra, egzersiz ortamı değişkenine göre beş faktör kişilik envanteri gelişime açıklık alt boyutunda ( $F_{(2;232)}= 3.373;p<0.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı fark bir bulunmuştur. Bu farka göz atıldığında, egzersizlerini doğada yapan bireylerin ortalamasının ( $\bar{X}=3.85\pm0.51$ ) açık spor sahasında ( $\bar{X}=3.57\pm0.55$ ) yapanlara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların ilgilendiği spor branşı değişkenine göre egzersiz motivasyon ölçeği ve beş faktör kişilik envanteri ölçeğinin alt boyutları arasındaki farkı incelemek için tek yönlü varyans analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 3.6’de verilmiştir.

**Tablo 3.6:** Branş değişkenine ile rekreasyonel egzersiz motivasyon ölçeği alt boyutları ve kişilik özellikleri arasındaki etkileşim.

	Alt Boyutlar	Spor Alanı	N	$\bar{X}$	S,s,	F	P	Tukey
Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği	Sağlık	Fitness	45	4,16	0,54	0,636	0,673	
		Takım Sporları	87	4,11	0,50			
		Doğa Sporları	27	4,11	0,62			
		Raket Sporları	25	3,93	0,73			
		Bireysel	30	4,08	0,86			
		Temel Sporlar	21	4,21	0,37			
	Rekabet	Fitness	45	2,71	0,91	5,990	0,000	2>1
		Takım Sporları	87	3,38	0,80			6>1
		Doğa Sporları	27	2,70	0,84			2>3
		Raket Sporları	25	2,96	0,84			6>3
		Bireysel	30	3,27	0,92			
		Temel Sporlar	21	3,42	0,76			
	Vücut ve Dış Görünüm	Fitness	45	3,86	0,82	1,096	0,363	
		Takım Sporları	87	3,71	0,75			
Doğa Sporları		27	3,49	0,77				
Raket Sporları		25	3,49	0,91				
Bireysel		30	3,70	0,93				
Temel Sporlar		21	3,80	0,79				

<b>Devamı</b>	<b>Sosyal ve Eğlence</b>	Fitness	45	3,11	0,75	6,587	0,000	2>1 3>1 2>4	
		Takım Sporları	87	3,74	0,60				
		Doğa Sporları	27	3,69	0,69				
		Raket Sporları	25	3,21	0,80				
		Bireysel	30	3,40	0,88				
		Temel Sporlar	21	3,29	0,60				
	<b>Beceri Gelişimi</b>	Fitness	45	3,93	0,82	2,275	0,048	6>1	
		Takım Sporları	87	4,16	0,66				
		Doğa Sporları	27	4,12	0,48				
		Raket Sporları	25	3,82	0,87				
		Bireysel	30	4,06	0,81				
		Temel Sporlar	21	4,41	0,39				
	<b>Beş Faktör Kişilik Envanteri</b>	<b>Dışa Dönüklük</b>	Fitness	45	3,50	0,63	1,266	0,280	
			Takım Sporları	87	3,46	0,63			
			Doğa Sporları	27	3,52	0,79			
			Raket Sporları	25	3,71	0,66			
			Bireysel	30	3,73	0,68			
			Temel Sporlar	21	3,43	0,54			
<b>Uyumluluk</b>		Fitness	45	3,72	0,58	0,106	0,991		
		Takım Sporları	87	3,71	0,56				
		Doğa Sporları	27	3,73	0,58				
		Raket Sporları	25	3,75	0,62				
		Bireysel	30	3,72	0,54				
		Temel Sporlar	21	3,80	0,56				
<b>Nevrotiklik</b>		Fitness	45	2,85	0,53	1,022	0,406		
		Takım Sporları	87	2,90	0,67				
		Doğa Sporları	27	2,77	0,80				
		Raket Sporları	25	2,77	0,66				
		Bireysel	30	2,60	0,65				
		Temel Sporlar	21	2,80	0,78				
<b>Gelişime Açıklık</b>	Fitness	45	3,59	0,70	2,453	0,034	5>1 5>2		
	Takım Sporları	87	3,62	0,52					
	Doğa Sporları	27	3,78	0,50					
	Raket Sporları	25	3,82	0,62					
	Bireysel	30	3,98	0,57					
	Temel Sporlar	21	3,85	0,65					
<b>Öz Disiplin</b>	Fitness	45	3,68	0,62	0,560	0,731			
	Takım Sporları	87	3,55	0,56					
	Doğa Sporları	27	3,60	0,66					
	Raket Sporları	25	3,68	0,50					
	Bireysel	30	3,71	0,59					
	Temel Sporlar	21	3,71	0,69					

**p<0.05 Kategoriler:** 1=Fitness; 2=Takım Sporları; 3=Doğa Sporları; 4=Raket Sporları; 5= Bireysel Temel Sporlar; 6=Dövüş Sporları.

Tablo 3.6 incelendiğinde, ilgili olunan spor branşı değişkenine göre rekreasyonel egzersiz motivasyon ölçeği rekabet ( $F_{(5,229)}= 1.0960$ ;  $p<0.05$ ) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Sonuçlar

incelendiğinde takım sporları ( $\bar{X}=3.38\pm0.80$ ) ve dövüş sporları ( $\bar{X}=3.42\pm0.76$ ) yapan katılımcıların ortalamasının fitness sporlarını yapanlardan ( $\bar{X}=2.71\pm0.91$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra, aynı ölçeğin sosyal ve eğlence alt boyutunda ( $F_{(5;229)}= 6.587;p<0.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı fark bir bulunmuştur. Bu farka göz atıldığında, takım ( $\bar{X}=3.74\pm0.60$ ) ve doğa sporları ( $\bar{X}=3.69\pm0.69$ ) ile uğraşan bireylerin ortalamasının fitness ( $\bar{X}=3.11\pm0.75$ ) yapanlara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Yine bu alt boyutta takım sporları ( $\bar{X}=3.74\pm0.60$ ) ile raket sporları ( $\bar{X}=3.21\pm0.80$ ) arasında fark bulunmuş ve ortalamaların incelenmesi sonucunda bu farkın takım sporları lehine olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca tablo incelendiğinde rekreasyonel egzersiz motivasyon ölçeği beceri gelişimi ( $F_{(5;229)}= 2.275;p<0.05$ ) alt boyutunda veriler homojen dağılmadığı için Tamhane çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına bakılmış; dövüş sporları ve fitness yapanlar arasında analizler sonucunda fark olduğu tespit edilmiştir. Ortalamalara göz atıldığında dövüş sporuyla uğraşan bireylerin ( $\bar{X}=4.41\pm0.39$ ) ortalamasının fitness ile ilgilenen bireylere ( $\bar{X}=3.93\pm0.82$ ) oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 3.6'ya göre beş faktör kişilik envanterinin gelişime açıklık ( $F_{(5;229)}= 2.453;p<0.05$ ) alt boyutunda gruplar arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Bu anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Post Hoc analiz yöntemlerinden LSD testi uygulanmış, sonuç olarak ise Bireysel Temel Sporlarla uğraşan katılımcıların ortalamasının ( $\bar{X}=3.98\pm0.57$ ) takım ( $\bar{X}=3.62\pm0.52$ ) ve fitness ( $\bar{X}=3.59\pm0.70$ ) sporlarıyla uğraşanlara göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

**Tablo 3.7:** Egzersiz yapma yılı değişkeni ile rekreasyonel egzersiz motivasyon ölçeği alt boyutları ve kişilik özellikleri arasındaki etkileşim

	Alt Boyutlar	Egzersiz Yapma Yılı	N	$\bar{X}$	S,s,	F	P	İkili Karş,
Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği	Sağlık	1-5 yıl arası	106	4,02	0,62	2,172	0,116	
		6-10 yıl arası	88	4,16	0,56			
		10 ve üzeri	41	4,21	0,56			
	Rekabet	1-5 yıl arası	106	2,97	0,89	3,191	0,043	3>1
		6-10 yıl arası	88	3,19	0,91			
		10 ve üzeri	41	3,35	0,78			
	Vücut ve Dış Görünüm	1-5 yıl arası	106	3,57	0,88	2,407	0,092	
		6-10 yıl arası	88	3,80	0,74			
		10 ve üzeri	41	3,81	0,73			
	Sosyal ve Eğlence	1-5 yıl arası	106	3,39	0,75	1,257	0,287	
		6-10 yıl arası	88	3,51	0,80			
		10 ve üzeri	41	3,60	0,59			
Beceri Gelişimi	1-5 yıl arası	106	3,91	0,71	6,313	0,002	2>1	
	6-10 yıl arası	88	4,25	0,64				
	10 ve üzeri	41	4,19	0,77				
Beş Faktör Kişilik Envanteri	Dışa Dönüklük	1-5 yıl arası	106	3,48	0,63	,803	0,449	
		6-10 yıl arası	88	3,59	0,67			
		10 ve üzeri	41	3,57	0,67			
	Uyumluluk	1-5 yıl arası	106	3,68	0,53	,799	0,451	
		6-10 yıl arası	88	3,78	0,60			
		10 ve üzeri	41	3,75	0,57			
	Nevrotiklik	1-5 yıl arası	106	2,93	0,63	4,710	0,010	1>3
		6-10 yıl arası	88	2,79	0,67			
		10 ve üzeri	41	2,57	0,69			
	Gelişime Açıklık	1-5 yıl arası	106	3,66	0,63	1,751	0,176	
		6-10 yıl arası	88	3,73	0,57			
		10 ve üzeri	41	3,87	0,58			
Öz Disiplin	1-5 yıl arası	106	3,53	0,60	3,369	0,036	3>1	
	6-10 yıl arası	88	3,68	0,57				
	10 ve üzeri	41	3,80	0,60				

$p<0.05$  1=1-5 yıl arası; 2= 6-10 yıl arası; 3= 10 yıl ve üzeri

Tablo 3.7’de egzersiz ve fiziksel aktivitelere katılım yılı değişkenine göre rekreasyonel egzersiz motivasyon ölçeği rekabet ( $F_{(2;232)}= 3.191;p<0.05$ ) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit edilebilmesi için Post Hoc analiz yöntemlerinden LSD testi uygulanmış ve sonuçlar incelendiğinde egzersize 10 yıl ve üzeri sürelerde katılım gösteren kişilerin ortalamasının ( $\bar{X}=3.35\pm 0.78$ ) egzersize 6 ve 10 yıl arasında katılım gösteren bireylerin ortalamasından ( $\bar{X}=3.19\pm 0.91$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Ek olarak aynı ölçeğin beceri gelişimi alt boyutunda ( $F_{(2;232)}= 6.313;p<0.05$ ) bulunan anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek için uygulanan Post Hoc analiz yöntemlerinden Tukey HSD testi uygulanmıştır. Egzersize 6 ve 10 yıl arasında katılım

gösterenlerin ortalamasının ( $\bar{X}=4.25\pm 0.64$ ) 1 ve 5 yıl arasında katılan bireylere oranla ( $\bar{X}=3.91\pm 0.71$ ) yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Ayrıca beş faktör kişilik ölçeği alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Gruplar arasındaki fark incelendiğinde; nevroitiklik alt boyutunda 1-5 yıl arası egzersize katılan bireylerin ortalamasının ( $\bar{X}=2.93\pm 0.64$ ) 10 yıl ve üzeri katılım gösterenlere göre ( $\bar{X}=2.57\pm 0.69$ ) daha yüksek olduğu; öz disiplin alt boyutunda ise 10 yıl ve üzeri egzersize katılan bireylerin ortalamasının ( $\bar{X}=3.80\pm 0.60$ ) 1-5 yıl arası egzersize katılım gösterenlere göre ( $\bar{X}=3.53\pm 0.60$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 3.8:** Haftalık egzersize katılım sıklığı değişkenine ile rekreasyonel egzersiz motivasyon ölçeği alt boyutları ve kişilik özellikleri etkileşimi

Alt Boyutlar	Egzersiz Katılım Sıklığı	N	$\bar{X}$	S.s.	F	P	Tukey HSD	
Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği	Sağlık	Haftada 1-2	36	3,95	0,68	2,000	0,138	
		Haftada 3-4	117	4,10	0,57			
		Haftada 5-6	82	4,19	0,58			
	Rekabet	Haftada 1-2	235	2,55	0,86	12,163	0,000	3>1 2>1
		Haftada 3-4	36	3,11	0,84			
		Haftada 5-6	117	3,38	0,85			
	Vücut ve Dış Görünüm	Haftada 1-2	82	3,23	0,89	7,826	0,001	3>1 2>1
		Haftada 3-4	235	3,75	0,74			
		Haftada 5-6	36	3,83	0,81			
	Sosyal ve Eğlence	Haftada 1-2	117	3,27	0,78	1,662	0,192	
		Haftada 3-4	82	3,53	0,72			
		Haftada 5-6	235	3,48	0,76			
	Beceri Gelişimi	Haftada 1-2	36	3,69	0,82	8,432	0,000	3>1 2>1
		Haftada 3-4	117	4,08	0,66			
		Haftada 5-6	82	4,26	0,68			
Beş Faktör Kişilik Envanteri	Dışa Dönüklük	Haftada 1-2	235	3,36	0,67	1,558	0,213	
		Haftada 3-4	36	3,55	0,67			
		Haftada 5-6	117	3,58	0,62			
	Uyumluluk	Haftada 1-2	82	3,71	0,57	1,361	0,259	
		Haftada 3-4	235	3,78	0,53			
		Haftada 5-6	36	3,65	0,60			
	Nevrotiklik	Haftada 1-2	117	2,88	0,74	1,155	0,317	
		Haftada 3-4	82	2,86	0,64			
		Haftada 5-6	235	2,72	0,67			
	Gelişime Açıklık	Haftada 1-2	36	3,55	0,62	2,238	0,109	
		Haftada 3-4	117	3,79	0,54			
		Haftada 5-6	82	3,71	0,66			
	Öz Disiplin	Haftada 1-2	235	3,53	0,69	0,847	0,430	
		Haftada 3-4	36	3,63	0,55			
		Haftada 5-6	117	3,69	0,62			

p<0.05 1= Haftada 1-2; 2= Haftada 3-4; 3= Haftada 5-6

Tablo 3.8'de araştırmaya katılanların haftalık egzersiz yapma sıklığı değişkenine göre rekreasyonel egzersiz motivasyon ölçeği rekabet ( $F_{(2;232)}= 12,163;p<0.05$ ), vücut ve dış görünüm( $F_{(2;232)}= 7,826;p<0.05$ ), beceri gelişimi( $F_{(2;232)}= 8,432;p<0.05$ ) alt boyutlarına ilişkin puanları anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde her üç alt boyutta da haftada 3-4 kez ( $\bar{X}=3.11 \pm 0.84$ ,  $\bar{X}=3,75 \pm 0.74$ ,  $\bar{X}=4,08 \pm 0.66$ ) ve 5-6 kez ( $\bar{X}=3.38 \pm 0.85$ ,  $\bar{X}=3.83 \pm 0.81$ ,  $\bar{X}=4,26 \pm 0.68$ ) katılanların ortalamasının haftada 1-2 ( $\bar{X}=2,55 \pm 0.86$ ,  $\bar{X}=3.23 \pm 0.89$ ,  $\bar{X}=3,69 \pm 0.82$ ) kez katılanlardan daha fazla olduğu bulunmuştur.



**Tablo 3.9:** Egzersizin kiminle yapıldığı değişkeni ile rekreasyonel egzersiz motivasyon ölçeği alt boyutları ve kişilik özellikleri etkileşimi

	Alt Boyutlar	Egzersiz Kimle Yapıldığı	N	$\bar{X} \pm S,s$	Sıra Ort,	X <sup>2</sup>	P	İkili Karş,
Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği	Sağlık	Yalnız	59		131,26	6,616	0,085	
		Ailemle	8	4,10±0,59	116,00			
		Arkadaşlarımla	127		107,78			
		Antrenörümle	41		130,95			
	Rekabet	Yalnız	59		3,11±0,88	110,82	13,489	0,004
		Ailemle	8	82,88				
		Arkadaşlarımla	127	112,75				
		Antrenörümle	41	151,45				
	Vücut ve Dış Görünüm	Yalnız	59	3,69±0,81	133,22	7,190	0,066	
		Ailemle	8		115,00			
		Arkadaşlarımla	127		107,45			
		Antrenörümle	41		129,37			
Sosyal ve Eğlence	Yalnız	59	3,47±0,74	110,13	4,217	0,239		
	Ailemle	8		93,88				
	Arkadaşlarımla	127		125,97				
	Antrenörümle	41		109,34				
Beceri Gelişimi	Yalnız	59	4,08±0,71	116,01	13,955	0,003	4>1 4>3	
	Ailemle	8		112,69				
	Arkadaşlarımla	127		107,90				
	Antrenörümle	41		153,20				
Beş Faktör Kişilik Envanteri	Dışa Dönüklük	Yalnız	59	3,53±0,65	110,00	1,319	0,725	
		Ailemle	8		122,94			
		Arkadaşlarımla	127		119,20			
		Antrenörümle	41		124,84			
	Uyumluluk	Yalnız	59	3,72±0,56	118,34	0,246	0,970	
		Ailemle	8		125,63			
		Arkadaşlarımla	127		118,61			
		Antrenörümle	41		114,13			
	Nevrotiklik	Yalnız	59	2,81±0,66	125,23	2,612	0,455	
		Ailemle	8		85,81			
		Arkadaşlarımla	127		117,96			
		Antrenörümle	41		114,00			
Gelişime Açıklık	Yalnız	59	3,72±0,59	123,05	1,098	0,778		
	Ailemle	8		123,88				
	Arkadaşlarımla	127		113,72				
	Antrenörümle	41		122,83				
Öz Disiplin	Yalnız	59	3,6 ±0,59	124,90	3,508	0,320		
	Ailemle	8		152,88				
	Arkadaşlarımla	127		112,67				
	Antrenörümle	41		117,78				

p<0.05 1=Yalnız; 2=Ailemle; 3=Arkadaşlarımla; 4=Antrenörümle

Tablo 3.9. incelendiğinde, rekreasyonel egzersiz motivasyon ölçeği alt boyutları ve kişilik özelliklerinin fiziksel aktiviteye kimle katılma değişkenine göre etkileşim olup olmadığına ilişkin Kruskal-Wallis-H testi sonuçları görülmektedir. Analizler sonucunda rekreasyonel egzersiz motivasyon ölçeği rekabet (H(3)= 13.489, p<0.005) ve beceri gelişimi (H(3)= 13.955, p<0.005) alt boyutlarında anlamlı fark tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla

Bonferroni düzeltme yöntemi uygulanmış Mann-Whitney U testleri yapılarak p değeri düzenlenmiş ve 0.0167 baz alınmıştır. Bu sonuçlara göre farklılığın; rekabet alt boyutunda egzersize antrenörüyle katılan bireylerle yalnız(p=0.020) ve arkadaşlarıyla (p=0.009) katılan gruplar arasında, antrenörüyle katılanların lehine; beceri gelişimi alt boyutunda da yine egzersizi antrenörüyle yapmayı tercih eden grup ile yalnız (p=0.042) ve arkadaşlarıyla (p=0.001) katılmayı tercih eden gruplara arasında, antrenörüyle katılanların lehine olduğu bulunmuştur.



**Tablo 3.10:** Tercih edilen program türü değişkeni ile rekreasyonel egzersiz motivasyon ölçeği alt boyutları ve kişilik özellikleri etkileşimi

	Alt Boyutlar	Tercih Edilen Program Türü	N	$\bar{X} \pm S,s$	Sıra Ort,	X <sup>2</sup>	P	İkili Karş,
Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği	Sağlık	Zorlayıcı	38		134,12	6,254	0,100	
		Gelistirici	153		114,61			
		Kolay	9	4,10±0,59	77,06			
	Rekabet	Egitici	35		125,84	4,029	0,258	
		Zorlayıcı	38		137,12			
		Gelistirici	153	3,11±0,88	113,05			
	Vücut ve Dış Görünüm	Kolay	9		109,61	4,914	0,178	
		Egitici	35	3,69±0,81	121,06			
		Zorlayıcı	38		135,18			
	Sosyal ve Eğlence	Gelistirici	153		116,86	0,682	0,878	
		Kolay	9	3,47±0,74	84,00			
		Egitici	35		113,09			
Beceri Gelişimi	Zorlayıcı	38		122,91	10,190	0,017	1>3	
	Gelistirici	153	4,08±0,71	117,36				
	Kolay	9		102,72				
Beş Faktör Kişilik Envanteri	Dışa Dönüklük	Egitici	35		119,39	9,017	0,029	1>2
		Zorlayıcı	38	3,53±0,65	144,34			
		Gelistirici	153		110,40			
	Uyumluluk	Kolay	9		99,22	5,894	0,117	
		Egitici	35	3,72±0,56	127,44			
		Zorlayıcı	38		95,97			
	Nevrotiklik	Gelistirici	153		123,28	2,344	0,504	
		Kolay	9	2,81±0,66	98,89			
		Egitici	35		123,76			
	Gelişime Açıklık	Zorlayıcı	38		121,68	10,213	0,017	4>2
		Gelistirici	153	3,72±0,59	119,92			
		Kolay	9		130,11			
Öz Disiplin	Egitici	35		102,51	3,440	0,329		
	Zorlayıcı	38	3,63±0,59	129,18				
	Gelistirici	153		110,07				
		Kolay	9		95,39			
		Egitici	35		146,33			
		Zorlayıcı	38		131,12			
		Gelistirici	153		113,48			
		Kolay	9		100,72			
		Egitici	35		127,97			

p<0.05 1= Zorlayıcı; 2= Geliştirici; 3=Kolay, 4=Eğitici

Tablo 3.10’da egzersize katılım ve kişilik özelliklerinin tercih edilen program türü değişkenine göre fark olup olmadığına ilişkin Kruskal-Wallis-H testi sonuçları gösterilmektedir. Analizler sonucunda rekreasyonel egzersiz motivasyon ölçeği beceri gelişimi (H(3)= (10.090, p<0.005) alt boyutunda; beş faktör kişilik ölçeğinde

dışadönüklük ve gelişime açıklık alt boyutlarında anlamlı fark tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Bonferroni düzeltme yöntemi uygulanmış. Mann-Whitney U testleri yapılarak p değeri düzenlenmiş ve 0.0167 baz alınmıştır. Bu sonuçlara göre farklılığın; beceri gelişimi alt boyutunda zorlayıcı programlara katılmayı tercih eden bireylerle kolay programları tercih eden kişiler arasında ( $p=0.017$ ), zorlayıcı programları tercih edenlerin lehine; beş faktör kişilik ölçeği dışadönüklük alt boyutunda da zorlayıcı programları tercih eden grup ile geliştirici programlara ( $p=0.035$ ) katılmayı tercih eden gruplar arasında, zorlayıcı programları seçenlerin lehine olduğu; gelişime açıklık alt boyutunda da eğitici programlara katılan grup ile geliştirici programlara ( $p=0.26$ ) yönelen gruplar arasında, eğitici programları seçenlerin lehine olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 3.11:** Medeni durum değişkeni ile spora katılım alt boyutlarının etkileşimi

	Altboyutlar	Medeni Durum	N	Sıra Ort,	Sıra Top,	U	p
Rekreasyonl Egzersiz Motivasyon Ölçeği	Sağlık	Evli	23	110,98	2552,5	2276,5	0,602
		Bekar	212	118,76	25177,5		
	Rekabet	Evli	23	73,39	1688,0	1412,0	0,001
		Bekar	212	122,84	26042,0		
	Vücut ve Dış Görünüm	Evli	23	98,61	2268,0	1992,0	0,149
		Bekar	212	120,1	25462,0		
	Sosyal ve Eğlence	Evli	23	96,89	2228,5	1952,5	0,117
		Bekar	212	120,29	25501,5		
	Beceri Gelişimi	Evli	23	82,89	1906,5	1630,5	0,009
		Bekar	212	121,81	25823,5		

$p<0.05$

Tablo 3.11 incelendiğinde; medeni durumu değişkenine göre rekreasyonel egzersiz motivasyon ölçeğinin rekabet ( $U=1412.0;p<0.05$ ) ve beceri gelişimi ( $U=1630.5;p<0.05$ ) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Sıra ortalamalarına bakıldığında rekabet ve beceri gelişimi alt boyutlarında medeni durumu bekâr olan bireylerin ortalamalarının evli olanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Spora katılan bireylerin katılım motivasyonları ile kişilik özellikleri arasında ilişkinin var olup olmadığını tespit etmek amacıyla Pearson korelasyon testi uygulanmıştır.

**Tablo 3.12:** Spora katılan bireylerin katılım motivasyonları ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon katsayı değerleri

		<b>Beş Faktör Kişilik Ölçeği Alt Boyutları</b>				
		<b>Dışa Dönüklük</b>	<b>Uyumluluk</b>	<b>Nevrotiklik</b>	<b>Gelişime Açıklık</b>	<b>Öz Disiplin</b>
	<b>Sağlık</b>	0,227**	0,196**	0,135*	0,318**	0,154*
		0,000	0,003	0,039	0,000	0,018
<b>Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği Alt Boyutları</b>	<b>Rekabet</b>	0,110	0,110	0,007	0,123	0,062
		0,093	0,094	0,910	0,060	0,340
	<b>Vücut ve Dış Görünüm</b>	0,226**	0,030	0,043	0,196**	0,084
		0,000	0,645	0,512	0,002	0,202
	<b>Sosyal</b>	0,074	0,067	0,013	0,117	-0,074
	<b>Eğlence</b>	0,256	0,307	0,845	0,073	0,256
	<b>Beceri</b>	0,235**	0,180**	0,105	0,310**	0,151*
	<b>Gelişimi</b>	0,000	0,006	0,109	0,000	0,021

\*\* Korelasyon ilişkisinin anlamlılık değeri  $p<0.001$

\* Korelasyon ilişkisinin anlamlılık değeri  $p<0.005$

Tablo 3.12 incelendiğinde rekreasyonel egzersiz motivasyon ölçeği alt boyutları ile beş faktör kişilik ölçeği alt boyutları arasındaki bazı alt boyutlarda anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Bu ilişkilerin; Sağlık alt boyutu ile beş faktör kişilik ölçeğinin tüm alt boyutları arasında; vücut ve dış görünüm alt boyutu ile dışa dönüklük ( $r=0.22$ ) ve gelişime açıklık ( $r=0.19$ ) alt boyutları arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki, beceri gelişimi alt boyutu ile dışa dönüklük ( $r=0.23$ ), uyumluluk ( $r=0.18$ ) ve öz disiplin ( $r=0.15$ ) alt boyutları arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki, gelişime açıklık ( $r=0.31$ ) alt boyutuyla ise orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

## IV. BÖLÜM

### 4. SONUÇ VE ÖNERİLER

“Spora Katılım Motivasyonlarının Kişilik Özellikleriyle İlişkisi” isimli bu tezde sonuç ve öneriler iki alt başlık altında verilecektir.

#### 4.1.Sonuç

Sonuçlarında cinsiyet farklılıklarının spora katılım motivasyonları üzerinde etkisi olduğunu gösteren anlamlı farklar bulunmuştur. Rekreatif egzersiz motivasyon ölçeği rekabet, sosyal eğlence ve beceri gelişimi alt boyutlarında erkeklerin lehine anlamlı farklılıklar vardır (Tablo 3.2). Bu bulgu literatürdeki diğer araştırmalar ile paralellik göstermektedir. Kilpatrick ve arkadaşlarının cinsiyet farklılıklarının spor ve egzersize katılım üzerinde ki etkisini inceledikleri çalışmada rekabet, keyif alma ve mücadele alt boyutlarında erkeklerin lehine anlamlı farklılıklar bulmuştur (Kilpatrick, Hebert ve Bartholomew 2005). Buradan hareketle erkeklerin kadınlara oranla egzersize katılım güdülerinde daha fazla rekabet etmeyi arzuladıkları sonucu çıkarılmaktadır. Egzersiz veya fiziksel aktivitelerin sosyalleşme ve eğlence tarafını temsil eden alt boyutta gruplar arasında çıkan farka bakıldığında erkeklerin ortalamasının daha yüksek olduğu görülmektedir. Şüphesiz ki egzersize katılımında sosyalleşme ve eğlence her iki cinsiyet için de önemli bir etkidir. Fakat bu çalışmada egzersize katılımında sosyalleşme ve eğlence boyutunun kadınlara nazaran erkekler için daha önemli bir güdü olduğu görülmektedir. Araştırmanın bu sonucu literatürde yer alan diğer çalışma sonuçları ile de paralellik göstermektedir (Egli vd. 2011; Guedes ve Netto 2013; Koivula 1999). Ayrıca cinsiyet değişkeni açısından beceri gelişimi alt boyutunda da gruplar arasında anlamlı fark çıkmıştır. Bu çalışmada kadınlara nazaran erkek katılımcılar söz konusu beceri geliştirme olduğunda spora katılım için daha fazla güdülendiklerini belirtmişlerdir. Bu

bulgu da Fredrick ve Ryan'ın yaptıkları çalışma sonuçlarıyla desteklenmektedir (Frederick ve Ryan 1993). Bu durumun olası sebebinin kadınların rekreatif spora fit olmak, dış görünüşü düzeltmek ve sağlıklı olmak amaçlarıyla katılmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ancak literatürde yer alan sporcuların katılım motivasyonlarını inceleyen bazı çalışmalarda rekabet, aktif olma, beceri gelişimi gibi alt boyutlarda kadınların erkeklere oranla daha yüksek puanlar aldıkları da bulunmuştur. Bu bulgular ise çalışmamızın sonuçları ile çelişmektedir (Korkutata 2016; Oyar vd. 2015). Bu durumun örneklem farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir. Kişilik özellikleri ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır (Tablo 3.2).

Meslek değişkeni açısından araştırmada yer alan bireylerin egzersize katılım motivasyonlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Tablo 3.3). Bu anlamlı fark egzersiz motivasyon ölçeğinin rekabet ve beceri gelişimi alt boyutlarında görülmektedir. Gruplar karşılaştırıldığında her iki alt boyutta da çalışmayanların ortalamasının yüksek olduğu bulunmuştur. Veriler ışığında söylenilebilir ki; çalışan bireylerin sınırlı zamana sahip olmaları, aile geçimini üstlenme, iş stresi, enerjilerini sadece belirli alanlara ayırabilmeleri vb. gerekçelerle katılım motivasyonları farklılaşmaktadır. Bulgulara dikkat edildiğinde göze çarpan noktalardan bir tanesi ise öz disiplin alt boyutunda sınır noktasında anlamlı bir farklılık olduğu ve buna karşın anlamlı bir farklılık olmamasına rağmen sağlık alt boyutunda çalışan bireylerin ortalamasının yüksek olmasıdır. Buradan hareketle çalışan bireylerin egzersizden beklentileri sağlıklı olmak, hastalıkları önlemek, direnç kazanmak ve buna benzer sebepler olduğu düşünülmektedir. Egzersiz ve fiziksel aktiviteye katılma iş hayatının getirdiği stresten uzaklaşmak, yaşam kalitesini artırmak ve hareketsiz geçen çalışma saatlerini telafi etmek için etkili bir yollardan bir tanesidir. Ayrıca bu sonuç başarılı kariyer ve sağlıklı olmak gibi çeşitli yaşam alanlarındaki başarılı sonuçlarla alakalı olarak öz disiplinin önemli olduğunu kanıtlar niteliktedir (L. R. Martin ve Friedman 2000). Kişilik özellikleri ile meslek değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Tablo 3.3).

Yaş değişkeni ile spora katılım ve kişilik özellikleri arasında ilişki olup olmadığına bakmak için yapılan çoklu varyans analizleri sonucunda egzersiz motivasyon ölçeği rekabet alt boyutunda; beş faktör kişilik envanterinin ise öz disiplin alt boyutunda anlamlı farklar bulunmuştur (Tablo 3.4). Rekabet alt boyutunda çıkan fark 18-22 yaş aralığında olan bireylerin ortalamasının 28 yaş ve üstü olan bireylere göre fazla

olmasından kaynaklanmaktadır. Bu sonuç incelendiğinde genç yetişkinlerin spora katılım motivasyonlarında rekabete daha fazla önem attıkları söylenebilir. Çalışmamızla paralel olarak Molanorouzi ve diğerleri yaptıkları çalışmada alt yaş gruplarının rekabet odaklı oldukları sonucunu bulmuşlardır (Molanorouzi, Khoo ve Morris 2015). Çağlar ve diğerleri yetişkinler için en önemli spora katılım faktörünün sağlık, en düşük ifade edilen motivasyonel faktörün ise rekabet olduğunu vurgulamışlardır (Çağlar, Canlan ve Demir 2009). Ancak Gill ve arkadaşlarının gerçekleştirdiği çalışmada kıdemli sporcuların genç sporculara oranla daha rekabet odaklı olduklarını bulduğu sonuçlar ile çelişmektedir. Bu çelişkinin farklı örneklem grubu ile çalışılmasından kaynaklandığı düşünülmektedir (Gill vd. 1996). Öz disiplin alt boyutunda çıkan fark 28 yaş ve üstü ile 18-22 yaş grubu arasında; 28 yaş ve üstü olan bireylerin lehinedir (Tablo 3.4). Bu çalışmanın ilginç bulgularından bir tanesi olarak karşımıza çıkan bu sonuçta; kişilik özellikleri bakımından egzersize katılımda yaşça büyük olan bireyler daha öz disiplinli kişilik yapısına sahip olma eğilimindedirler. Yaşça arttıkça insanlar kendi sorumluluklarının bilincinde, başarı odaklı ve azimli bir kişilik yapısı sergilemektedirler. Aile hayatında önemli rol sahibi olan yetişkinler, sosyal yaşamlarında da bu eğilimlerini davranışlarına yansıtabilmektedirler. Ancak bu bireyler sporu günlük yaşamın stresinden kaçmak için bir yol olarak da görebilmektedirler (Crone-Grant ve Smith 1998). Buradan hareketle geliştirilen spor programları ve ürünlerinde yaşça büyük olan bireylerin bu özelliği de göz önünde bulundurulmalıdır. Steca ve diğerleri ise araştırmalarında yüksek kıdemli sporcuların alt kıdemli sporculara göre daha öz disiplinli olduğu sonucunu bulmuşlardır (Steca vd. 2018). Bu bulgu araştırmamızın sonuçları ile de paralellik göstermektedir.

Egzersiz yapılan ortam ile kişilik özellikleri ve spora katılım arasında ki ilişki incelendiğinde; egzersiz motivasyon ölçeği sosyal ve eğlence alt boyutunda egzersizlerini doğada yapan bireylerin ortalaması spor salonlarında yapanlardan yüksek bulunmuştur (Tablo 3.5). Bu sonucun doğa da spor yapan bireylerin içsel yollarla motive olmasından ve egzersiz yaptıkları spor ortamının kişilik özelliklerine uygun olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bireylerin egzersizden aldıkları haz duygusu beklentilerini karşılama ile ilişkilidir. Kaplan ve Ardahan doğa sporları yapan bireylerin katılım güdüsünü inceledikleri çalışmalarında bu kişilerin bilinçli katılım sergilediklerini belirtmiştir. Araştırmacıların bu bulgusu ise çalışmamız ile örtüşmektedir (Kaplan ve Ardahan 2013b). Günümüz fitness salonlarında her ne kadar artış yaşansa da bireylerin



bu salonlara alternatif spor ortamı arayışı içine girmeden yöneldikleri düşünülmektedir. Farklı beklentiler içinde gidilen spor salonu beklentileri karşılayamaması halinde spora katılan bireyler de motivasyon düşüklüğüne sebebiyet verebilir. Salome ve Bottenburg fiziksel aktivitelerini sadece doğa da yapma eğiliminde olan bireylerin katılım motivasyonlarının farklılaştığını; fitness ve dış görünüş gerekçelerinden daha az motive olduklarını belirtmişlerdir (Salome ve van Bottenburg 2012). Beş faktör kişilik envanterinde gelişime açıklık alt boyutunda ise doğa da egzersize katılım gösterenlerin gelişime açıklık puanlarının açık spor sahalarını tercih edenlere oranla yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 3.5). Bu durumun doğa sporlarının temeli olan kendini geliştirme eğilimi ve yaşam mücadelesi ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Çünkü doğa sporlarında ani gelişen olumsuz doğa koşullarına yaratıcı düşünme tarzı ile çözümler üretmek bu sporların gerektirdiği önemli özelliklerinden bir tanesidir. Böyle durumlarda ise kişilerin görüşlerini açıkça ifade etmesi ve eylemlerini hayata geçirebilmesi bu sonucun ortaya çıkmasına kaynak teşkil edebilecek bir diğer noktalardandır (Monasterio, Alamri ve Meidan 2014). Ayrıca literatürde çevresel görüntülerin gelişime açıklık ile yakından ilişkili olduğunu belirten çalışmalar yer almaktadır. Bu çalışmalarda bireylerin hayal güçleri, yaratıcılık seviyeleri ve yeni fikirlere açık olmasının çevreci görüşlerle yakından ilişkili olduğu vurgulanmıştır (Hirsh 2010; Milfont ve Sibley 2012; Morey ve Thiene 2017).

Çoklu varyans analizleri sonucunda, katılımcıların ilgilendikleri spor branşları ile katılım motivasyonları ve kişilik özellikleri etkileşiminde anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Tablo 3.6). Egzersiz motivasyon ölçeği rekabet alt boyutunda takım ve dövüş sporları yapan bireylerin ortalamasının fitness ve doğa sporları yapanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durum takım ve dövüş sporlarının doğasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bahsedilen sporlarda başarı, sportif performans, sosyal statü, tanınma, takım üyeliği vb. kazanımların daha yüksek olması bu aktivitelere katılan bireylerin daha rekabetçi tutumlar sergilemesini de etkileyebilmektedir. Ayrıca belirtmelidir ki takım ve dövüş sporlarında ki taraftar, spor ortamı, ödül kazanma olasılığı gibi etkenler bu aktivitelerin haz amaçlı yapılması durumlarında bile rekabetçi bir spor atmosferi oluşturabilmektedir. Altıntaş ve Koroç çalışmalarında takım sporu yapanların yarışma alt boyutunda bireysel spor yapanlara göre daha yüksek puan aldıkları sonucuna ulaşmıştır (Altıntaş ve Koroç 2014); Bollok ve diğerleri yaptıkları çalışmada takım sporuna katılımcılarının bireysel spor katılımcılarına göre daha fazla kazanma

güdüsüyle motive olduklarını bulmuşlardır (Bollók vd. 2011). Erdoğan ve diğerleri ise okul takımlarında oynayan lise öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada karate ve güreş branşındaki öğrencilerin rekabet boyutunda daha yüksek puanlar aldıklarını tespit etmişlerdir (Erdoğan vd. 2014). Alan yazındaki bu sonuçlar çalışmamız ile örtüşmektedir.

Egzersize katılım ölçeği sosyal ve eğlence alt boyutunda bulunan anlamlı farklar ise takım ve doğa sporlarına katılanlar ile fitness ve raket sporlarını yapan bireyler arasındadır (Tablo 3.6). Araştırmada takım sporları ve doğa sporları yapan bireylerin ortalamaları fitness ve raket sporları yapanlara oranla daha yüksek çıkmıştır. Her ne kadar doğa sporlarından bazıları (ör: doğa yürüyüşü, kampçılık, dağ bisikleti) bireysel olarak yapılabilir de insanlar tarafından tek olarak yapılması çok fazla tercih edilmemektedir. Bunun yanı sıra kaya tırmanışı, dağcılık gibi bazı doğa sporları yalnız yapılabilecek düzeyde değildir. Bu sporlarda riskin yüksek olması, teknik olarak bazı durumlarda birden fazla kişiye ihtiyaç duyulması, bir gruba ait olma ihtiyacı vb. sebeplerden dolayı gruplar halinde yapılmaktadır. Bu durum takım sporları içinde benzer niteliktedir. Voleybol, futbol, basketbol veya hentbol gibi sporlarda yeterli sayıya ulaşılmadıkça bu sporlar yapılamamaktadır. Haliyle bu durum insanların kendi aralarında daha fazla sosyalleşmelerine olanak sağlamakta ve bu aktivitelerden elde edilen kazanımlar haz ihtiyacını yeterince karşılayabilmektedir. Yılmaz doğa sporlarına katılan bireylerin sosyalleşme seviyelerini incelediği çalışmada katılımcıların %64'ünün arkadaşlarıyla sosyalleşmeyi tercih ettiği sonucunu bulmuştur. Ayrıca literatürde eğlencenin takım sporu yapanlar açısından önemli bir katılım güdüsü olduğu çalışmalarda yer almaktadır (Altun, Sözeri ve Koçak 2016; Erdoğan vd. 2014; Molanorouzi, Khoo ve Morris 2015; Roychowdhury 2012).

Beceri gelişimi alt boyutunda bulunan anlamlı farklılık ise dövüş sporları yapan bireylerin ortalamasının fitness yapan bireylere göre daha fazla olmasından kaynaklanmaktadır (Tablo 3.6). Dövüş sporlarındaki tekniklerin karmaşıklığı, sürekli olarak geliştirilmesini gerektirmektedir. Bu alanda yapılan egzersizler genel de branşa özgü becerileri geliştirmeye yoğunlaşmaktadır. Buradan hareketle; fitness sporlarını yapan bireylerin diğerlerinin önünde iyi görünmek ve çevresi tarafından sosyal kabul almak için spor yapmayı tercih ettikleri söylenilebilir. Öyleyse sosyal nedenlerle egzersize katılan bu bireyler beceri gelişimine çok fazla önem vermemektedirler. Bu

sonuç Şirin ve Hamamioğlu'nun yaptığı çalışmada uzak doğu sporu yapanların katılım güdülerinin hareketli olma, beceri gelişimi ve takım üyeliği ruhundan oluştuğunu bulduğu sonuçlar ile paralellik göstermektedir (Şirin ve Hamamioğlu 2007). Ayrıca Roychowdhury de spora katılım nedenlerini incelediği çalışmasında beceri gelişimi alt boyutunda en yüksek puanı tekvando sporcularının aldıklarını bulmuştur (Roychowdhury 2012). Ekinci ve arkadaşları ise karate ve tekvando sporcularının spora katılım motivasyonlarını araştırdıkları çalışmalarında beceri gelişiminin bu sporcular için en önemli motivasyonel katılım kaynağı olduğunu vurgulamışlardır (Ekinci, Bişgin ve Üstün 2017).

Beş faktör kişilik envanteri gelişime açıklık alt boyutunda bulunan anlamlı fark bireysel temel spor yapanların ortalamasının fitness ve takım sporu yapanlara göre daha fazla olmasından kaynaklanmaktadır (Tablo 3.6). Bu durumun olası açıklaması olarak ise takım sporlarında katılımcıların gelişime açık olmasından ziyade bu sporun gerektirdiği fiziksel şartlara uygunluğunun daha önemli olması yorumu yapılabilir. Literatürde yapılan bazı çalışmalarda da bireysel spor yapanların takım sporu yapanlara oranla gelişime daha fazla açık olduğu sonucu bulunmuştur (Allen, Greenlees ve Jones 2011, 2013; Steca vd. 2018).

Araştırmada egzersize katılım yılı değişkenine göre egzersiz motivasyon ölçeği rekabet ve beceri gelişimi alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Tablo 3.7). Rekabet alt boyutunda çıkan farkta egzersize 10 yıl ve üzerinde katılım gösterenlerin ortalamasının 1-5 yıl arasında katılanlara oranla yüksek olduğu görülmektedir. Egzersize katılım yılı arttıkça bireylerin spora katılımında ki motivasyonları değişiklik göstermektedir. Katılım yılı arttıkça bireylerin daha rekabetçi güdüler beslediği ayrıca beceri gelişimine yöneldiği düşünülmektedir. Spora katılımında sosyal amaçlar besleyen bireylerde beceri gelişimi yerine aktif olma, ait olma ve sosyal kabul ihtiyaçlarının daha çok öne çıktığı ifade edilebilir. Ancak egzersize katılım yılı arttıkça bireyler zamanla daha rekabetçi eğilimler beslemeye başladığı ve kendini ileriye taşımak için beceri gelişimine daha fazla önem atfettiği söylenebilir. Gill ve arkadaşları yetişkinlerin spora katılım güdülerini inceledikleri çalışmalarında kıdemli sporcuların daha rekabetçi olduğu sonucunu bulmuşlardır (Gill vd. 1996). Bu araştırmanın ilgi çekici bulgularından bir tanesi de beş faktör kişilik envanteri nevroz alt boyutunda 1-5 yıl arasında egzersize

katılan bireylerin ortalamasının 10 yıl katılan bireylerden daha fazla olmasıdır (Tablo 3.7). Davis ve ark. yaptıkları çalışmada nevrotizmin fitness ve sağlık hariç spora katılımın diğer alt boyutlarıyla yakından ilişkili olduğunu ve nevrozikliğin kişisel çekicilikle arasındaki ilişkinin çok yüksek olduğunu bulmuşlardır (Davis vd. 1995). Ortalamalar incelendiğinde ise vücut ve dış görünüm alt boyutunda anlamlı farklılık olmamasına rağmen 10 yıl ve üzerinde egzersize katılan bireylerin ortalamasının daha yüksek olduğu görülmektedir. Hausenblas ve Giacobbi yaptıkları çalışmada nevrozik kişilik özelliği taşıyan bireyler dış görünüş ve sağlık üzerinde aşırı endişeli eğilimler sergileyebileceğini belirtmişlerdir (Hausenblas ve Giacobbi 2004). Courneya ve Hellsten tarafından literatüre sunulan araştırmada da egzersize katılımı nevroziliklik arasında güçlü bir ilişki olduğu bulunmuştur (Courneya ve Hellsten 1998). Uzun süredir spor yapan bireylerin eleştiriye kapalı olması ve kendine fazla güvenmesi de nevrozik eğilimlerin göstergelerindedir. Bunun yanı sıra Guszowska ve Rychta bazı fitness uygulamalarının nevroziliklik ile ters yönde düşük düzeyde ilişkili olduğunu bulmuştur (Guszowska ve Rychta 2007). Aynı ölçeğin öz disiplin alt boyutunda ise 10 yıl ve üzerinde egzersize katılanların ortalaması 1-5 yıl arasında katılım gösterenlerden daha fazla çıkmıştır. Egzersize katılımı yüksek hedefler belirlemek, planlı ve programlı olmak, azimli çalışma sergilemek ve kendini kontrol edebilmek bireylerin öz disiplin seviyelerinin yüksek olmasıyla yakından ilişkilidir. Bu sonuç Tedesqui ve Young'un yaptıkları çalışmada öz disiplinin bilinçli katılımı etkilediği sonucu çalışmamızla da paralellik göstermektedir (Tedesqui ve Young 2018). Ayrıca Robert ve arkadaşları yüksek hedef belirleyen bireylerin hedeflerine ulaşma konusunda önündeki engelleri aşarken öz kaynaklarını daha iyi bir şekilde kullanabileceğini ifade etmektedirler (B. W. Roberts vd. 2005).

Haftalık egzersiz yapma sıklığı değişkenine göre çoklu varyans analizleri sonucunda egzersiz motivasyon ölçeği rekabet, beceri gelişimi, vücut ve dış görünüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur (Tablo 3.8). Bu farklar incelendiğinde her alt boyutta genel olarak egzersize daha sık katılım gösteren bireylerin ortalamasının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buradan hareketle söylenilebilir ki egzersize katılım sıklığı arttıkça bireylerin katılım motivasyonlarındaki rekabetçi tutumları, beceri geliştirme eğilimleri ve dış görünüşe atfettikleri önem de artmaktadır. Oliviera ve arkadaşları yaptıkları araştırmada vücut ve dış görünümün egzersize katılım sıklığı ile yakından ilişkili olduğunu bulmuştur (Oliveira-Brochado, Brito ve Oliveira-

Brochado 2017). Ayrıca Downward ve arkadaşları spora katılım sıklığının sadece dış görünüşle ilişkili olmadığını vurgulamış; bunun yanı sıra bireylerin rekabetin olduğu organize sporlara duyduğu ilginin de katılım sıklığını artırabileceğini belirtmiştir (Downward, Lera-Lopez ve Rasciute 2011). Haftalık egzersize katılım sıklığı değişkeni ile kişilik özellikleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 3.8).

Bireylerin fiziksel aktiviteye kimle katıldığı değişkeni ile egzersiz motivasyon ölçeği rekabet ve beceri gelişimi alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Tablo 3.9). Çıkan bu farkta her iki alt boyutta da egzersize antrenörüyle katılmayı tercih edenlerin ortalamasının yalnız ve arkadaşlarıyla katılanlara oranla yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ardahan katılım güdülerini incelediği çalışmasında egzersize yalnız ve arkadaşlarıyla katılan bireylerin rekabet alt boyutunda organize katılan gruptan daha yüksek puan almıştır. Araştırmanın bu sonucu çalışmamızın bulgularıyla çelişmektedir. Ancak beceri gelişimi alt boyutunda egzersize organize katılan grubun ortalamaları yalnız ve arkadaşlarıyla katılan gruptan yüksek bulunmuştur. Bu sonuç ise çalışmamızla paralel düzeydedir (Ardahan 2013). Bulduğumuz bu sonuç spor yapan bireylerin antrenörleri uzman olarak görmesi ve onlara yüksek düzeyde saygı duymalarıyla açıklanabilir. Antrenörlerin yönlendirmeleri doğrultusunda hareket eden katılımcılar onları sorgulamama eğiliminde oldukları için bu durum bireylerin egzersize katılım güdülerini de etkileyebilmektedir (Yalçın 2013). Egzersize kimle katıldığı değişkeni ile kişilik özellikleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (Tablo 3.9).

Sonuçlar incelendiğinde tercih edilen program türü değişkeni ile rekreasyonel egzersize katılım ölçeği beceri gelişimi alt boyutunda; beş faktör kişilik envanterinde ise dışa dönüklük ve gelişime açıklık alt boyutunda anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir (Tablo 3.10). Beceri gelişimi alt boyutunda çıkan fark zorlayıcı programlara katılma eğilimi gösterenlerin ortalamasının kolay programlara katılmayı tercih edenlerden yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Guedes ve Netto araştırmalarında uluslararası müsabakalara katılan sporcuların ulusal ve bölgesel seviyedeki sporculara oranla daha fazla beceri gelişimine yöneldiğini bulmuştur (Guedes ve Netto 2013). Kişilik özellikleri açısından ise dışa dönüklük alt boyutunda zorlayıcı programlara katılmayı tercih edenlerin ortalaması geliştirici programları tercih edenlerden; gelişime açıklık alt boyutunda ise eğitici programlara katılanların ortalamaları geliştirici programlara

katılanlardan yüksek bulunmuştur (Tablo 3.10). Bu durumun dışa dönük bireylerin sosyalleşme eğilimlerinin yüksek olması sebebiyle katıldıkları programlarda limitlerini zorlayarak kendileriyle ve çevresiyle mücadele içine girmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Gelişime açık bireylerde ise öğrenme motivasyonunun yüksek olması bu sonucun ortaya çıkmasını etkilediği düşünülmektedir. Egloff ve Gruhn olağanüstü sporcuların normal sporculara göre daha dışa dönük olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Egloff ve Gruhn 1996); Trudeau ve Shephard fiziksel aktivitelere katılımın akademik performansa katkısı olduğunu sonucunu bulmuşlardır (Trudeau ve Shephard 2008).

Medeni durum değişkenine göre egzersize katılım ölçeği rekabet ve beceri gelişimi alt boyutunda bekarların lehine anlamlı fark bulunmuştur (Tablo 3.11). İki grup arasında çıkan bu fark sosyal beklentilere sıkı sıkıya bağlı olan evli bireylerin, farklı aile ve iş yaşamında sorumluluk seviyelerini yansıtan farklı kültürel ve sosyal faktörlere adapte olmasına atfedilebilir (Humphreys ve Ruseski 2007). Medeni durum değişkeni ile kişilik özellikleri arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Spora katılan bireylerin katılım motivasyonları ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon testi sonucunda egzersiz motivasyonu sağlık alt boyutuyla bütün kişilik özellikleri arasında pozitif yönde düşük düzeyli ilişki; vücut dış görünüm boyutu ile dışa dönüklük ve gelişime açıklık kişilik özellikleriyle; son olarak ise beceri gelişimi alt boyutuyla nevroz haric diğer kişilik özellikleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki bulunmuştur (Tablo 3.12). Buradan hareketle söylenilebilir ki; spora katılım söz konusu olduğunda kişilik özellikleri ne olursa olsun sağlık boyutu her zaman önem taşımaktadır. Alan yazın incelendiğinde ise kişilik özelliklerinin spora katılım ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalara son zamanlarda sıkça rastlanmaktadır (Allen ve Laborde 2014). Yetişkinlerin oturma alışkanlığı ile ilgili yapılan çalışmada düşük seviye öz disiplin, dışa dönüklük, gelişime açıklık ve yüksek seviye nevroz kişilik özelliklerinin serbest zamanlarda bireyleri oturmaya yönelttiğini öngörmektedir (Ebstrup vd. 2013). Geniş kapsamlı yapılan meta analiz çalışmalarında ise yüksek seviyede dışa dönüklük ve öz disiplin ile düşük seviye nevroz kişilik özelliklerinin fiziksel aktiviteye sağlık için katılımı ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (R. Rhodes ve Smith 2006; Stephan vd. 2014). Bazı çalışmalarda öz disiplin kişilik özelliğinin çalışkanlık bileşeni ile dışa dönüklüğün aktiflik bileşeni fiziksel aktivite için önemli değişkenler olduğu bulunmuştur

(R. E. Rhodes ve Pfaeffli 2012). Ayrıca yetişkinleri kapsayan araştırmalar da yaşça daha büyük olan dışa dönük bireylerin kas gücünün yüksek olduğu, bunun yanı sıra dışa dönük, gelişime açık, öz disiplin seviyeleri yüksek veya nevroitiklik eğilimi düşük olan bireylerin tepe yürüyüşlerinde çok fazla enerji kullanabildikleri belirlenmiştir (Terracciano vd. 2013; Tolea vd. 2012). Allen vd. yaptıkları çalışmada ulusal ve uluslararası müsabakalara katılan sporcuların bölgesel veya kulüp sporcularından daha öz disiplinli ve düşük nevroitik kişilik özelliği sergilediklerini bulmuşlardır (Allen, Greenlees ve Jones 2011). Sportif performans ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda ise spora katılan öz disiplin seviyeleri yüksek bireylerin daha iyi hazırlanma stratejileri geliştirdikleri, daha az gereksiz risk aldığı ve müsabaka öncesiyle sonrasında sorunlarla daha iyi başa çıkabilecek taktikler ürettikleri bulunmuştur (Kaiseler, Polman ve Nicholls 2012; Merritt ve Tharp 2013; Woodman vd. 2010). Dışa dönüklük seviyeleri yüksek veya nevroitiklik eğilimleri düşük olan spor katılımcılarının başarısız sonuçlara karşı geliştirdikleri bilişsel ve duygusal belirtileri daha olumlu iken (Allen, Greenlees ve Jones 2014); uyumluluk ve öz disiplin puanları yüksek bireylerin takım arkadaşlarıyla ve antrenörleriyle daha iyi anlaşmaktadır (Jackson vd. 2010, 2011). Araştırmamızda kişilik özellikleriyle spora katılım arasındaki korelasyon düşük olsa da kişilik özelliklerinin egzersiz ve fiziksel aktiviteye katılma üzerine etkisi yadsınamaz seviyededir. Literatürde yapılan çalışmalara göz atıldığında ise araştırmamızın bu ana temasını destekler nitelikte çalışmalara sıkça rastlanmaktadır. Bütün sonuçlar incelendiğinde kişilik özelliklerinin spora katılımı etkilediği hipotezi de desteklenmiştir.

#### 4.2.Öneriler

Bu araştırmanın sonuçları ışığında ileride spor alanında yapılacak olan kişilik çalışmaları için de bazı öneriler getirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda cinsiyet ve meslek grupları arasında kişilik özellikleri açısından fark bulunamamış olsa da ileride yapılacak çalışmalar örneklem grubunu genişleterek veya kişiliği farklı bir boyutta ele alan etkileşimsel yaklaşım teorilerini kullanarak farklı sonuçlar elde edebilir.

Spora katılım söz konusu olduğunda yaşça büyük olan bireylerin daha öz disiplinli olduğu görülmüştür. Bu nedenle kişilere özel egzersiz programları yazılırken spora

başlama yaşı dikkate alınmalı ve programların içerikleri yaş faktörünü göz ardı etmemelidir.

Araştırmamızın belirtilmesi gereken noktalarından bir tanesi ise egzersiz yapılan ortamın spora katılan bireylerin kişilik özellikleriyle ilişkili olduğudur. Bireylerin spor yapacakları ortamı tercih ederken kişilik özelliklerini dikkate alarak bu seçimler yapılmalıdır. Egzersiz programına başlamadan önce spor yapacak kişilerin bu konuda bilgilendirilmesi gerekmektedir. Bu sebeple program geliştiricileri, uygulayıcıları ve yöneticileri bu durumu göz önünde bulundurmalıdır.

Araştırmamızın dikkat çekici noktalarından bir tanesi ise egzersize katılım yılı düşük olan bireylerin duygusal denge kişilik boyutunda daha avantajlı olmasıdır. Bireylerde nevroitiklik eğilimi bir davranış bozukluğu olmamasının yanı sıra psikososyal faktörler ile ilişkili ruhsal bozukluklar yaşadığını ifade eden bir durumdur. Bu sebeple bilinmelidir ki bireylerin duygusal dengesizlik yönü açığa çıkmış ise spora katılım için bu durumlarının düzeltilmesi gereklidir.

Çalışmamızın önemli sayabileceğimiz noktalarından bir tanesi ise egzersize haftalık katılım sıklığı ile gelişime açıklık arasında bir ilişki bulunmuştur. Unutulmamalıdır ki spor salonlarında veya antrenmanlarda bireylerin bir müddet sonra sıklığı için egzersiz yapmayı bırakmaktadır. O halde bireylerin yeni bir şeyler öğrenme veya spor yoluyla yeni deneyimler elde etme gereksinimi doğduğunda bu durum bireylerin egzersize daha sık katılımlarını sağlayacaktır. Egzersize düzenli katılım ise egzersize bağımlılığı artıracak önemli faktörlerden birisidir.

Ek olarak bireylerin kişilik özelliklerinin bilinmesi ne tür egzersiz programlarına ihtiyacı olduğunu anlamada etkili olmaktadır. Şüphesiz araştırmamızın özgün noktalarından bir tanesi olan sonuçta program türü değişkenine göre dışa dönük bireylerin zorlayıcı programlara katıldığı ve gelişime açık bireylerin ise eğitici programları tercih ettiği görülmüştür.

Spora katılımı artırmak adına öncelikle ihtiyaçların belirlenmesi gerekmektedir. Spor yöneticileri bu ihtiyaçların belirlenmesinde kişilik özelliklerinden faydalanmalıdır. Buradan hareketle söylenilebilir ki; spor yöneticileri bireylerin kişilik özelliklerini bilmeli ve spor ortamını bireylerin ihtiyacına uygun olarak hazırlamaları gerekmektedir.



Yöneticiler, program uygulayıcıları ve geliştiricileri insanların katıldıkları spor aktivitelerine daha sadık olmaları için stratejiler, programlar ve ürünler geliştirirken bireylerin kişisel eğilimlerini göz önünde bulundurmalıdır.

Bu çalışma sosyal kuramlar üzerinden kişilik ve spora katılımı açıklamaktadır. İleride yapılacak çalışmalar da deneysel yöntemler kullanılarak spora katılım ve kişilik özellikleri arasında bir ilişki olup olmadığına bakılmalıdır. Bunun yanı sıra çalışmamız rekreatif spora katılım ile sınırlı olduğu için sporcuların kişilik özellikleri ve yaptıkları spor branşı arasındaki ilişkiye bakılabilir. İleride yapılacak çalışmalarda örneklem grubu genişletilerek ve çeşitlendirilerek kişilik ve spora katılım motivasyonu arasındaki ilişkiye bakılabilir. Ayrıca literatüre katkı sağlamak adına extrem sporcuların katılım motivasyonları ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenebilir.

Sonuç olarak kişilik özellikleri spora katılım söz konusu olduğunda çeşitli faktörler açısından etkili olabilmektedir. Spor yönetimi kavramı ise insanlar için vardır ve insanları kapsar. Egzersiz bağlılığını artırmak için geliştirilen pazarlama stratejilerinde bireylerin kişilik özellikleri de göz önüne alınmalıdır. Spor örgütlerinin yönetimleri katılım motivasyonu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceleyerek düzenleyeceği geniş çaplı projelerde bu kavramdan faydalanabilir. Günümüzde ise kişiliğin spor davranışlarına etkisine yönelik çalışmaların sayısı artırılarak bireylerin katıldıkları egzersiz programı, sıklığı, ortamları vb. değişkenler göz önünde bulundurularak programlar, ürünler ve hizmetler geliştirilmelidir. Unutulmamalıdır ki eğer yapılan eylemler bireylerin ihtiyacını gidermeye yönelik olursa ancak o zaman etkili ve kalıcı olabilirler. Haliyle kişilerin egzersizden beklentileri, ihtiyaçları, kazanımları onların istekleri ve kişiliğiyle uyumlu olması durumu büyük önem taşımaktadır.

## KAYNAKLAR

- Allen, Mark S, Greenlees, Iain ve Jones, Marc (2011). "An Investigation of the Five-Factor Model of Personality and Coping Behaviour in Sport". *Journal of Sports Sciences* 29(8): 841-850.
- Allen, Mark S, Greenlees, Iain ve Jones, Marc (2013). "Personality in Sport: A Comprehensive Review". *International Review of Sport and Exercise Psychology* 6(1): 184-208.
- Allen, Mark S, Greenlees, Iain ve Jones, Marc V (2014). "Personality, Counterfactual Thinking, and Negative Emotional Reactivity". *Psychology of Sport and Exercise* 15(2): 147-154.
- Allen, Mark S ve Laborde, Sylvain (2014). "The Role of Personality in Sport and Physical Activity". *Current Directions in Psychological Science* 23(6): 460-465.
- Altıntaş, Atahan ve Koruç, Perican BAYAR (2014). "Determining Participation Motivation of Young Athletes with Regard to Gender and Sport Type". *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)* 2(5): 61-67.
- Altun, Merve, Sözeri, Barış ve Koçak, Settar (2016). "Understanding College Student's Motivation for Physical Activity Participation: The Role of Gender, Sport Type and Activity Level". *Journal of Human Sciences* 13(3): 5189-5200.
- Aracı, Hikmet (1999). *Okullarda Beden Eğitimi*. Ankara. Bağırhan Yayınevi
- Ardahan, Faik (2013). "Rekreasyonel Egzersiz Güdöleme Ölçeğinin Rekreatif Spor Türüne Göre İncelenmesi: Antalya Örneği". *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 4: 95-108.
- Armstrong, Tim, Bauman, Adrian Ernest ve Davies, Joanne (2000). "Physical Activity Patterns of Australian Adults: Results of the 1999 National Physical Activity Survey". Australian Institute of Health and Welfare.
- Atkinson, LR, Atkinson, CR ve Hilgard, RE (1995). Psikolojiye Giriş. Çev. Kemal ve Mustafa Atakay, Aysun Yavuz. İstanbul: Sosyal Yayınları: 523.
- Aydin, Ayhan (1999). *Gelisim ve Öğrenme Psikolojisi*. Ankara. Ani Yay
- Aytaç, Serpil (2001). "Örgütsel Davranış Açısından Kişiliğın Önemi". Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi: 3-10.
- Bernstein, Douglas vd. (2011). *Psychology (9th Ed.)*. Andover, Uk: Cengage Learning.
- Biddle, Stuart JH ve Fuchs, Reinhard (2009). "Exercise Psychology: A View from Europe". *Psychology of Sport and Exercise* 10(4): 410-419.

- Bollók, Sándor vd. (2011). "External and Internal Sport Motivations of Young Adults". *Biomedical Human Kinetics* 3: 101-105.
- Booth Jr, EG (1958). "Personality Traits of Athletes as Measured by the Mmpi". *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation* 29(2): 127-138.
- Burger, Jerry M (2006). *Kişilik*. Çev. Erguvan-Sarıoğlu, İstanbul: Kaknüs Yayınları
- Büyüköztürk, Şener (2017). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Cağlar, Emine, Canlan, Yusuf ve Demir, Murat (2009). "Recreational Exercise Motives of Adolescents and Young Adults". *Journal of Human Kinetics* 22: 83-89.
- Carlson, Neil R, Martin, G Neil ve Buskist, William (2003). *Psychology (2nd Ed.)*. New Jersey: Prentice Hall.
- Carter, Gerald C ve Shannon, JR (1940). "Adjustment and Personality Traits of Athletes and Non-Athletes". *The School Review* 48(2): 127-130.
- Carver, Charles S ve Scheier, Michael F (2016). *Perspectives on Personality*. Pearson.
- Cook, Mark (2012). *Levels of Personality*. UK:Cambridge University Press.
- Coon, Dennis ve Mitterer, John O. (2008). "Personality" *Introduction to Psychology: Gateways to Mind and Behavior*. Wadsworth:Cengage Learning: 388-425.
- Costa, Paul T, McCrae, Robert R ve Dye, David A (1991). "Facet Scales for Agreeableness and Conscientiousness: A Revision of the Neo Personality Inventory". *Personality and Individual Differences* 12(9): 887-898.
- Courneya, Kerry ve Hellsten, Laurie-Ann M (1998). "Personality Correlates of Exercise Behavior, Motives, Barriers and Preferences: An Application of the Five-Factor Model". *Personality and Individual Differences* 24(5): 625-633.
- Crandall, Rick (1980). "Motivations for Leisure". *Journal of Leisure Research* 12(1): 45-54.
- Crone-Grant, DM ve Smith, RA (1998). "Exercise Adherence: A Qualitative Perspective". *Journal of Sports Science* 16: 75.
- Cüceloğlu, Doğan (2011). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları (22. Bs.)*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Davis, Caroline vd. (1995). "Motivations to Exercise as a Function of Personality Characteristics, Age, and Gender". *Personality and Individual Differences* 19(2): 165-174.

- Downward, Paul, Lera-Lopez, Fernando ve Rasciute, Simona (2011). "The Zero-Inflated Ordered Probit Approach to Modelling Sports Participation". *Economic Modelling* 28(6): 2469-2477.
- Duda, Joan L ve White, Sally A (1992). "Goal Orientations and Beliefs About the Causes of Sport Success among Elite Skiers". *The Sport Psychologist* 6(4): 334-343.
- Ebstrup, Jeanette Frost vd. (2013). "Cross-Sectional Associations between the Five Factor Personality Traits and Leisure-Time Sitting-Time: The Effect of General Self-Efficacy". *Journal of Physical Activity and Health* 10(4): 572-580.
- Egli, Trevor vd. (2011). "Influence of Age, Sex, and Race on College Students' Exercise Motivation of Physical Activity". *Journal of American College Health* 59(5): 399-406.
- Egloff, Boris ve Gruhn, Jan (1996). "Personality and Endurance Sports". *Personality and Individual Differences* 21(2): 223-229.
- Ekinci, Nurullah Emir, Bişgin, Halil ve Üstün, Umit Dogan (2017). "Expressed Motives of Amateur Karate and Taekwondo Athletes for Sport Participation". *Turkish Journal of Sport and Exercise* 19(3): 360-362.
- Erdoğdu, Murat vd. (2014). "Farklı Branşlarda Okul Takımlarında Yer Alan Ortaöğretim Öğrencilerin Spora Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi". *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 8(1): 157-166
- Eren, Erol (2011). *Yönetim ve Organizasyon:(Çağdaş Ve Küresel Yaklaşımlar)*. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım.
- Erkal, Mustafa (1982). *Sosyolojik Açından Spor*, Filiz Kitabevi, İstanbul.
- Erkuş, Ahmet Ve Tabak, Akif (2009). "Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Çalışanların Çatışma Yönetim Tarzlarına Etkisi: Savunma Sanayiinde Bir Araştırma". *Atatürk Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Dergisi* 23(2):213-242
- Eroğlu, Feyzullah (2000). *Davranış Bilimleri*. İstanbul: Beta.
- Feldman, Robert (1996). *Understanding Psychology (4th Ed.)*. New York: Mcgraw Hill.
- Frederick, Christina M ve Ryan, Richard M (1993). "Differences in Motivation for Sport and Exercise and Their Relations with Participation and Mental Health". *Journal of Sport Behavior* 16(3): 124-146.
- Gill, Diane L vd. (1996). "Competitive Orientation and Motives of Adult Sport and Exercise Participants". *Journal of sport behavior* 19(4): 307-318.

- Griffith, Coleman R (1930). "A Laboratory for Research in Athletics". *Research Quarterly. American Physical Education Association* 1(3): 34-40.
- Guedes, Dartagnan P ve Netto, Jose Evaristo S (2013). "Sport Participation Motives of Young Brazilian Athletes". *Perceptual and Motor Skills* 117(3): 742-759.
- Guszkowska, Monika ve Rychta, Tadeusz (2007). "Relationships Between Physical Fitness and Personality Traits in Adolescents". *Human Movement* 8(2): 80-88
- Güney, Salih (1998). *Davranış Bilimleri Ve Yönetim Psikolojisi Terimler Sözlüğü*. İstanbul: Ocak Yayınları.
- Hall, C. S. ve Lindzey, G. (1978). *Theories of Personality*. New York: Wiley.
- Hausenblas, Heather A ve Giacobbi, Peter R (2004). "Relationship between Exercise Dependence Symptoms and Personality". *Personality and Individual Differences* 36(6): 1265-1273.
- Hemming, Janet (1981). "Electrodermal Indexes in a Selected Prison Sample and Students". *Personality and Individual Differences* 2(1): 37-46.
- Hirsh, Jacob B (2010). "Personality and Environmental Concern". *Journal of Environmental Psychology* 30(2): 245-248.
- Hogan, Robert, Hogan, Joyce ve Roberts, Brent W (1996). "Personality Measurement and Employment Decisions: Questions and Answers". *American psychologist* 51(5): 469-477.
- Houston, John P, Bee, Helen ve Rimm, David C (2013). "Personality Theory" *Essentials of Psychology*. Florida: Academic Press. 332 - 346.
- Huberty, Jennifer vd. (2008). "Explaining Long-Term Exercise Adherence in Women Who Complete a Structured Exercise Program". *Research Quarterly for Exercise and Sport* 79(3): 374-384.
- Humphreys, Brad ve Ruseski, Jane (2007). "Participation in Physical Activity and Government Spending on Parks and Recreation". *Contemporary Economic Policy* 25(4): 538-552.
- İnanç, Banu ve Yerlikaya, Eşref (2011). *Kişilik Kuramları*, Ankara. Pegem Akademi Yayıncılık
- Jackson, Ben vd. (2010). "Relationship Commitment in Athletic Dyads: Actor and Partner Effects for Big Five Self-and Other-Ratings". *Journal of Research in Personality* 44(5): 641-648.

- Jackson, Ben vd. (2011). "Personality Traits and Relationship Perceptions in Coach–Athlete Dyads: Do Opposites Really Attract?". *Psychology of Sport and Exercise* 12(3): 222-230.
- Kaiseler, Mariana, Polman, Remco CJ ve Nicholls, Adam R (2012). "Effects of the Big Five Personality Dimensions on Appraisal Coping, and Coping Effectiveness in Sport". *European Journal of Sport Science* 12(1): 62-72.
- Kaplan, Ayşe ve Ardahan, Faik (2013a). "Bireyleri Rekreatif Spor Etkinliklerine Motive Eden Faktörlerin Remm Ölçeğini Kullanarak Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi: Antalya Örneği". *Pamukkale Journal of Sport Sciences* 4(2):1-15
- Kaplan, Ayşe ve Ardahan, Faik (2013b). "Doğa Sporları Yapan Bireylerin Profilleri, Doğa Sporu Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar: Antalya Örneği". *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi* 5(8):93-114
- Kilpatrick, Marcus, Hebert, Edward ve Bartholomew, John (2005). "College Students' Motivation for Physical Activity: Differentiating Men's and Women's Motives for Sport Participation and Exercise". *Journal of American College Health* 54(2): 87-94.
- Koçak, Funda (2017). *Sporun Yönelimsel ve Sosyal Boyutları*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Koivula, Nathalie (1999). "Sport Participation: Differences in Motivation and Actual Participation Due to Gender Typing". *Journal of Sport Behavior* 22(3): 1-22.
- Korkutata, Abdulmenaf (2016). "Participation Motivation in Sport: A Study on Taekwondo Athletes" *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 18(3): 47-55..
- Köknel, Özcan (2005). "Kaygıdan Mutluluğa Kişilik.(17. Baskı). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi". 19.
- Martin, John ve Fellenz, Martinez (2010). *Organization Behavior and Management*. South-Western Publishing.
- Martin, Leslie R ve Friedman, Howard S (2000). "Comparing Personality Scales Across Time: An Illustrative Study of Validity and Consistency in Life-Span Archival Data". *Journal of personality* 68(1): 85-110.
- Merritt, Christopher J ve Tharp, Ian J (2013). "Personality, Self-Efficacy and Risk-Taking in Parkour (Free-Running)". *Psychology of Sport and Exercise* 14(5): 608-611.
- Milfont, Taciano L ve Sibley, Chris G (2012). "The Big Five Personality Traits and Environmental Engagement: Associations at the Individual and Societal Level". *Journal of Environmental Psychology* 32(2): 187-195.

- Molanorouzi, Keyvan, Khoo, Selina ve Morris, Tony (2015). "Motives for Adult Participation in Physical Activity: Type of Activity, Age, and Gender". *BMC Public Health* 15(1): 66.
- Monasterio, Erik, Alamri, Yassar A ve Mei-Dan, Omer (2014). "Personality Characteristics in a Population of Mountain Climbers". *Wilderness & Environmental Medicine* 25(2): 214-219.
- Morey, Edward R ve Thiene, Mara (2017). "Can Personality Traits Explain Where and with Whom You Recreate? A Latent-Class Site-Choice Model Informed by Estimates from Mixed-Mode Lc Cluster Models with Latent-Personality Traits". *Ecological Economics* 138: 223-237.
- Morgan, Clifford T (1991). *Psikolojiye Giriş*. Çev. S. Karataş. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü Yayınları
- Morpa (1996). *Morpa Spor Ansiklopedisi*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Nairne, James S. (2009). *Psychology*. Wadsworth: Thomson.
- Oliveira-Brochado, A, Brito, P Quelhas ve Oliveira-Brochado, F (2017). "Correlates of Adults' Participation in Sport and Frequency of Sport". *Science & Sports* 32(6): 355-363.
- Oyar, Zeynep Bediz vd. (2015). "" Spora Katılım Güdüsü Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması" *Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 21-32.
- Özgüven, İbrahim Ethem (1998). *Bireyi Tanıma Teknikleri*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Özkalp, Enver ve Kirel, Ç (2004). *Örgütsel Davranış*. Eskişehir: Anadolu Üni. Yayınları
- Pridgeon, Lisa ve Grogan, Sarah (2012). "Understanding Exercise Adherence and Dropout: An Interpretative Phenomenological Analysis of Men and Women's Accounts of Gym Attendance and Non-Attendance". *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health* 4(3): 382-399.
- Rhea, Deborah J ve Martin, Scott (2010). "Personality Trait Differences of Traditional Sport Athletes, Bullriders, and Other Alternative Sport Athletes". *International Journal of Sports Science & Coaching* 5(1): 75-85.
- Rhodes, Ryan E ve Smith, Nei (2006). "Personality Correlates of Physical Activity: A Review and Meta-Analysis". *British journal of Sports Medicine* 40(12): 958-965.
- Rhodes, Ryan E ve Pfaeffli, Leila A (2012). Personality and Physical Activity. *The Oxford Handbook of Exercise Psychology*. New York: Oxford University Press Inc.

- Roberts, Brent W vd. (2005). "The Structure of Conscientiousness: An Empirical Investigation Based on Seven Major Personality Questionnaires". *Personnel Psychology* 58(1): 103-139.
- Roberts, Glyn C (2001). *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Human Kinetics.
- Roychowdhury, Dev (2012). *Examining Reasons for Participation in Sport and Exercise Using the Physical Activity and Leisure Motivation Scale (Palms)*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Victoria University.
- Ryckman, Richard M (2012). *Theories of Personality*. USA: Cengage Learning.
- Salome, Lotte ve van Bottenburg, Maarten (2012). "Are They All Daredevils? Introducing a Participation Typology for the Consumption of Lifestyle Sports in Different Settings". *European Sport Management Quarterly* 12(1): 19-42.
- Schmitt, David P vd. (2007). "The Geographic Distribution of Big Five Personality Traits: Patterns and Profiles of Human Self-Description across 56 Nations". *Journal of Cross-Cultural Psychology* 38(2): 173-212.
- Slocum, John ve Hellriegel, Don (2009). *Organizational Behavior*. South-Western: Cengage Learning.
- Somer, Oya, Korkmaz, Mediha ve Tatar, Arkun (2002). "Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin Geliştirilmesi-I: Ölçek ve Alt Ölçeklerin Oluşturulması". *Türk Psikoloji Dergisi* 17(49): 21-36.
- Steca, Patrizia vd. (2018). "Associations Between Personality, Sports Participation and Athletic Success. A Comparison of Big Five in Sporting and Non-Sporting Adults". *Personality and Individual Differences* 121: 176-183.
- Stephan, Yannick vd. (2014). "Association of Personality with Physical, Social, and Mental Activities Across the Lifespan: Findings from U.S. and French Samples". *British Journal of Psychology* 105(4): 564-580.
- Sudak, Melike Kivanç ve Zehir, Cemal (2013). "Kişilik Tipleri, Duygusal Zeka, İş Tatmini İlişkisi Üzerine Yapılan Bir Arastırma ". *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Yönetim Bilimleri Dergisi* 11(22): 141-165.
- Sümer, Nebi, Lajunen, Timo ve Özkan, Türker (2005). "Big Five Personality Traits as the Distal Predictors of Road Accident". *Traffic and Transport Psychology: Theory and Application*: 215-228.
- Swanepoel, Ezelda, Surujlal, Jhalukpreya ve Dhurup, Manilal (2015). "Attitude Towards Sport and Physical Activity, Self-Esteem, Life Satisfaction Relationships and Variations in Terms of Gender: Perspectives from University Students: Physical Activity and Health". *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance* 21(Supplement 1): 14-28.



- Şenyuva, Halime Şenay (2007). *Aydın Ilinden Alınan Normal Bir Örneklemde Kişilik Bozukluklarının Yaygınlık Çalışması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Şirin, Erkan Faruk ve Hamamioğlu, Özgür (2007). "Uzak Doğu Spor Branşlarındaki (Taekwondo, Karate, Judo) Sporcu Gençlerin Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi". *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 12(2): 29-42.
- Tatlılıoğlu, Kasım (2014). "Üniversite Öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Kuramı'na Göre Kişilik Özellikleri Alt Boyutlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi". 939-971.
- Tedesqui, Rafael AB ve Young, Bradley W (2018). "Comparing the Contribution of Conscientiousness, Self-Control, and Grit to Key Criteria of Sport Expertise Development". *Psychology of Sport and Exercise* 34: 110-118.
- Terracciano, Antonio vd. (2013). "Personality, Metabolic Rate and Aerobic Capacity". *PloS one* 8(1): e54746.
- Thune, John B (1949). "Personality of Weightlifters". *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation* 20(3): 296-306.
- Tiryaki, Şakir vd. (1991). "Sporcu Ve Sporcu Olmayan Gençlerin Kişilik Özellikleri". *Spor Hekimliği Dergisi* 26(1): 19-23.
- Tolea, Magdalena I. vd. (2012). "Associations between Personality Traits, Physical Activity Level, and Muscle Strength". *Journal of Research in Personality* 46(3): 264-270.
- Trost, Stewart G. vd. (2002). "Correlates of Adults' Participation in Physical Activity: Review and Update". *Medicine & Science in Sports & Exercise* 34(12): 1996-2001.
- Trudeau, François ve Shephard, Roy J (2008). "Physical Education, School Physical Activity, School Sports and Academic Performance". *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 5(1): 5-10.
- Uz, İrem ve Bavlı, Özhan (2016). "Do Regular Exercises Cause Exercise Dependence Symptom on Sedentaries?". *International Journal of Science Culture and Sport* 4(1): 68-75.
- Ülke, HE (2006). *Kişilik Ve Adalet Algılarının Sosyal Kaytarma Üzerindeki Rolünün Araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Samsun: On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Ünlü, Sezen (2001). *Sosyal Psikoloji*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Web-Ofset.

- Weinberg, Robert Stephen ve Gould, Daniel (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. USA: Human Kinetics
- Weiss, M ve Chaumeton, N. (1992). "Motivational Orientations in Sport". *Advances in Sport Psychology*: 61-99.
- Weiten, Wayne (2007). *Psychology: Themes and Variations*. USA: Cengage Learning.
- Woodman, Tim vd. (2010). "Do Performance Strategies Moderate the Relationship between Personality and Training Behaviors? An Exploratory Study". *Journal of Applied Sport Psychology* 22(2): 183-197.
- Yalçın, Hasan Birol (2013). "Perceived Leadership Behavior in Sports: The Interaction Between Individual Differences and Task Characteristics". *Life Science Journal* 10(2): 165-172.
- Yetim, A Azmi (2006). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Morpa Kültür Yayınları.
- Yıldızoğlu, Hüseyin (2013). "Okul Yöneticilerinin Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile Çatışma Yönetimi Stili Tercihleri Arasındaki İlişki". *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 29(2): 295-310
- Yurtsever, Hidayet (2009). *Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeyine Etkisi Ve Stresle Başa Çıkma Yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Zel, U (2006). *Kişilik Ve Liderlik* (2. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım



**EKLER**

**Ek 1: Anket Formu****Değerli Katılımcı**

"Spora Katılımın Kişilik Özellikleri ile İlişkisi" 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 hiç bir yerde kullanılmayacaktır. Anketimize katılım tamamen gönüllük esasına dayanmaktadır. Anketimiz 3 bölümden oluşmaktadır; 1.Bölümde kişisel bilgi formu 2.Bölümde egzersiz motivasyon 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.

Doç. Dr. Hasan Birol Yalçın

Arş. Gör. Muhammet Cihat Çiftçi

**1. BÖLÜM: KİŞİSEL BİLGİLER**

1. **Cinsiyetiniz:** Erkek ( ) Kadın ( )
2. **Doğum Tarihiniz:** .....
3. **Medeni Durum** Evli ( ) Bekar ( )
4. **Çocuk sayısı:** .....
5. **Mesleğiniz :** .....
6. **En son mezun olduğunuz okul:** ilkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ( )
7. **Okumakta iseniz bölüm ve sınıfınız:** .....
8. **Ailemin Ortalama Aylık Geliri:** .....
9. **Yalnız Yaşıyorum Ortalama Aylık Gelirim:** .....
10. **Yıllık spor için yaptığınız harcama:**  
a. Spor Malzemeleri İçin: ..... TL b. Salon Üyelik Aidati İçin: ..... TL
11. **Öncelikli yapmaktan hoşlandığınız spor dalları:**  
1)..... 2)..... 3).....
12. **Kaç yıldır bu aktiviteleri yapmaktasınız?** .....
13. **En çok nerede egzersiz yaparsınız ? (Lütfen tek bir tercih yapınız )**  
Spor Salonunda ( ) Doğada ( ) Evde ( ) Diğer.....
14. **Haftada kaç kez egzersiz yaparsınız?**  
1 kez ( ) 2 kez ( ) 3 kez ( ) 4 kez ( ) 5 kez ( ) 6 kez ve üstü ( )
15. **Spor egzersizine en çok kiminle katılırsınız? (Lütfen tek bir tercih yapınız )**  
Yalnız ( ) Ailemle ( ) Arkadaşlarımla ( ) Antrenörümle ( ) Diğer.....
16. **Hangi program en çok size uygundur? (Lütfen tek bir tercih yapınız )**  
Zorlayıcı ( ) Geliştirici ( ) Kolay ( ) Eğitici ( ) Diğer.....

## 2.BÖLÜM: EGZERSİZ MOTİVASYON ANKETİ

Aşağıda verilen ifadelere cevap verirken, sizi egzersiz yapmaya yönlendiren nedenleri düşünün. Cevaplar üzerinde çok düşünerek fazla vakit harcamayın. **Burada doğru ve yanlış cevaplar yoktur.** Sizi egzersiz yapmaya yönlendiren nedenlerin derecelendirmesini, her ifadenin yanında bulunan size uygun numarayı daire içine alarak yapın. Sorulara içtenlikle cevap verdiğiniz için teşekkürler.

Egzersizini ..... yapıyorum.	Kesinlikle Katılmıyorum 1	Katılmıyorum 2	Kararsızım 3	Katılıyorum 4	Kesinlikle Katılıyorum 5
1.Mevcut becerilerimi korumak için	1	2	3	4	5
2.Rekabet içeren aktiviteleri sevdiğim için	1	2	3	4	5
3.Yapabileceğimin en iyisini yapmak için	1	2	3	4	5
4.Ödüllendirildiğim için	1	2	3	4	5
5.Arkadaşlarımla ortak noktam olduğu için	1	2	3	4	5
6.Ruhsal sağlığımı koruduğu için	1	2	3	4	5
7.Yeni insanlarla tanışmak için	1	2	3	4	5
8.Formumu diğer insanlardan daha iyi korumak için	1	2	3	4	5
9.Yaptığım aktiviteler heyecan verici olduğu için	1	2	3	4	5
10.Stresle daha iyi başetmek istediğim için	1	2	3	4	5
11.Sağlıklı bir vücuda sahip olmamı sağladığı için	1	2	3	4	5
12.Daha iyi görünmek için	1	2	3	4	5
13.Gücümü geliştirmek için	1	2	3	4	5
14.Kaslarımın daha iyi görünmesi için	1	2	3	4	5
15.Fiziksel rekabet hoşuma gittiği için	1	2	3	4	5
16.Eski performansıma göre daha iyisini yapmak için	1	2	3	4	5
17. Yeni beceriler kazanmak ve yeni aktiviteleri denemek için	1	2	3	4	5
18.Sağlıklı kalmamı sağladığı için	1	2	3	4	5
19.Beni canlandırdığı için	1	2	3	4	5
20.Egzersizden sonra kendimi daha iyi hissettiğim için	1	2	3	4	5
21.Hayattaki diğer şeylere ulaşmamda yardımcı olduğu için	1	2	3	4	5
22.Stresi azalttığı için	1	2	3	4	5
23.Zihinsel sağlığıma olumlu katkıda bulunduğu için	1	2	3	4	5
24.Yeni arkadaşlar edinmek için	1	2	3	4	5
25.Bana yakın birisi egzersiz yapmamı onayladığı için	1	2	3	4	5
26.Vücut şeklimi geliştirmek için	1	2	3	4	5
27.Toplumda statü sahibi olup kabul görmemi sağladığı için	1	2	3	4	5
28.Gereksiz şeyleri düşünmemi engellediği için	1	2	3	4	5
29.Fiziksel olarak formda kalmak için	1	2	3	4	5
30.Rahatlamama yardımcı olduğu için	1	2	3	4	5
31.Kendimi depresif hissetmeme engel olduğu için	1	2	3	4	5
32.Kalp damar zindeliğimi arttırmak için	1	2	3	4	5
33.Kazanmayı sevdiğim için	1	2	3	4	5
34.Fiziksel olarak diğerlerinden daha iyi görünmemi sağladığı için	1	2	3	4	5
35.Egzersiz sırasında arkadaşlarla konuşma olanağı bulduğum için	1	2	3	4	5
36.İşim gereği zinde kalmam gerektiği için	1	2	3	4	5
37.Sağlık durumumu kontrol edebilmeme yardımcı olduğu için	1	2	3	4	5
38.Başkaları ile birlikte aktivite yapmak için	1	2	3	4	5
39.Varolan becerilerimi geliştirmek için	1	2	3	4	5

<b>Egzersiziz ..... yapıyorum.</b>	<b>Kesinlikle Katılmıyorum 1</b>	<b>Katılmıyorum 2</b>	<b>Kararsızım 3</b>	<b>Katılıyorum 4</b>	<b>Kesinlikle Katılıyorum 5</b>
40.Daha enerjik olmak için	1	2	3	4	5
41.Çekici olmak için	1	2	3	4	5
42.Etrafımdakilerle yarışmak için	1	2	3	4	5
43.Eğlenceli olduğu için	1	2	3	4	5
44.Hayatımı kazanmak için	1	2	3	4	5
45.Arkadaşlarımı yenmek için	1	2	3	4	5
46.Egzersiz yapmaktan hoşlandığım için	1	2	3	4	5
47.Grubun en iyisi olmak için	1	2	3	4	5
48.Egzersiz sırasında başkalarından daha fazla çalışmak için	1	2	3	4	5
49.Muntazam ve güçlü bir fiziğe sahip olmakta yardımcı olduğu için	1	2	3	4	5
50.Becerilerimi veya tecrübemi geliştirmek için	1	2	3	4	5
51.İyi vakit geçirdiğim için	1	2	3	4	5
52.Formda kalmamı sağladığı için	1	2	3	4	5
53.Arkadaşlarımla beraber olduğum için	1	2	3	4	5
54.Kilo vererek daha iyi görünmemi sağladığı için	1	2	3	4	5
55.Beni mutlu ettiği için	1	2	3	4	5
56.Karşılığında para aldığım için	1	2	3	4	5
57.Diğerlerinden daha zinde olmak için	1	2	3	4	5
58.Yaşlanmanın fiziksel etkilerini azalttığı için	1	2	3	4	5
59.Kaslarımı diğerlerinden daha güçlü görünmesini sağladığı için	1	2	3	4	5
60.Vücudumun diğerlerinden daha iyi görünmesini sağladığı için	1	2	3	4	5
61.İnsanlar bana egzersiz yapmam gerektiğini söylediği için	1	2	3	4	5
62.Başkalarıyla egzersiz yaparak vakit geçirmekten hoşlandığım için	1	2	3	4	5
63.Katılımın heyecanından hoşlandığım için	1	2	3	4	5
64.Gücümü korumak için	1	2	3	4	5
65.Fiziksel sağlığımı korumak için	1	2	3	4	5
66.Diğerlerinden daha iyi performans göstermek için	1	2	3	4	5

### 3. BÖLÜM: BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ENVANTERİ

Aşağıda sizi kısmen tanımlayan (ya da pek tanımlayamayan) bir takım özellikler sunulmaktadır. Örneğin, başkaları ile zaman geçirmekten hoşlanan birisi olduğunuzu düşünüyor musunuz? Lütfen aşağıda verilen özelliklerin sizi ne oranda yansıttığını ya da yansıtmadığını belirtmek için size uygun numarayı daire içine alarak işaretleyiniz. Anketimizde doğru ya da yanlış değerlendirilmesi yapılmamaktadır.

Kendimi ..... biri olarak görüyorum.	Hiç Katılmıyorum 1	Biraz Katılmıyorum 2	Kararsızım 3	Biraz Katılıyorum 4	Tamamen Katılıyorum 5
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. Ketum/vakur	1	2	3	4	5
7. Yardımsever ve çıkarıcı olmayan	1	2	3	4	5
8. Biraz 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 sebat edebilen	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 dağılan	1	2	3	4	5
44. Sanat, müzik ve edebiyatta çok bilgili	1	2	3	4	5

## ÖZGEÇMİŞ

- Adı ve Soyadı** : Muhammet Cihat ÇİFTÇİ
- Doğum Tarihi** : -
- Doğum Yeri** : -
- Eğitim Durumu** : 2015-2018 **Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Eğitimi**  
2013-2014 **Westfälische Wilhelms Universität Münster Erasmus Değişim Programı**  
2011-2015 **Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Lisans Eğitimi**
- Yabancı Diller** : **İngilizce**  
YDS: 72,5  
ALMANCA: B1
- Deneyimler** : 2015-2018 yılları kış sezonlarında Timo Snowboard Akademi de snowboard eğitmen asistanı olarak bulundum.