

T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ BİLİM DALI

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİLİK
ÖZELLİKLERİ, KARAR VERME STİLLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA
STRATEJİLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN
Bülent KARABAĞ

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Murat SARIKABAK

BARTIN-2019

T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ BİLİM DALI

**SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİLİK
ÖZELLİKLERİ, KARAR VERME STİLLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA
STRATEJİLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2008
HAZIRLAYAN
Bülent KARABAĞ

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Murat SARIKABAK

BARTIN-2019

KABUL VE ONAY

Bülent KARABAĞ tarafından hazırlanan “Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, Karar Verme Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma/...../..... tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği/oy çokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan :.....

Üye :.....

Üye :.....

Bu tezin kabulü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun/...../..... tarih vesayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Nuriye SEMERCİ

(Enstitü Müdürü)

BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre, Doktor Öğretim Üyesi Murat SARIKABAK'ın danışmanlığında hazırlamış olduğum “Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, Karar Verme Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi” adlı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

07/06/2019

İMZA

Bülent KARABAĞ

ÖN SÖZ

“Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, Karar Verme Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi” adlı yüksek lisans araştırmasında, ortaöğretim öğrencilerinin kişilik özelliklerinin tespiti, karar verme stilleri ile stresle başa çıkma stratejilerinin çeşitli değişkenlere göre hangi düzeyde kullandıklarını ortaya koymayı amaçlamıştır.

Bu çalışmayı hazırlamamda büyük yardımları bulunan, her zaman görüş ve tecrübelerinden faydalandığım danışman hocam Doktor Öğretim Üyesi Murat SARIKABAK’a, çalışmamın veri analizi ve genel düzenlemelerinde desteklerini ve yardımlarını her zaman hissettiğim Adıyaman Üniversitesi BESYO Doktor Öğretim Üyesi Fatih MURATHAN ve Bartın Üniversitesi öğretim elemanlarına ayrıca her zaman yanımda olan aileme teşekkürü bir borç bilirim.

Bülent KARABAĞ

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ, KARAR VERME STİLLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNİN İNCELENMESİ

Bülent KARABAĞ

Bartın Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Ana Bilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bilim Dalı

Tez Danışmanı:

Dr.Öğr.Üyesi Murat SARIKABAK

Bartın-2019, Sayfa: XIII + 76

Birey spor yoluyla toplumu, kuralları, meslekleri, gelenek ve görenekleri, iyi ve kötüyü, doğruyu yanlış öğrenirken, aynı zamanda kişiliğinde şekillenmesine yardımcı olmaktadır. Sporun kurallarına bağlı olarak, çalışma kurallarının öğrenilmesi ve bireylerin disipline edilmesine sporun önemi büyüktür. Bu önem ışığında bu araştırmada düzenli spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin kişilik özellikleri, karar verme stilleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi ve değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmada betimsel nitelikli tarama modeli yöntemi kullanılmıştır. Araştırma grubunu 2018-2019 öğretim yılında Ankara ili Altındağ ilçesine bağlı ortaöğretim okullarında öğrenim gören 9, 10, 11, 12. sınıflardaki 121 kadın, 188 erkek toplam 309 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Özbay ve Şahin (1997) tarafından geliştirilen Stresle başa çıkma ölçeği, Sümer (2005) tarafından Türkçe uyarlaması gerçekleştirilen 5 Faktörlü kişilik ölçeği ile Kuzgun (1992) tarafından geliştirilen Karar Stratejileri ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin Spss 22.00 paket programında analiz edilmiş olup anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak alınmıştır.

Araştırma sonucunda katılımcıların %70,9'unun spor yaptığı, %29,1'inin ise spor yapmadığı tespit edilmiştir. Yine araştırmada katılımcıların nörotiklik, dışa dönüklük, gelişime açıklık ve öz disiplin düzeylerinin orta seviyede olduğu, uyumluluk düzeylerinin ise orta seviyenin üzerinde olduğu görülmektedir.

Araştırma sonucunda araştırma grubunun kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma özellikleri açısından nörotiklik kişilik özelliği ile kaçma soyutlanma dışa dönüklük kişilik özelliği ile dine sığınma ve dış yardım arama stresle başa çıkma tarzları arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,05$), gelişime açıklık kişilik özelliği ile dine sığınma, dış yardım arama ve aktif planlama stresle başa çıkma tarzları arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,05$), uyumluluk kişilik özelliği ve öz disiplin

kişilik özelliği ile dine sığınma ve aktif planlama stresle başa çıkma tarzları arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir.

Sonuç olarak Spor yapan orta öğretim öğrencilerinin spor yapmayan öğrencilere göre stresle başa çıkma ve karar verme stratejileri açısından daha yüksek ortalamalara sahip olduğu anlaşılmaktadır. Bu durumun sporun psikolojik ve sosyal gelişime olan katkısının olduğu düşünülebilir.

Anahtar Kelimeler: Ortaöğretim öğrencisi, Spor, Karar verme, Kişilik, Stresle başa çıkma

ABSTRACT

Master's Thesis

INVESTIGATION OF THE PERSONALITY TRAITS, DECISION-MAKING STYLES AND THE STRATEGIES OF COPING WITH STRESS OF SECONDARY STUDENTS WHO DO AND WHO DO NOT SPORTS

Bülent KARABAĞ

Bartın University

Institute of Educational Sciences Department of Physical Education And Sports

Thesis Advisor: Assist. Prof. Murat SARIKABAK

Bartın-2019, Sayfa: XIII + 76

The individual helps the society, rules, professions, traditions and customs, good and bad things, right and wrong, while shaping his / her personality through sports. Depending on the rules of sports, the importance of sports is important for learning the rules of work and disciplining individuals. In the light of this importance, in this research, it is aimed to examine and evaluate the personality traits, decision making styles and strategies with coping stress of the secondary school students who do and do not do sports regularly. The descriptive survey method was used in the study. The research group totally consisted of 309 students (121 female and 188 male) in 9, 10, 11 and 12 grades in secondary education schools in province of Ankara in 2018-2019 academic year. As a data collection tool, the Stress coping scale developed by Özbay and Şahin (1997) and the 5-Factor Personality Scale adapted to the Turkish language by Sümer (2005) and the Decision Strategies Scale developed by Kuzgun (1992) were used. The data were analyzed in Spss 22.00 package program and the significance level was taken as $p < 0.05$.

As a result of the study, it was determined that 70.9% of the participants did sports and 29.1% of them did not do sports. Again, in the study, it was observed that the participants had moderate levels of neuroticism, extraversion, openness to development, and self-discipline, and their compliance levels were above mid-level.

At the end of the study, it was found that there was a positive and low significant relationship between the personality characteristics of the research group and the personality trait abstraction, extraversion personality trait, and the coping styles of religion and seeking help ($p < 0.05$). It was found that there was a positive and low significant relationship between the personality trait religious asylum seeker, external assistance search and active planning and coping styles with stress ($p < 0.05$), also It was found that there was a positive and low level significant relationship between the personality trait and self-discipline personality trait and the coping styles of religion and active planning stress ($p < 0.05$).

As a result, it is understood that secondary school students who are engaged in sports have higher averages in terms of coping with stress and decision making strategies compared to

non-sports students. This may be due to the contribution of sport to psychological and social development.

Key words: Secondary School Student, Sports, Decision Making, Personality, Coping With Stress

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	II
BEYANNAME.....	III
ÖN SÖZ.....	IV
ÖZET	V
ABSTRACT	VII
İÇİNDEKİLER.....	IX
TABLolar LİSTESİ	XI
EKLER LİSTESİ.....	XIII

BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ	1
1.1.Problem.....	1
1.2.Araştırmanın Amacı.....	4
1.3.Araştırmanın Önemi	5
1.4.Sayıtlar.....	5
1.5.Sınırlılıklar	5
1.6.Tanımlar.....	6

İKİNCİ BÖLÜM: LİTERATÜR İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	7
2.1. Spor.....	7
2.1.1. Sporun İnsan Yaşamındaki Önemi.....	8
2.1.2. Düzenli Sporun Faydaları	10
2.2. Kişilik.....	12
2.2.1. Spor ve Kişilik	14
2.2.2. Kişiliği Oluşturan Etmenler	17
2.2.3. Kişiliğin Belirlenmesinde Kullanılan Teknikler	19
2.3. Stres ve Stresle Başa Çıkma	22
2.3.1. Stresle Başa Çıkma Tarzları	23
2.4. Karar Verme	26
2.4.1. Karar Verme Süreci.....	28
2.4.2. Karar Verme Stilleri	30
2.5. İlgili Araştırmalar	31

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM.....	33
3.1. Araştırma Modeli	33
3.2. Katılımcılar	33
3.3. Verilerin Toplanması	34
3.4. Verilerin Analizi	36
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR	38
4.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	38
4.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular	46
BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA, SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	53
5.1. Tartışma	53
5.2. Sonuçlar	53
5.3. Öneriler	53
KAYNAKÇA	59
EKLER	70
ÖZGEÇMİŞ.....	72

TABLULAR LİSTESİ

Tablo No		Sayfa No
1.1.	Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımı	38
1.2.	Katılımcıların Eğitim Gördükleri Sınıf Düzeylerine Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımı	38
1.3.	Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımı	39
1.4.	Katılımcıların Spor Yapma Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımı	39
1.5.	Katılımcıların Kişilik Özelliklerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	39
1.6.	Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması	40
1.7.	Katılımcıların Eğitim Gördükleri Sınıf Düzeylerine Göre Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması	41
1.8.	Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması	42
1.9.	Katılımcıların Spor Yapma Durumuna Göre Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması	42
1.10.	Katılımcıların Karar Verme Stilllerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	43
1.11.	Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Karar Verme Stilllerinin Karşılaştırılması	43
1.12.	Katılımcıların Eğitim Gördükleri Sınıf Düzeylerine Göre Karar Verme Stilllerinin Karşılaştırılması	44
1.13.	Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Karar Verme Stilllerinin Karşılaştırılması	45
1.14.	Katılımcıların Spor Yapma Durumuna Göre Karar Verme Stilllerinin Karşılaştırılması	45
1.15.	Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	46
1.16.	Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması	47
1.17.	Katılımcıların Eğitim Gördükleri Sınıf Düzeylerine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması	48
1.18.	Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının	49

Karşılaştırılması	
1.19. Katılımcıların Spor Yapma Durumuna Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması	50
1.20. Katılımcıların Kişilik Özellikleri ve Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	51
1.21. Katılımcıların Kişilik Özellikleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	51
1.22. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	52

EKLER LİSTESİ

EK No		Sayfa No
1.	Ölçek Formu	69
2.	Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu	70
3.	İzin Yazısı	71
4.	Özgeçmiş	72

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem

Sporun geçmişten günümüze kadar süregelen süreçte birçok evrim geçirmesi ve gelişmesiyle birlikte fizyolojik, psikolojik, sosyolojik, eğitim, kültür alanlarında ve ekonomik anlamda günümüz toplumuna katkı sağlayan bir olgu haline gelmesi, modern toplumlar açısından vazgeçilmez bir ihtiyaca dönüşmesi söz konusu olmuştur.

Bireyin parçası olduğu toplumun ortak değerlerine uygun davranış geliştirme süreci sosyalleşme olarak değerlendirildiğinde, sportif uygulamalar bireyin kendini şekillendirmesinde temel bir kriter olarak ön plana çıkmaktadır. Spor ve spora özgü faaliyetlerin eğitim-öğretim alanında kullanılması, öğrencilerin gelişim özellikleri bakımından önem arz etmektedir. Bu durumda spor ile uğraşan öğrencilerde kişilik özellikleri gelişim göstermekte ve pozitif bir kazanım elde edilmektedir. Grup oyunları ile bireyler (öğrenciler) ait oldukları grubun menfaatlerini kişisel menfaatlerinin ötesine taşıma zorunluluğu içerisindeyler. Böylelikle bireyde aidiyet duygusu ve empati kurma yeteneği gelişim gösterir. Bireyin spora katılımı esnasında, çıkarlarını savunma, rakibe saygı, girişkenlik, eşli çalışma ve paylaşma, kurallara riayet etme, ‘‘doğru’’ ve ‘‘yanlış’’ gibi toplumsal hayatı düzenleyen kavramları ayırt edebilme gibi karakteristik özellikler gelişim göstermektedir (Özbaydar, 1983).

Sporun psikolojik etkileri açısından düşünüldüğünde en önemli etkilerinden birinin kişilik gelişimi olduğu anlaşılmaktadır. Bu anlamda kişilik bireyin eğilimleri, yönelimleri, becerileri ve içerisinde bulunduğu ortama uyum sağlamak üzere geliştirdiği davranış özellikleridir.

Birey doğal becerileri ile içerisinde bulunduğu ortama uyum sağlarken karakteristik özellikleri de bu yönde gelişim gösterir (Kulaksızoğlu, 2000). Kişilik bireyi diğer bireylerden farklı kılan davranışları kapsayan bir olgudur (Arkonaç, 1998) ve kendine has uyumlu bir yapısı vardır (Baymur, 1993). Literatürde kişilik kavramı birçok araştırmacı tarafından farklı biçimde ifade edilmiş olmasına rağmen; 5 alt boyuttan meydana

gelmektedir. Bu boyutlar dışadönüklük, geçimlilik, duygusal dengesizlik, sorumluluk, açıklıktır (Yazgan and Yerlikaya, 2008).

Sporla ilgilenen bireylerle, sporcu olmayan bireylerin birbirinden farklı kişilik özelliklerine sahip olduklarını belirten çalışmalara rastlamak mümkündür (Weinberg ve Gould, 2007).

Kuzgun (2005) karar vermeyi, bir gereksinimi karşılayabileceği öngörülen bir obje, birey ya da duruma götüreceği en azından iki ya da daha fazla seçenek olduğu zaman yaşanan problemi gidermek üzere atılan bir adım veya bir davranış olarak ifade etmiştir.

Karar verme stili, karar verme sürecinin ön plana çıkan, belirleyici role sahip bir faktördür. Karar verme stili; herhangi bir durumda karar verme noktasında bireyin yaklaşım, reaksiyon ve tepkimeler göstermesi şeklinde tanımlanmaktadır (Phillips ve diğ., 1984) bu sebeple kişilerin karar verme sürecindeki tutumu ve yaşanan durumlara yönelik gösterdiği tepki önemli hale gelmektedir.

Karar verme problemine yaklaşımı ve karar verme durumunda takip edilen stratejileri veya yöntemleri kapsayan karar verme stratejisi, bireyin vermek üzere olduğu kararın etkinliğini belirleyecektir (Kuzgun, 1993). Karar verme sürecinde bireylerin başvurduğu yöntem veya stratejiler farklılık gösterebilmektedir. Deniz'e göre (2004) bireyler karar verme aşamasında; dikkatli, temkinli, başka bir zamana erteleme düşüncesinde olan ve sağlıklı bir süreç yönetiminden uzak panik halinde, karar verme stillerinden yararlanırlar. Dikkatli karar verme stilini benimseyen bireyler, kararlarını vermeden önce özenle ilgili bilgiyi arar ve farklı yol ve yöntemleri dikkatlice gözden geçirdikten sonra seçimini belirler. Kaçınan karar verme stilini uygulayan bireyler; karar verme durumuna çekimser kalır ve çoğu zaman kararları diğer bireylere bırakma davranışı sergilerler. Bu şekilde üstlenmeleri gerektiği yetki ve sorumlulukları bir diğer bireylere aktararak karar verme sürecinden kaçınmaya çalışır. Erteleyici karar verme stilini uygulayan bireyler; alınması gereken kararları devamlı olarak farklı zamana bırakma, kararın gecikmesini sağlama ve sürüncemede kalmasını sağlamaya yönelik davranışlar sergilerler. Kararı önemli ve kabul edilebilir bir gerekçe öne sürmeden, devamlı bir şekilde erteleme çabası içerisinde olurlar. Panik karar verme stilini benimseyen bireyler, bir karar verme yöntemi ile yüzleştiklerinde kendilerini zamansal olarak sınırlandırılmış hissederler ve baskı altındaymış gibi bir algıya kapılırlar. Bu duruma bağlı olarak, üzerine çok fazla

kafa yorulmamış tutumlar içerisinde olup, acil çözüm yolları üretme davranışı göstermektedirler (Deniz, 2004).

Karar verme öncesinde uygulanan stiller daha önceden belirlenerek uygulamaya konulduğu gibi, anlık olarak da ortaya çıkabilmektedir. Bireyin karar verme biçimi, karar verme sürecini ve bu sürecin devamında doğabilecek sonuçlara etki edebilecek önemli bir etkidir (Gatı ve Asher, 2001).

Spor yapan bireylerin psikolojik yönden bir tatmin duygusu yaşadıkları bilinmektedir. Günümüz dünyasının önemli bir sorunu haline gelen stres ile mücadele etmede ön plana çıkan faktörlerin başında spor kavramı gelmektedir. Bireylerin günlük yaşamlarında karşı karşıya kaldıkları tek düze bir yaşam tarzı ve bu yaşam tarzına yönelik tutumu değiştirmede spordan faydalanmak mümkündür. Spor, bireylerin psikolojik olarak ferahlamasına ve stresten uzaklaşmasına yardımcı olmakla birlikte, mutluluk düzeylerinde artışa ve kişisel başarıdan duyulan tatmin duygusunu da hissetmelerine olanak sağlamış olur (Güçlü, 2005).

Stresle başa çıkma kavramı, bireyde stresi meydana getiren stresörleri ortadan kaldırma, değiştirme yada tolare etme şeklinde, dışsal sebeplerin oluşturduğu negatif durumlara yönelik gösterilen reaksiyonları pozitif bir seviyede dengeleyebilme manasına gelmektedir (Doğan ve Eser, 2013).

Psikolojik yönden gelişimin sosyal yönden gelişim ile birbirinden farklı kavramlar olmadığını söyleyebilmek mümkündür. Birey spor aracılığıyla çevresini tanırken, bununla birlikte kişilik yapısının oluşumunda ve şekillenmesinde de etkili olmaktadır. Spor kuralları manzumesinden oluşan bir kavram olması sebebiyle, bireyin spor dışı iş yaşamında da kurallara uyma ve disiplinli hareket etme gibi davranışları öğrenmesi açısından spor büyük bir önem arz etmektedir (Hazar, 1996).

Stresle baş etme yöntemleri arasında sözü edilen kuramlardan farklı olarak nefes egzersizleri, meditasyon ve hayal gücü kullanma gibi yöntemler aracılığıyla problem çözme becerilerinin geliştirilmesi, etkili iletişim, davranışlarının kontrol edebilme, dengeli ve sağlıklı beslenme gibi bireyin hayatının düzenli olmasına katkı sağlayacak ve zamanının etkili ve verimli bir şekilde kullanılmasını sağlayacak yöntem ve tekniklerden de yararlanıldığı belirtilmektedir (Aydın, 2001).

Çalışmamızın önemi spor yapan ve yapmayan bireylerin kişilik özellikleri, karar verme stilleri ve stresle başa çıkmadaki kullanmış oldukları stratejilerin karşılaştırılması yapılarak spor yapan ve yapmayan bireylerin kişilik özelliklerinin belirlenmesi, karar verme stillerindeki farklılıklarının belirlenmesi ve stresle başa çıkmada kullandıkları stratejilerin hangisinin başarılı olduğunun tespit edilmesidir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin kişilik özellikleri, karar verme stilleri ve stresle başa çıkma stratejilerini çeşitli değişkenler açısından değerlendirerek, ilgili alan yazın çalışmalarına katkıda bulunmaktır. Bu ana amaç doğrultusunda araştırmada aşağıdaki alt problemlere yanıt aranacaktır;

- Araştırma grubunun tanımlayıcı özellikleri ne düzeydedir?
- Araştırma grubunun kişilik özellikleri ne düzeydedir?
- Araştırma grubunun karar verme stilleri ne yöndedir?
- Araştırma grubunun stresle başa çıkma stratejileri ne yöndedir?
- Araştırma grubunun tanımlayıcı değişkenlerine göre karar verme stilleri, kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasında ilişki düzeyi ne yöndedir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Araştırma günümüz teknolojik gelişmeler ile birlikte özellikle gelişim çağındaki gençlerde sporun öneminin kavranması, psikolojik ve sosyolojik etmenlerin gençlerin stresle başa çıkma ve karar verme stratejileri üzerindeki etkisinin belirgin olarak tespiti açısından oldukça önemlidir.

Spor, sahip olduğu özellikleri açısından bireyde psikolojik bir rahatlama ve olumlu psikolojik etmenlerin gelişmesine katkı sunduğu yadsınamaz bir gerçektir. Bu bağlamda spor yapan bireylerin günlük yaşamlarında daha başarılı, psikolojik, duyuşsal ve psikomotor becerilerinin daha yüksek olduğu ilgili araştırmalarla da ortaya konulmuştur.

1.4. Sayıtlar

- Deney ve kontrol gruplarının seçiminde ele alınan ölçütler yansızlık açısından yeterlidir.
- Kontrol altına alınamayan istenmedik değişkenler kontrol ve deney gruplarını eşit düzeyde etkilemiştir.
- Ortaöğretim öğrencileri, başarı testi ve ölçeklere, samimi bir şekilde cevap vermişlerdir.

1.5. Sınırlılıklar

- Bu araştırma Ankara'nın Altındağ ilçesinde bulunan, İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı rastgele yöntem ile seçilmiş ortaöğretim okulları ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırma grubu okulların 9,10,11,12. Sınıf Öğrencileri ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırma 2018-2019 eğitim öğretim yılı ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Spor bireyin ruh ve beden sağlığını daha iyiye götürmek, rekabet ölçüleri içinde bazı kurallara göre rekabet etme, yarışma ve galip gelme, heyecan duyma, başarı gücünün en üst düzeye çıkarılması, kişisel açıdan hedefe ulaşmada gösterilen çabanın en yüksek noktaya çıkarılmasıdır. (Aracı, 1999).

Kişilik: Bireyin duygu, düşünce ve davranış biçimlerini şekillendiren kendine özgü durumu ifade etmektedir (Tınar, 1999).

Karar Verme Stili: Bireyin birçok alternatif arasından birini seçerken göstermiş olduğu yaklaşım tarzıdır (Philips ve diğerleri, 1984)

BÖLÜM II

LİTERATÜR İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Spor

Spor, bedeni veya zihni geliştirmek amacıyla bazı kurallar bütününe göre isteğe bağlı olarak kişisel veya toplu olarak geręekleřtirilen, hareketlerin bütünüdür (Türk Dil Kurumu). Spor, çok yönlü bir kavram olmasından dolayı, birçok yazar tarafından değişik Şekillerde tanımlanmıştır. Bu tanımlara göre; Spor, insanların bireysel olarak ya da grup halinde, bedensel, ruhsal ve teknik olanaklarını zorlayarak, belirli kurallarla sınırlandırılmış başarılı olma çabalarını belirleyen etkinliklerin bütünüdür (Büyük Ansiklopedi, 1991). Spor, çoğunlukla bir yarışmaya yol açan, bireysel olarak ya da grup halinde geręekleřtirilen, net kurallara sahip beden hareketlerinin tümüdür (Büyük Larousse, 1986).

Spor bireylerin daha mutlu olmalarını, rahatlamalarını ve gevşemelerini sağlamanın yanı sıra bir hedefe ulaşmanın vermiş olduğu mutluluğu yaşamalarına olanak sağlamaktadır. Spor ile insanların günlük yaşantıda karşısına çıkan sıradan olaylar ve anlayış tarzı değiştirilebilir (Güçlü, 2005). Bireylerde spor sayesinde, yaşadığı hayatı analiz edebilme, gelenek ve göreneklerine hâkim olma, kurallara uyma, doğruyu ve yanlışı ayırt etme, galibiyet ve mağlubiyeti kabullenme, rakibe karşı saygı gösterme, üzüntü ve sevinç, kendini sevme, güven duygusu, gibi özellikler gelişecektir (Yetim, 2000).

Spor, çocukluk dönemlerinde bir oyun Şekli ile ortaya çıkar. Bu durum ergenlikte ve yetişkinlikte içinde bulunulan durumun Őartlarına göre kendini gösterir. Spor kimi zaman fazla enerjinin atılması, kimi zaman sosyal bir davranış kimi zamanda boş vakitleri değerlendirme etkinliğidir. Spor insanların fiziksel olarak iyi olmalarını sağladığı gibi ruhsal açıdan da iyi olabilmeleri için gerekli bir aktivitedir (Öztürk, 1983).

Spor Latin kökenli bir sözcüktür. Latin dilinde güzel vakit geçirmek, eğlenmek ve oyalanmak anlamına gelen kelimeler İsportus ve Desportare'dir. Bu sözcükler İngilizceye

geçtiğinde sport yani eğlenmek, boş vakit geçirmek ve hobi anlamını almıştır. Daha sonraki süreçte tüm dünyaya yayılmıştır. Spor dünyadaki insanları ve toplumları doğrudan veya dolaylı olarak kendine bağlayarak kişilerin yaşamlarına girmiştir. Spor öncelikle vücudun kullanıldığı bir fiziksel faaliyet olup hem de günlük yaşamın stresinden uzaklaşmak için bir fırsat olmuştur (Afacan, 2001).

Antik çağ filozofları da spora önem vermişlerdir. Aristoteles'e göre; spor bir bilimdir. Hangi hareket bütünüdür insan vücuduna fayda sağladığını, doğal ortamın bireyin vücuduna orantılı olarak sağladığı özelliklere yönelik, bu özelliklerden uyumlu olanları belirlemeyi amaçlayan bir disiplindir. Platon göre; bütün canlılar, içgüdüleri ile daima hareket halinde olmak ister. Bunun bireyden bireye farklı bir ritmi vardır. Bunun sonucunda dans ve müzik doğar. İnsanlar vücutlarıyla daima hareket etmek isterler, sakin kalamazlar. Düzensiz bir şekilde hareket ederler, gürültü ederler. Sokrates göre ise; vücuda güzellik ve güç kazandırmayı amaçlayan ahlaki bir ödevdir. Bunun sorgulanması dahi düşünülemez (Fişek, 1983).

2.1.1. Sporun İnsan Yaşamındaki Önemi

Spor insanların vücut dayanıklılığı, sürat, hareketlilik, beceri gibi özelliklerin gelişimine olumlu yönde katkı sağlamaktadır. İnsanlara düzgün duruş alışkanlığı kazanmalarına yardımcı olur. İnsanların yaşamdaki hareketliliğini olumlu yönde gelişim sağlamasına katkıda bulunur. Spor ile insanlar arasındaki ilişkilerde saygı duyma duygusunu geliştirir. Spor, insanların yaşamlarında başarı ve başarısızlık duygusunu tattırarak kabul etme duygusunu öğretir. Spor insanlarda üzüntü, sevinç, heyecan gibi duyguların yaşanmasını sağlayarak onların kendine güven duygularında, kişilik gelişimine katkı sağlar. Spor, bireyde hoşgörü ve ikili ilişki gelişimini sağlayarak dayanışma duygularının artmasını sağlar. Yine spor sayesinde insanlarda problem çözüme, hayal gücünü kullanma, empati yapma, dikkat yeteneğini geliştirme, kurallara uyma, üretken olma ve problemler karşısında pratik çözümler bulma gibi özelliklerin gelişimine katkı sağlar (Yetim, 2000).

Spor insanların kendi kendine disiplin olması, sorunlar karşısında iş birliği, sorumlulukların bilincine varma gibi özelliklerin yanı sıra fizikî ve psikolojik olarak bireylerin eğitimin gelişiminde de katkı sağlamaktadır (Alpman, 2001).

Spor içinde bulunduğumuz toplumdaki olumsuz teknolojik gelişmeler etkisinde kalan gençlerin farkı ve zararlı işler yapma yöneliminde olan, kötü alışkanlık kazanmış gençlerin

önüne geçmek için en iyi araçlardan birisidir. Toplumda gençlerin düşüncelerinin doğru anlaşılması ve onların istek ve fikirlerinin doğru anlaşılması için en iyi araçlardan - birisidir spor. Gençler spor sayesinde sosyal ve ruhsal hem de fizyolojik olarak rahatlamalarına, mutlu olmalarına yardımcı olarak onların enerjilerinin pozitif yönde artmasına olanak sağlayacaktır (Şahan, 2007).

Spor, dilleri, ırkları, dinleri, sosyo-ekonomik düzeyleri, eğitim seviyeleri ne olursa olsun aynı kurallar bütünü içerisinde, birey veya toplu olarak insanların bir araya gelerek yaşayacakları ortam sağlamasına yardımcı olur. Spor tüm dünyada konuşulabilen evrensel bir olgu olarak görülmektedir. Spor sağlık yönünden, izleyici yönünden, yarışma yönünden, rekreasyonel faaliyetler yönünden, dünya kültürünün bir parçası olarak rol oynamaktadır (Yetim, 2000).

Yaşlanma hızına etki eden faktörler içerisinde birinci faktör kalıtsal sebepler ve yaşam biçimidir. Bu nedenle genetik unsurlar kontrolümüz altında değildir. Bununla beraber hayat biçimi kontrol edilebilir. Sıhhatli bir yaşam biçimi fonksiyonel işlevlerin yitirilmesine ve yavaşlamasına neden olur. Bununla beraber sıhatsız bir yaşam biçimi yaşlanma sürecini hızlandırabilmektedir. Sıhatsız yaşam biçimi alışkanlıklarına misal vermek gerekirse, güneş ışınları etkisinde kalma sebebiyle deri yaşlanmasında süratlenme, sigara tüketimi sonucu akciğer hacminin düşmesi süratlenmesi ve düzenli aktivite eksikliği nedeniyle fiziksel iş kapasitesinde eksilme söylenebilir. Amerika Birleşik Devletleri Hastalıkları Kontrol Merkezi (CDC); sıhhatli ve daha kaliteli ve etkin bir yaşama sahip olmada 4 önemli kritere dikkat çekmiştir. Bunlar: Dengeli yaşam alışkanlıkları (sağlıklı davranış ve spor) %51, fiziki ortam %20, genetik faktörler %20, enfeksiyon ve tıbbi rehabilitasyon hizmetlerinin kalitesi, %9 şeklinde sıralanabilir. Dengeli yaşam alışkanlığı olarak;

- Kahvaltının düzenli yapılması,
- Yemek yeme alışkanlığının bir düzen içinde (günde 3 öğün ve düzenli),
- Uyuma alışkanlığının düzenli olması,
- Vücut ağırlığının normal değerler arasında olması,
- Tükettiğimiz yiyeceklerde şeker, yağ ve tuzu azaltmak,
- Düzenli spor yapmak (haftada en az üç gün),

- Stresle baş edebilmeyi öğrenmek,
- Alkol ve sigara tüketmemek,
- Günlük yaşamını düzene sokmak,
- Sağlık kontrollerinde düzenli olmak. (Zorba, 2006).

Spor insan vücudunun hor kullanılmamasına (yaşlanma), vücudun daha genç gözükmesine ve yaşamlarını daha sağlıklı, kaliteli geçirmelerine olanak sağlamaktadır. İnsanların sağlıklı ve uzun ömürlü olmalarında sporun çok büyük önemi vardır.

Sağlıklı olmak, boş zamanları değerlendirmek, gün boyu çeşitli nedenlerle vücuda yüklenen stresi azaltmak, topluma adapte olmak, mutlu olmak, kendini güçlü hissetmek vs. birçok amaca ulaşmak için spor yapılır. Hareketsiz bir yaşantısı olanların, estetik görüntülerini ve normal kilolarını korumaları zordur. Dengeli beslenmek ve düzenli egzersizler ile aşırı enerji maddelerini tüketmek, hem sağlık hem de kilo dengesi açısından etkili bir yaklaşımdır (Tamer, 2000). Fiziksel olarak hareketlerin en aza inmesi, teknolojiyi hayatımızın her alanında kullanmamız, yaşamın yoğun temposu, stres ve dengesiz beslenme sonucu hastalıklardan kaçınmamız imkânsız hale gelmektedir. Bu olumsuz durumu kendi lehimize çevirebilmek için belli zamanlarda spor yapmamız gerekmektedir.

2.1.2. Düzenli Sporun Faydaları

Sporun, insan yaşamında vazgeçilmez kriterlerden olması gerektiği görülmektedir. Spor yapan insanların diğer insanlara oranla daha sağlıklı oldukları gözle görülen bir gerçektir. Düzenli sporun kaliteli ve sağlıklı hayat biçimine olan faydalarını aşağıdaki şekilde özetleyebiliriz;

- Yaşamda sağlığınızın değerini anlamamızı sağlar,
- Yaşam kalitenizin daha iyi olmasına katkı sağlar,
- Kalp rahatsızlığı riskini azaltır,
- Yüksek tansiyon riskini azaltarak ilerlemesinin önüne geçer,
- Kandaki iyi kolestrolü (HDL) artırır,
- Kalp - damar dolaşımının gelişimine katkı sağlar,
- Anaerobik kapasiteyi geliştirir, böylece hızlı yorgunluk engellenir ve buna bağlı olarak kanda laktik asitin meydana gelmesinin süresi geciktirilmiş olur,

- Vücuttaki kan akış kabiliyetini arttırılmasına yardımcı olur,
- Akciğerin verimliliği pozitif yönde geliştirilerek, oksijenin akciğerlerde düfizyon aktivitlerinin gerçekleştirilmesi sağlanır,
- Kalp krizi sonrasında ölüm olaylarının seviyesinde azalmaya neden olur,
- Koronerde kan pıhtılaşma kalibrasyonunda dengeyi sağlar,
- Kalbinizin daha verimli pompalama görevini yerine getirmesine olanak tanır,
- Hamilelikte sıklıkla karşılaşılan rahatsızlıkların çoğunluğunun (ör. Boşaltım yoluyla ilgili problemler, omurga ağrıları, mide ile ilgili rahatsızlıklar vb.) minimize edilmesine yardımcı olur,
- Kuruntu gibi yersiz düşünceleri azaltır,
- Streslerden kurtulmaya ve korunmaya yardımcı olur,
- Vücudun enfeksiyon durumlarına yönelik bağışıklığını geliştirir,
- Şeker hastalığınızın nüksetmesinde engelleyici rol oynar,
- Sigarayı bırakmanıza da aktif rol oynar,
- Eklem rahatsızlıklarından dolayı, eklemlerin bozulma oranını yavaşlatır,
- Yüksek tansiyona bağlı problemlerin oranını azaltır,
- Bağışıklık sisteminizin güçlendirir,
- Bel rahatsızlıklarının azalmasını sağlar,
- Kemik erimesi hastalığı riskini azaltır,
- Kilo probleminizi ortadan kaldırır,
- Aşırı bir şekilde beslenmeye sevk eder, ama yine de, kalori düzeyinin korunmasını sağlar,
- Denge ve koordinasyonunuzun gelişmesine yardımcı olur,
- Adet kanamalarından kaynaklı rahatsızlıkları en hafife indirir,
- Uykunuzun düzene girmesine yardımcı olur,
- Direnç artışını yükseltir,

- Kas gücü seviyesini artırır,
- Güzel bir görünüş sağlar,
- Enerji kapasitenizi artırır,
- Yeni insanlarla tanışmanıza olanak sağlayarak sosyal çevrenizin artmasına yardımcı olur,
- Yaşam biçiminizin şekillenmesinde rol oynar,

Spora katılım göstermek, günlük yaşamın stresinden uzaklaşmanıza, kendinizi mutlu ve zinde hissetmenize özetle kaliteli bir hayat sürmenizi sağlar (Neden Spor Yapmalıyız, internette 10.05.2018 tarihinde okundu).

2.2. Kişilik

Kişiliğin tüm psikologlar tarafından kabul edilebilecek ortak bir tanımını yapmak mümkün değildir. Başaran (1972) kişiliği “insanın yaşamını devam ettirmek üzere sergilemiş olduğu kendine özgü tutumlarının ve tüm özelliklerinin bir bütünlük içinde süreklilik arz etmesidir” şeklinde tanımlamıştır.

Güney’e (2009) göre insanlar hem dış görünüşleri hem de tutum ve davranışları yönünden birbirinden ayrılmaktadır. İnsanların hareketleri, fikirleri ve duyguları açısından ayrıştığını kanıtlayan kriterlerin başında, içerisinde yaşadıkları çevrede meydana gelen olaylar gelir. Bireylerin kişisel özelliklerinin birbirinde farklılaşmasının çeşitli sebepleri olduğu söylenebilir. Örneğin, benzer kültürel değerlere sahip bireylerin sergilediği tutumlar birbirinin aynısı olması söz konusu olsaydı, bu bireysel farklılıkların tek sebebini, farklı fiziki koşullara bağlamak olanaklı hale gelebilirdi. Öte yandan bireylere bir benlik ve kimlik kazandıran kriterlerin doğumla birlikte geldiği aynı zamanda daha sonrasında eğitimle kazanıldığı çeşitli bilimsel çalışmalarla kanıtlanmıştır.

Kişilik; bireyi diğer bireylerden farklılaştıran doğuştan kazandığı ve daha sonra kazanılan nitelikler bütünü olarak ifade edilebilir. Duygularımız, karakter ve değerlerimiz, tutumlarımız, inançlarımız, vb. bütün özelliklerimiz kişiliğimizi oluşturur. Yani kişilik insan davranışlarını tüm yönleriyle ele alan bir kavramdır (Senemoğlu, 2004).

Kişilik, bireyin bütün özelliklerini kapsayan geniş ölçekli bir kavram (Özgün, 2007) olması nedeniyle kişilik olgusunun ne anlama geldiği ve hangi kriterleri kapsadığı konusunda birbirinden farklı tanımlar ve bu olguya ilişkin açıklamalar mevcuttur. Günlük konuşmalarımızda en sık başvurduğumuz kavramlardan biri kişilik olmasına karşın, bu olgunun anlamının tüm bireyler için aynı anlamı ifade ettiğini söyleyebilmek mümkün değildir. Bu nedenle literatür incelendiğinde kişilik tanımlarının farklılık gösterdiği söylenebilir (Güney, 2009) Örneğin Watson'a göre kişilik; bireyin edinmiş olduğu alışkanlıklar toplamı şeklinde ifade edilirken, Mark May'e göre bireyin içerisinde yaşadığı çevrede üstlendiği rol ve statü ve bu rollerin diğer insanlara olan etkisi, Allport'a göre ise bireyin yaşadığı ortama, kendisine has bir şekilde uyum sağlamasına olanak tanıyan güçlerin toplamı şeklinde tanımlanmıştır (MSGSL Psikoloji, 2012). Özcan (2011) ise kişilik kavramına yönelik birbirinden farklı iki tanımlamada bulunmuştur. Bu tanımlamalardan birincisi; gözleme dayalı bir bakış açısıyla, “kişinin bireyin şahsi bakış açısından yola çıkarak “kişinin kendini nasıl algıladığıdır” cümleleri ile tanımlamıştır.

Kişilik, bireyin duygu, düşünce ve davranış biçimlerinin ilgi ve istidatları ile kaynaşmasının sonucunda ortaya çıkan kendine has görüntüsü şeklinde ifade edilmektedir (Yücel ve Taşçı 2008) Yani, kişilik, geçmiş yaşamın, yaşanılan an ve gelecekte karşılaşılabileceğinin oluşturduğu bir bütün olarak değerlendirilebilir (Güney, 2000).

Kişinin iç ve dış ortamıyla oluşturduğu, onu öteki bireylerden farklılaştıran istikrarlı ve olgunlaşmış bir ilişki sağlayan kişilik, bireyi farklı kılan özelliğidir ve onu diğer bireylerden ayırtıran niteliklerin tümünü kapsamaktadır (Cüceloğlu, 1996).

Mizaç bireyin duygusal devinimlerini, karakter ise ahlaki ve toplumsal yönlerini ifade etmesine rağmen, bazı durumlarda kişilik kavramı bunlarla eş anlamlı kullanılabilir. Oysaki kişilik bireyin tutarlı davranışlarını gösteren özellikler olarak ifade edilmektedir (Aşan ve Aydın, 2006: 203).

2.2.1. Spor ve Kişilik

Kişilik, bir kişiyi diğer kişilerden farklı kılan ve süreklilik gösteren davranış özellikleridir (Aslan, 2008). Başka bir deyişle, bir bireyin duygu, düşünce ve tutumlarını etkileyen özelliklerin öznel durumuna kişilik denir. Sürekli olarak iç ve dış çevreden gelen güdülerin etkisinde kalan kişilik, bireyin biyolojik, psikolojik, genetiksel ve edindiği bütün becerilerini motivasyonlarını, duyularını, arzu ve taleplerini, edinmiş olduğu alışkanlıkları

ve diğ er tüm hal ve hareketleri kapsamaktadır. Kısacası kişiliğ in oluşmasında insanın doğumundan itibaren edindiğ i yani genetik faktörleri ve dahil olduğ u çevresel etkileri bir çatı altında toplayabilmek mümkündür. Bu ortamın etkisi göz önünde bulundurulduğ unda, kişinin bireye yönelik nitelikleri dışında belirli sınırlar içerisinde yaşayan toplumun, belirli düzeyde de bütün bireylerde bulunan ortak birtakım nitelikleri yansıttığı söylenebilir (Tınar, 1999).

Spor psikolojisindeki gelişmelere koşul olarak son dönemlerde en çok çalışılan konulardan biri, spor ve kişilik konusu olmuştur. Bu konuda sporcu kişiliğ i, sporun kişilik üzerine etkileri, kişilik ve performans arasındaki ilişki, elit sporcuların kişilik özellikleri önemli çalışma sahalarını teşkil etmektedir. Başarılı sporcuların diğ er sporculardan farklı kişilik özelliklerine sahip olduğ u ortaya çıkarılabilirse, ya da sporun ve egzersizin bireylerin kişilik özellikleri üzerinde olumlu etkilerinin olduğ u ortaya çıkarılırsa, antrenörlerin ve spor sektörünün iş i çok daha kolay bir hal alacaktır. Sporun doğru yönde yapılması, kişisel yönden de pozitif bir gelişim sağlamaktadır. Spor sadece beden gelişimi değ il, aynı zamanda kişisel gelişime de katkı sağlamaktadır. Bu alandaki çalışmaların yanıtını bulmak istediğ i sorular şu şekildedir (Doğ an, 2005) .

Spor ve egzersiz kişilik özelliklerinde değ iş ikliklere neden olur mu?

Spor yapanlarla yapmayanlar arasında kişilik özellikleri yönünden fark var mıdır?

Herhangi bir spor dalına özgü kişilik özellikleri var mıdır?

Elit sporcular diğ er sporculardan farklı kişilik özelliklerine sahip midirler? (Doğ an, 2005) .

Spor, kişilerin disiplinle tanışması açısından önemlidir. Daha önce belli kurallar dâhilinde yaşamayan bireyler, toplumsal, ve bireysel hak ve normlara ayak uydurmakta ve gelişim sağlamaktadırlar. İdmanların düzenli ve sık aralıklarla yapılması hem bedensel yönü kuvvetlendirmekte, hem de psikolojik yönden sağlığı oldukça kuvvetlendirmektedir. Sporla beraber bireyin kendine güveni gelmektedir. Bu durumda anksiyete ve bunalım, depresyon ve stres yönetiminde olumlu etkiler ortaya çıkmaktadır. Spor, bireye, zekâsının ve fiziksel yeterliliklerinin eksik yanlarını tamamlaması için katkı sağlamaktadır. Sporla birey zaman zaman unuttuğ u yeteneklerinin bilincine varır. Spor bir anlamda vücudun kendi isteğ inin bir ifadesidir.

Spor yapmak sadece fiziksel bir aktivite olmayıp, bireyin diğ er bireylerle etkileşim içerisinde olması ve içerisinde yaşadığı çevreye adaptasyon sürecidir. Spor dallarının

kendine göre kurallar bütünü vardır. Bireyin özelliklerinin de spor yaptığı takıma uyması önemlidir. Bu olguları sağlamak, spor içindeki kurallara uymaktan geçmektedir. Daha önce alışık olmadığı bu kurallara bir uyum süreci gerekmektedir. Genç sporcular bu süreci hakkıyla tamamlamışsa yeni yetenek ve özelliklere kavuşur. Daha doğru beyan etmemiz gerekirse eğer, eski yeteneklerini daha da keskin hale getirip geliştirme imkanına kavuşurlar. Sporda çıtayı yukarıya taşımak için de fiziksel ve ruhsal bazı şartlara sahip olunması gerekir (Kuru, 2000). Spor etkinliği yapıldığında bireyin karşısına bir takım ruhsal ve bedensel engeller çıkar. Bu engellere rağmen başarabilmek için belli meziyetlere sahip olmak lazımdır Etkinlik devam ettikçe bu niteliklerde gelişmeye devam eder. Gelişmeler ise belli kurallar çerçevesinde şekil alır. Kuralların kökeninde ise yapılan faaliyetin bireyin karakterinin üzerinde bıraktığı iz ve bu izlerin spor dallarına göre değişkenlikleridir. Bilim insanları ve spor ahlakçısı aydınların spor etkinlerinin kişilik üzerindeki etkisini şöyle özetler;

- Antrenmanlar ne kadar zor ve tehlikeli ise, aynı oranda bireyin cesareti de artmaktadır.
- Spor faaliyetinin gelişimine göre bireyin karakteri hem şekil almakta, hem de gelişmektedir.
- Spor dallarının tamamında iyi iletişim olmazsa olmazdır. Bedensel faaliyetin yoğun olduğu dallarda bu durum daha belirgindir.
- Spor dürüst ve ahlaklı mücadeleyi öğretir
- Yardımlaşmanın en yoğun öğrenildiği dal takım sporlarıdır.
- Beden eğitiminin diğer derslere göre özgürlükçü olması, sosyalleşme hızını ve öğrenci-öğretmen iletişimini kuvvetlendirir.
- İnsanın doğasında bulunan saldırganlık ve yırtıcılık sporun önerdiği yollar ile tehlikesizce dışarı vurulur.
- Sporun kişilik üzerinde olduğu gibi, kişiliğin de spor üzerinde birtakım etkileri vardır. Bu etkiler şu şekildedir:
- Spor yapan insanların en önemli gelişimi sadece bedensel değildir. Aynı zamanda da ruhsal gelişim devam eder. Etkiler ise dala ve türe göre değişkenlik göstermektedir.

- Sporcu karşılaştığı her türlü zorluğa göğüs gererek başarıya gitmeye çalışır. Bu da irade kuvvetini önemli ölçüde zorlar ve geliştirir.
- İradeyi ortaya koyabilmek için de antrenmanları yerli yerinde ve zamanında yapmak, zorluklara katlanmak önemlidir.
- Birey diğer rakiplerin düşmanca tavırlarıyla da yarışır.
- Toplum spor dalına destek verdiği oranda da baskı yapmaktadır. Bu baskı politik, ekonomik ve sosyal nedenler ile nitelik ve nicelik değiştirebilir (Küçük ve Koç, 2003).

Bütün bunlara sahip olabilmek için özel bir karakter gerekir. Saydığımız şartlar sporcu karakterli üzerinde ya negatif ya da pozitif etki bırakmaktadır. Görüldüğü gibi sporcunun kişilik özellikleri belirlenirken, dolayısı ile etkinliklerde başarıyı sağlayacak olan kişilik özellikleri ortaya çıkarılırken, sporun kişilik üzerine etkileri göz önünde bulundurulmalıdır. Bireysel ve takım sporları ise ayrı ayrı iki farklı kişilik özelliklerini de beraberinde getirmektedir. Bir otomobil yarışçısının veya dağcılık sporunun neden olduğu psikolojik zorlama ile bir maraton sporcusunda ortaya çıkan psikolojik zorlama farklıdır. Zorlama nitelik ve nicelik olarak farklılık gösterir. Bu farklılık da değişik özellikleri gerektirir.

2.2.2. Kişiliği Oluşturan Etmenler

Kişilik olgusunu belirli bir süreç kapsamında bir takım davranışlardan ibaret olarak tanımlamak doğru olmayabilir. Kişilik bir anlamda geçmiş zamanı, şimdiki zamanı ve geleceği kapsayan bir olgudur. Bu olgu kişisel alışkanlıkların sürekliliğini talep eden bir oluşum olmakla birlikte, gelecek zamana itaat etmek isteyen bir yapıdan bahsetmek mümkündür. Bu durumda kişilik, yaşanmışlıklar, anlık yaşanan durumlar ve gelecek yaşamın temel yönelimleri tarafından oluşturulmuştur. Bu bağlamda kişiliği, ömür boyu kişinin alışkanlıklarını ve davranış özelliklerini yansıtan ve bu özelliklerin ölçülebilir veya gözlemlenebilir olduğu yönünde ifade etmek mümkündür.

Kişiliğin soyut davranışlar ile somut insan davranışları arasında bir köprü görevi üstlendiği söylenebilir. Her davranış durumu, belirli bir birey kişiliği süzgecinden geçerek

eyleme dönüşmektedir. Komplike bir sisteme sahip kişiliğin oluşumunda etkili olan faktörleri altı temel grupta incelemek mümkündür.

Kişilik kavramına ilişkin çalışmalar, tüm psikolojik durumların altında yatan en önemli faktörün genetik faktörü olduğunu belirtmektedir. Bu durumda genetik özelliklerin kişilik olgusunun oluşumunda etkili olduğunu söyleyebilmek mümkündür. Çoğu bilim insanı bireylerin genetik özelliklerini oluşturan etmenleri ve birtakım faktörlerin ve özelliklerin kişilerde kalıtsal hale gelme sebeplerine yönelik araştırmalar yürütmektedirler (Zel, 2006). Bu araştırmalar doğrultusunda, anatomi alanında gerçekleştirilen araştırmalarla insan beyninin ön lob kısmında planlama, yürütme ve davranışları şekillendirme ile bağlantılı olduğu gözlemlenmiştir (Özcan, 2011).

Luthans, bireyin yakışıklı, güzel, uzun kısa gibi dış görünüşünün onun geliştireceği kişilikle ilgili olduğunu belirtmektedir. İnsan oluşumunda en önemli faktörün genetik olduğu bilinmekle birlikte henüz tam olarak çözülen bir kavram değildir. Kalıtım, bireyin fiziki ve davranışsal özellikleri bakımından önemli kabul edilmekle birlikte, kesin etkileri bakımından hala açıklığa kavuşturulamayan bir olgudur. Bu manada yapılan çalışmalara bakıldığında genetik faktörlerin hayvanların özelliklerinde etkili olduğu tespit edilmiştir (Merih, 2012).

Kalıtımsal özelliklerin bireyin kişiliği ve davranışlarında önemli rol oynamasının yanı sıra, çevresel özelliklerin de kişiliği şekillendirme de göz ardı edilemez etkilerinin olduğu söylenebilir. Çevresel etkenlerin yoğun olduğu sosyalleşme boyutunun bilgiyi, değer yargılarını, tutumları, inançları, kültürel anlamda kabul gören durumları, toplumu, örgüt veya gruptan meydana gelen bir süreci kapsadığı söylenebilir. Bireylerin içinde yaşamını sürdürdüğü sosyal ortama yeterli düzeyde uyum göstermesi, o bireyin sahip olduğu algı düzeyi ile mümkün olabilmektedir. Algılama ise bireyin duyu organları vasıtasıyla eriştiği birtakım veriler ile ortamdaki objelere, normlara ve durumlara özgü eğilimlerinin farkında olması olarak ifade edilebilir. Bu duruma yönelik olarak algılama, öğrenme durumunu, bireylerin beşerî ve sosyal ortamlara uyum sağlamalarını mümkün kılan bilişsel bir süreç olarak tanımlanabilir.

Belli bir toplumsal yapı içerisinde tüm bireylerin öğrenmeye yönelik olarak ortak gelişim özellikleri açısından birbirinden farklı özellikleri barındırması, kişilik noktasında da özelliklerin farklılaşmasına olanak sağlamaktadır. Kişilerle veya toplumsal gruplarla kurulan bağ, basamaklı kişiliklerin ortaya çıkmasında etkin rol oynamaktadır. Bu duruma

örnek olarak, sosyo-ekonomik yönden gelir düzeyi doymun olan bir toplumda doğan bir kişi muhtemelen ekonomik yönden güçlü bir yaşam tarzına, toplumda etkin bir sosyal statüyü kapsayan bir iş hayatı sürece ve bu durumda davranışları şekillenecektir. Sosyo-ekonomik bakımdan, refah seviyesi düşük bir toplumda dünyaya gelen kişiler, hayatlarını belirsizlikler ve olasılıklar üzerine idame ettireceklerdir (Güney, 2009).

Aile ortamı bireyin kişiliğinin oluşmasında önemli düzeyde etki olan bir faktör olarak ifade edilmektedir. Bireyin içinde bulunduğu ilk sosyal grup ailedir. Bu sebeple bireylerin toplum normlarının, sosyal kavramları ilk öğrendiği yer en çükük sosyal grup olarak tanımlanan ailedir. Bireyin toplumsallaşmasının öncelikli kaynağı ebeveynler olmaktadır. Dolayısıyla bireyin ödül ve cezanın hangi durumlarda, hangi davranışlarda kullanılacağı aile tarafından öğretilmektedir (Özcan, 2011). Ailenin Sosyo-ekonomik konumu, aileailenin sahip olduğu çocuk mevcudu, kişinin doğum sayısı, ebeveynlerinin sahip olduğu hayat geçmişi ve onların eğitim seviyeleri, dayı ve teyze gibi ikincil yakınlarının etkileri bireyin kişiliğini yönlendirmekte ve belirleyebilmektedir (Macionis, 2003).

Soyut kavramlar, her biri dış güdü olarak, algılama süreciyle bireyin belleğine yerleştğinde tutumlara da etki ederek vücut bulmaktadır. Genel geçer toplumsal düzeni sağlayan kurallar bütünü ve değer yargılarından oluşan sosyal normların, toplumdaki farklı bireylerde davranışa dönüştürülmesi farklılık göstermektedir. Standart normların, toplumdaki her insanda benzer davranışa dönüşmemesi, her bireyin algılama biçiminin farklılık göstermesinden kaynaklanmaktadır. Temel olarak kişilik ayırımı sağlayan özelliklerden biri de, her bireyin algılamasındaki analiz-sentez olgusudur. Böylelikle bireyin edindiği bilgi ve deneyimler de birbirinden ayrı bir düzeyde ve ölçüde ortaya çıkmaktadır.

Yaşamları süresince bir takım sıkıntılar çekmek zorunda kalan bireylerin de bu koşullardan dolayı kişilikleri etkilenebilmektedir. Ayrıca coğrafi etkenler, yaşanan konumun bitki örtüsü, iklimsel ve fiziksel şartları gibi bir takım özellikleri kapsar. Bu etkenlerin, o yörenin insanının kişilik özelliklerini şekillendirdiği söylenebilir (Kaşlı, 2009). Yaşanılan bölgenin kişilerin kişilik oluşumunu şekillendiren diğer etkilere, özellikle toplumsal ortamın kültürel faktörlere ve antropolojik yapıya olan etkilerinin olduğu bilinmektedir. Bu duruma örnek olarak; kıy kesimlerde yaşamını sürdüren bireyler, ılıman veya soğuk iklim koşullarının hakim olduğu kırsal ve dağlık kesimlerde yaşamını sürdüren

bireylerin birbirinden farklı olduğunu söylemek mümkündür. Bu durumda, soğuk iklimin hakim olduğu bölgelerde hayatını sürdüren bireylerin daha sert bir mizaca sahip olduğu ve daha zayıf eğilim gösterdiği, sıcak iklimin hakim olduğu bölgelerde yaşayan kıyı insanların duygusal yönden ılıman ve uyumlu olduğu yönünde bir genel görüş olduğu bilinmektedir.

Yukarıdaki bilgiler doğrultusunda, kişiliği etkileyen diğer faktörler, kitle iletişim araçları, yetişkin grupları ve doğum sıralarında da toplanabilir (Zel, 2006). Kitaplar, yazılı kaynaklar ve görsel medya çocukların yetiştirilmesinde ve gençlerin toplumsal yaşam içerisindeki hal ve hareketlerinin şekillenmesinde etkin rol oynamaktadır. Bu bağlamda görsel medyanın, kişiliğin şekillendirilmesinde etkin bir role sahip olduğunu söyleyebilmek mümkündür (Masterson, 2008).

2.2.3. Kişiliğin Belirlenmesinde Kullanılan Teknikler

Kişilik kavramının ölçümü için kullanılan gereçlerin, bu kavramı geliştiren kişilerin kişiliklerine göre farklılaştırıldığı söylenebilir. Kişiliğin davranışa yönelik alışkanlıkların bir yansıması olduğu ifade edilirken, sosyal ortamda kişiler üzerinde bırakılan etki ya da bireyin derinlik psikolojisi bakımından dinamik sebeplerini önemseyen bireyler, karşılıklı olarak birbirlerine çeşitli kişilik testleriyle meydan okumuşlardır (Zel, 2006).

Beş Faktörlü Kişilik Ölçeği

Robert McCrea ve Paul Costa öncelikle dışadönüklük ve nevrozizm kavramları üzerinde yoğunlaşmış fakat devamında “deneyime açıklık” olarak isimlendirdikleri özgün bir boyutu ortaya çıkarmışlardır. 1985 yılına değin üç faktörlü modeli destekleyen bu iki bilim insanı 1983-1985 yılları arasında yürüttükleri bilimsel araştırmalar neticesinde kişilik kavramının ölçülebilmesi için bir ölçüm materyali ortaya koymuşlardır (İnanç ve Yerlikaya, 2011).

Costa ve McCrae'nin geliştirdiği kişilik modeli görgül çözümlenmeler sonucunda oluşturulmuştur (Gümüş, 2009). Beş faktör kişilik modeli artık dünya genelinde bir kişilik değerlendirme yöntemi halini almış ve dünya bilim otoritelerince de kabul ve onay almıştır. Bahsedilen kişilik modelinde öne çıkan olgu ve faktörler aşağıdaki gibidir (Günel, 2011).

Dışa Dönüklük (Extraversion): Bu boyut; ‘‘heyecanlı, neşeli, konuşkan, hoşsohbet, sevecen, dinamik, sempatik olma’’ gibi olguları kapsar. Bu faktörün diğer tarafında; ‘‘çekingen, soğukkanlı, içine kapanık, kendini izole etmeyi tercih eden, suskun kalmayı benimseyen’’ özellikler dikkat çekmektedir.

Yumuşak Başlılık / Uyumluluk (Agreeableness): ‘‘Saygılı, güvenilir, doğayı seven, esnek, nazik, merhametli, uyumlu, alçak gönüllü olma’’ gibi nitelikleri barındırmak. Bu özelliğin diğer tarafında; ‘‘saldırgan, düşmanca, sinirli, huysuz, inatçı, dikey ve şüpheli’’ gibi karakteristik özellikler mevcuttur.

Öz Denetim / Sorumluluk (Conscientiousness): Bu boyut; ‘‘istikrarlı, ihtiyatlı, kararlı, kararlı, temiz, ilişkisel, başarı odaklı, sistematik, hesap verebilir ve uyumlu olma gibi’’ karakteristik faktörleri kapsamaktadır. Bu niteliğin diğer kısmı; ‘‘plansız, düzensiz, erteleyen’’ gibi kişilik özelliklerini yansıtmaktadır.

Duygusal Denge / Duygusal Tutarlılık (Emotional Stability): Bu özellik ile ilgili, ‘‘kendine güvenen, sabırlı, eleştirilen ve strese karşı dirençli olanlar’’ ön plana çıkmaktadır. Bu faktörün diğer ucunda; ‘‘endişeli, sinirli, utangaç, güvensiz, kendine güvenen, endişeli, agresif ve değişken’’ gibi özellikler yer almaktadır.

Gelişime Açıklık (Openness): ‘‘Yanal, yaratıcı düşünce, hassas, merak eden, bağımsız, inovatif, açık görüşe sahip, gücü dışa vurma’’ gibi özelliklere sahip oldukları söylenebilir. Bu özelliğin diğer kısmı ise; ‘‘geleneksel, muhafazakâr, ilgisiz ve sıradan gibi’’ kişilik faktörlerini kapsamaktadır. Model dikkate alındığında, özelliklere bir çok kişilik özelliği entegre edilmiş ve kategorize edilmelerine yönelik bir çok analiz sonucu paylaşılmıştır. Buna ek olarak, beş faktörlü kişilik modeli, kullanım alanı kapsamlı olmasına rağmen zaman zaman çok fazla eleştiri alan bir forma olarak nitelendirilmektedir.

Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri; 550 maddeden oluşan ve ‘‘Doğru’’, ‘‘yanlış’’ ve ‘‘bilmiyorum’’ şeklinde doldurulan, insanın kişisel ve toplumsal uyumunu tarafsız bir şekilde analiz etmeyi sağlayan bir ölçektir (Psikoweb, 2012). Minnesota envanteri, normal olan kişilerin cevaplarını, çeşitli tanı sınıflandırmalarına göre kategorize eden normal olmayan kişilerin cevapları ile kıyaslama yapılarak oluşturuldu (Zel, 2006). Bir kategorideki normal olmayan bireylerden normal olan deneklerin iyi bir şekilde ayrıştırılmasına yönelik, test maddelerine birbirinden ayrışan değerler verildi. Bu durumda sekiz adet birbirinden farklı ölçek geliştirildi. Bunun yanı sıra, erkeklerle bayanların

bilgilerini birbirinden ayıran maddelerin sayısallaştırılmasıyla bir erkek-kadın envanteri geliştirilmiştir. Nihayetinde, onuncu envanter, toplumsal, sosyal ve dışsal olguları birbirinden ayırıştırılan maddeler aracılığıyla geliştirilmiştir (Güney, 2009).

Oluşturulan bu ölçeğe ait adlandırılan özellikleri aşağıdaki gibi sıralayabiliriz; (Psikoweb, 2012).

Hipokondri (Hs): Hipokondriyaz kategorisinde yer alan hasta bireyler fiziksel yetilerine aşırı derecede ilgi gösterirler. Şayet belirli bir fiziksel hastalıkları yoksa, birçok belirti gözlemleyecek ve bu hastalar ile ilgili endişeleneceklerdir.

Depresyon (D): Depresyonda durumunda bulunan bireylerin temel semptomları, hayata yönelik karamsarlık, gelecekte ümidi kesme, kendini değersiz, işlevsiz hissetmek, suçluluk duyguları, davranışlarda ve bilişsel faaliyetlerde gerileme ve bazı fiziksel yakınmalardır. Çoğunlukla ölüme yönelik düşünceler ve intihara yönelik eğilimler ile ilgili düşüncelerin odak noktası olması ön plana çıkmaktadır.

Histeri (Hy): Bu hastalığa sahip bireyler zor anlaşmazlıkları çözme kavuşturmak ya da bazı zorunluluklardan uzaklaşmak için bir takım fiziksel ifadelerle yer veriyorlar. Belirtiler, vücudun belirli noktalarında psikiyatrik sebeplerle nükseden işlev bozukluklarını kapsamaktadır. Örneğin felç, titreme, görme engellilik, sağırılık vs.

Psikopatik Sapma (Pd): Bu kişilik profilinin temel özellikleri, davranışın negatif bir biçimde gerçekleştirilmesine, öğrenimden yararlanmamasına ve insanlar arasındaki duygusal ilişkilerin yüzeysel olmasına rağmen, aynı türden davranışları sürdürmek için toplumsal normlara ve kurallara karşı çıkmaktır. Bu kişilerin engellenmesi için tolerans eşikleri düşük, çok agresif ve sorumsuz olabilirler.

Maskülinite – Femininite (Mf): Bu kişiliğe sahip bireylerin cinsel sapmanın dışında nevroitik, psikotik ve psikopatik semptomların yer almadığı sadece bayanlar ile erkeklerin birbirlerinden ayırt eder özellikte olduğu gözlemlenmiştir.

Sosyal İçe Dönüklük (St): İçe dönüklük-dışa dönüklük; bilimsel araştırma ve çeşitli iş alanlarında detaylı bir şekilde analiz edilen bir kişilik türüdür. Güney, (2009)'a göre diğer bireylerden uzaklaşma ve bir bireyin kendini toplumdan uzaklaştırması şeklinde ifade edilmiştir.

Hipomani (Ma): Bu grupta yer alan bireyler genel olarak ‘‘iyi, neşeli ve çok enerjik hissediyorlar; bu durum içerdikleri durumla orantılı değil, fakat çok hızlı kızan’’ kişiler olarak tanımlanmaktadır. Düşünce ve konuşma hızı, bir fikir uçuşu şeklinde görülebilir.

Şizofreni (Se): Şizofreninin ön plana çıkan özellikleri ‘‘gerçeği çarpıtmak, sosyal etkileşimden çekilmek, algılama, düşünme ve iletişim bozukluğu, uygunsuz ya da kör duygular’’ şeklinde ifade edilmiştir.

2.3. Stres ve Stresle Başa Çıkma

Stres psikoloji, biyoloji ve sosyal bilimler alanında çeşitli çalışmalar yapılan önemli bir araştırma konusudur. Bireylerin karşılaşmış olduğu tehditlerin sonucunda oluşan gerginlik durumu olan strese, gerginlik neden olmaktadır. Gerginlik, sempatik sinir sisteminin aktif olmasını sağlayarak, tepkisel davranışlar sergilenmesine neden olmaktadır (Cohen, Kamarckand Mermelstein, 1983). Tires (1987), stresi istenmeyen durumlara yönelik bireyin hızlı biçimde düşünmesine sevk eden, bu düşünce sistemine göre bireyde yoğun baskıya sebep olan, tutulmaların olduğu bir durumdur.

Lazarus ve Folkman (1984) strese yönelik çeşitli değerlendirme aşamaları bulunduğunu bildirmektedir. Bu aşamalar üçe ayrılmaktadır. İlk değerlendirmede bireyin karşılaşmış olduğu durumlara yönelik yorumlamalar bulunmaktadır. Karşılaşılan olay ya da durumların strese yol açıp açmayacağı, birey için olumlu olup olmadığı değerlendirilir. Birey için bu durum ya da olaylar olumsuz değerlendirildiğinde, olası zararlar ve başa çıkma stratejilerine yönelik düşünceler yer alır. Değerlendirmeler sonucunda, olumsuz olduğuna kanaat getirildiğinde durumun tehdit edici ve zorlayıcı olduğu düşünülür. Bu zorlayıcılık ve tehdit, duygusal tepkilere neden olmaktadır. Üzüntü, kızgınlık ve öfke bu duygulardan bazılarıdır. Bunun sonucunda korku, kaygı ve endişe oluşabilir. Buna göre ortaya çıkan duyguların, stresin bilişsel değerlendirmeleri sonucunda ortaya çıktığı söylenebilir.

İkinci değerlendirmede bireyler, strese yol açan durumlara yönelik çeşitli yargılarda bulunmaktadır. Durumun kontrol altına alınıp alınmayacağı ve başa çıkabilme becerileri incelenir. Hangi başa çıkma stratejilerinin, strese yol açan durumu ortadan kaldıracığı üzerine değerlendirmelerde bulunmaktadır (Lazarus and Folkman, 1984).

Üçüncü aşamada ise bilgiler elde edilerek, ilk iş aşamadaki sürecin değişimi sağlanır. Öğrenilen bilgiler sayesinde, başa çıkma stratejilerini değiştirme ya da yeni stratejileri araştırarak, yeniden bir değerlendirme sağlanır. Elde edilen yeni bilgiler her zaman stresin azalmasına yol açmadığı gibi, bazı durumlarda ise stres düzeyinin artmasına neden olabilmektedir (Lazarus, and Folkman,1984).

Kişilerin karamsar olması ve olaylara korkuyla yaklaşması huzursuzluk, kaygı ve endişeye yol açabilmektedir. Bu durumlar stres devam ettikçe, etkisini göstermeye devam eder. Kaygı zaman zaman bireylerde görülse de bazı kişiler de sürekli kaygının görüldüğünden bahsedilebilir. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olanlar, strese meyillidir. İş performansı düşüklüğü, problemlerle başa çıkmada güçlüğü yaşanması, hastalıkların görülmesi ve yakın birisinin vefatı strese sebep olabilmektedir (Öner and Le Compte, 1983).

2.3.1. Stresle Başa Çıkma Tarzları

Baltaş ve Baltaş (1998) stresle başa çıkabilmek ruhsal ve bedensel sağlığın korunup, verimli bir yaşam sürdürebilmek için gerekli bir durumdur. Strese yol açan unsurlardan kaçınmak, hiçbir zaman stres yönetiminin amacı olmamıştır. Bireylerin atik, verimli ve enerjik olabilmesi stres yönetimiyle ilişkilidir. Stresi ortadan kaldırmak çok mümkün değildir. Stres yönetiminde asıl amaç stresi orta düzeyde tutabilmektir. Stresin tamamen ortadan kaldırılması bireyleri pasifliğe itebilmektedir. Belirli bir düzeyde stres, insanları motive eden özel bir güçtür. Stresin kabul edilebilir seviyelere indirgenmesi, stresle başa çıkmadaki asıl amaçtır.

Stresle başa çıkma tarzları problem ve duygu merkezli olmak üzere ikiye ayrılmıştır (Lazarus and Folkman, 1984). Problem merkezli başa çıkma, bireyin yaşadığı stresin kaynağını ortadan kaldırabilmek için bilgi elde etmesi ve bunu değerlendirebilmek için mantıklı analizler yapabilmesidir (Kara ve Koç, 2009). Problem merkezli başa çıkma, stresin etkilerini azaltmak, ortadan kaldırmak ve kişilerin stres kaynağıyla ilişkisinin değiştirilmesine yönelik çabalardır. Strese yol açan faktörlerin net bir biçimde tanımlanması, değerlendirilebilmesi ve başa çıkabilmek için mantıklı analizlerin yapılabilmesi, etkin başa çıkma stratejisinin belirlenmesi, harekete geçmeyi sağlayan bilişsel-davranışsal eylemler, problem merkezli başa çıkma kapsamında değerlendirilmektedir (Lazarus and Folkman, 1984).

Thoits (1995) bireylerin stres karşısında çeşitli başa çıkma tarzlarını bir arada kullanabildiğini bildirmektedir. Stresin yoğunluğuna göre, başa çıkma tarzlarında da artışlar olmaktadır. Algılanan stresin düzeyine göre herhangi bir zarara ya da kayba yol açacağı düşünülürse ona uygun başa çıkma mekanizmaları kullanılır. Stresin kontrol edilebileceği düşünüldüğünde problem merkezli başa çıkma kullanılırken; stresin kontrol altına alınamayacağı düşünülmesi duygu merkezli başa çıkmanın kullanılmasına neden olmaktadır.

Bireylerin strese sebep olan durumları yönetme şekli, stresle başa çıkma stratejilerini belirleyicidir. Stresle başa çıkmada kullanılan yöntemlerin asıl amacı, bireyi strese sürükleyen unsurların öğrenilmesi ve buna verilen tepkilerin tanınmasıdır. Ayrıca problemlerin net biçimde açıklanabilmesi, stresörlerin yönetilebilmesi ve bireyin kendisini koruyabilmesi için çeşitli yöntemler geliştirmesi gerekmektedir. İnsanların ruh sağlığının korunmasında stresle başa çıkma mekanizmaları belirleyici rol oynamaktadır. Stresle baş etmede kullanılacak yanlış stratejiler ruhsal hastalığa olan eğilimi artırabilirken, doğru stratejiler ise ruhsal sağlığı artırmaktadır.

Amirkhan (1990; Akt.Korkut, 2007)'a göre stresle başa çıkma stratejileri şunlardır:

Kaçınma: Bubaşa çıkma stratejisi, bireyin varlığını tehdit eden unsurlardan uzaklaşma isteğinden kaynaklanmaktadır. Kaçınma davranışında, mantığa bürüme savunma mekanizması sıklıkla görülmektedir. Strese karşı çözüm bulunamadığında, durum kabullenilir ve kaçınma davranışı görülür. Kaçınma, stresle başa çıkmada kullanılan duygusal başa çıkma mekanizmalarındandır.

Sosyal Destek: Stresin yol açtığı olumsuz etkilerden uzaklaşabilmek için sosyal destek oldukça önemlidir. Sosyal destekle birlikte bireyler yalnız olmadığını, başkaları tarafından değer gördüğünü hissetmektedir. Sosyal destek görmekteki asıl amaç, stresi ortadan kaldırmaktan ziyade, başkalarının gözünde önemli olduğunun hissedilmesidir. Sosyal destek arayanlar, yardım almaktan çekinmeyen ve sosyal ilişkileri güçlü olan bireylerdir.

Problem Çözme: Bu beceri, stresörlerin farkına varılmasından ziyade, yönlendirilebilmesidir.

Psikanalitik kurama göre bireyin varlığına zarar verecek unsurlardan kaçınma bir savunma mekanizması olarak ele alınmaktadır. Kaçınmayla stresi oluşturan unsurların

ortadan kaldırılması ya da etkisinin hafifletilmesi amaçlanmaktadır. Başa çıkma, adapte olabilmek için gerekli olan bir süreç olarak incelenmektedir.

Yapılan araştırmada duygular ile kaçınma arasında pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Kaçınma davranışı arttıkça bireylerdeki olumlu duygular artmaktadır (Topal, 2011).

Bireyin ruhsal ve bedensel sağlığını koruyup, verimli bir şekilde yaşamına devam edebilmesi stresin yönetilmesiyle mümkün olabilmektedir. Stres ile başa çıkmadaki asıl amaç, stresin tamamen ortadan kaldırılmasından ziyade, stresin düzeyini azaltmaktır. Stresi tamamen ortadan kaldırmak mümkün değildir, yaşamsal verimliliği düşüren unsurların etkisinin azaltılması ancak mümkün olabilmektedir. Stresle başa çıkmadan kastedilen en önemli durum, duygusal gerilimin azaltılarak, duygusal ve davranışsal tepkileri güçlendirmektedir. Stresle başa çıkmanın kısa, orta ve uzun vadeli amaçları bulunmaktadır. Bu amaçlar şu şekilde açıklanabilmektedir.

Kısa Vadeli Amaçlar: Strese sebep olan unsurların değerlendirilmesi, nedenlerin sıralanması, stresin olası etkilerinin bilinmesi ve stresle başa çıkabilmek için gerekli tekniklerin öğrenilmesi, stresle başa çıkmadaki kısa vadeli amaçları oluşturmaktadır.

Orta Vadeli Amaçlar: Zarar verici düzeyde olan stresin nedenlerinin bilinmesi, uyaranların önceden görülebilmesi, stresi engelleyen yaşamsal düzenlemelerin gerçekleştirilmesi, olumlu stres kaynaklarının algılanması, kontrol mekanizmasının güçlendirilerek tepkilerin kontrol altına alınması, stresin artmasının engellenmesi ve ihtiyaç duyulduğunda stresi harekete geçirebilmek, stresle başa çıkmadaki orta vadeli amaçları oluşturmaktadır.

Uzun Vadeli Amaçlar: Huzura erişebilmek, düzenli ve sağlıklı bir yaşam sürmek, yaşam doyumunun artması, yaşamsal alanlarda verimliliği artırmak ve becerilerin gelişiminin sağlanması stresle başa çıkmadaki uzun vadeli amaçları oluşturmaktadır.

Bireylerin stresle başa çıkabilmek için kullandığı strateji, yaşanan olaya ya da duruma uyumlu bir şekilde olmalıdır. Olaylar karşısında kullanılacak stratejilerde esnek olunabilmesi, strese sebep olan faktörlerin ortadan kaldırılmasında son derece etkili olabilmektedir. Bu durum aynı zamanda bireylerin uyum düzeyini artırmaktadır. Stresle başa çıkmada esnek olunmaması ise bireylerin stresle baş edebilmesinde zorluk

yaşamalarına ve uyum sağlamada yetersizlik yaşamalarına sebep olmaktadır (Compas, 1987; Lazarus and Folkman, 1984).

2.4. Karar Verme

Karar verme, birçok hareket alternatifinden birini seçmede tutarlılığın gösterildiği durumlarda en iyi yöntemi seçmek sıkıntılıların giderilmesinde ihtiyaç duyulan yöneliş şeklinde tanımlanabilir. Zira hedefe ulaşmak için doğru karar verebilme sonuçların önceden tasarlanması önemli görülmektedir (Kuzgun, 1993). Karar verme, insana özgüdür, çünkü insan iradesel eylemlerle donatılmıştır (Koçel, 2001).

Karar verme doğruyu seçme, bireyin olayları düşünmesi değerlendirmesi sonucunda verdiği hüküm, doğru tahmin, gibi anlamları bünyesinde barındırmaktadır. Karar kelimesinin yabancı dillerdeki anlamlarına bakıldığında istikrarsızlık, sabırsızlık hallerini sonlandırmak anlamına geldiği görülmektedir. Dolayısıyla karar vermeyi ortada olmayan bir eylemin ortaya çıkması olarak ifade edebiliriz. Karar vermede ortaya çıkan eylemin boyutu fark etmeksizin insanın duygusal seçimini yapması olarak değerlendirilmektedir (Tosun, 1992)

Kuzgun (2005)'un yaptığı karar verme tanımında bir ihtiyacın giderilmesi için birçok alternatiften birini seçmeye yönelik gösterilen davranış şeklidir. Taymaz, (2000) ise, bireyin sonuca ulaşmak için çeşitli alternatifler arasından seçim yapması, var olan problemin çözümünde izlenecek yolun tespiti, eylemi etkileyecek yargıların verilmesi ya da sorunla ilgili verilerin değerlendirilmesi ile yargıya varılması süreci şeklinde ifade etmiştir.

Bu manada, karar verme süreci dinamik bir süreç olarak görülmekte ve insanın bu süreç içerisinde etkin bir rol oynadığı belirtilmektedir (Ersever,1996). Ayrıca, Kuzgun (1993) karar vermeyi etkileyen unsurlar arasına toplumsal değerler ve kültürel sınırlamaları da eklemiştir.

Bir başka araştırmacının tanımına göre, öncelikle verilen kararlarda; karar vericinin tercihleri ve değerler yargılarının seçimi ve tanımlanması çalışmasıdır. Dolayısıyla olaylar karşısında karar verirken değerlendirilen seçeneklerin belirlenmesinde, mevcut alternatiflerin değil, uygun olan hedefler, istekler ve yaşam tarzı gibi kavramlarda ön plana çıkmaktadır. İkinci olarak, alternatifler arasında seçme işlemi gerçekleşirken kuşku ve

belirsizliklerin azaltılması süreci olarak da görülebilmektedir. Bu tanımlamaya dayanarak karar vermenin bilgi toplama fonksiyonu üzerinde yoğunlaşması durumu ortaya çıkmaktadır. Aslında temel hedef bütün belirsizliklerin ortadan kaldırılmasından ziyade azaltılması daha da önemli görülmektedir. Kesinlik içerisinde karar vermeye az rastlanmaktadır, zira önümüzdeki alternatiflerin tamamı hakkında bilgi toplamak her zaman mümkün olmayabilir. Bu sebeple bireyin almış olduğu her kararın biraz riskli yönlerinin olacağı belirtilmektedir (Harris, 1998).

İnsanlar karar verme süreci içerirse girdiklerinde çeşitli stratejileri kullanabilmektedirler. Seçilen stratejiye etki eden değişkenler de mevcuttur. Örneğin yaş ve cinsiyet bireyin karar verme sürecinde oldukça önemlidir. Yaşı büyük olan bireylerin ya da bireyin yaşı ilerledikçe verdiği kararlarda daha planlı ve mantıklı yaklaştığı ifade edilmektedir (Sümer ve Güngör, 1999).

Bu manada alan yazınında yapılan çalışmalar incelendiğinde, bireylerin günlük yaşam içerisinde karar verme sürecine etki eden faktörleri belirlemek için çeşitli teoriler ortaya atılmıştır. Janis ve Mann (1977) “Çatışma Teorisi” ne dayanarak ergenlerin genel kararlarını verirken 5 tip karar verme stili kullandıklarını belirlemiştir. Bu stilleri çatışmasız bağlılık, çatışmasız değişim, savunucu kaçınma, aşırı uyarılmışlık ve ihtiyatlı-seçicilik olarak adlandırmıştır. Ayrıca bu stillerin stresle ilişkilerini incelemiştir. Araştırmanın sonuçları savunucu kaçınma ve aşırı uyarılmışlık stillerinin stresle anlamlı, yüksek düzeyde ilişkiler gösterdiğini, çatışmasız bağlılık, çatışmasız değişim ve ihtiyatlı seçicilik stillerinin ise daha düşük düzeyde ilişkiler gösterdiğini bulmuştur. Araştırmacılar bu araştırmalarında bireyin özsaygı düzeyinin karar verme durumunda hangi tarzı kullanacağını önemli bir belirleyicisi olduğunu belirlemiştir. Janis ve Mann, karar vermede özsaygısı yüksek bireylerin karar verme sorunuyla karşılaştıklarında dikkatli-özenli karar verici olacaklarını belirtmektedir. Karar vermede özsaygısı düşük bireylerin ise savunucu kaçınma, ilgisiz ya da aşırı uyarılmış karar verici olacaklarını belirtmektedirler.

Karar verme süreciyle ilgili ortaya atılan yaklaşımların benimsediği kavramların iki temel dayanağı olduğu görülmektedir ve bunlar sonuç ve süreç odaklı yaklaşımlardır.

2.4.1. Karar Verme Süreci

Karar verme süreci çok değişik şekillerde ifade edilse de esas olarak insanın içsel olarak dengeyi sağlama süreci olarak değerlendirilebilir. Ancak birey sadece iç dünyasına yönelik olarak değil, bununla birlikte çevresel beklentilerin karşılanması ve doyurulmasına yönelik davranmak durumundadır. (Marco, Hartung, Nevman ve Parr, 2003). Özetle, değer sistemi karar veren kişinin, alternatifleri değerlendirmede kullanacağı dayanakları oluşturmaktadır. Dolayısıyla karar veren kişinin bir değer sistemi kalıbına sokulması durumunda düşüncelerde o derecede sistemleşmiş olmaktadır (Bursalıoğlu, 2005).

Karar verme sürecinin nasıl geçirildiği, karar verisinin doğru kararlar verebilmesinde oldukça önemlidir. Karar verme sürecinde bireylere düşen görevler Carney ve Wells, (1995) tarafından şu şekilde sıralanmıştır;

- Doğru, güncel ve en ince ayrıntısına kadar bilgileri toplamak,
- Karar verme için seçenekleri sıralamak ve en az iki seçeneğin olmasını sağlamak,
- Farklılıkları görebilmek, değerlendirmek ve seçenekleri belirlemek,
- Seçenekleri elemine ederek tek bir seçeneğe indirmek,
- Karar için materyaller geliştirmek,
- Kararı tekrar gözden geçirmek.

Karar verme alanında çalışan araştırmacılar, karar verme sürecinde bireysel farklılıkların olduğunu ve bunda tutum ve davranışların farklılaşmasının etkili olduğu belirtmektedirler. Buradan hareketle karar verme sürecini incelerken bireysel farklılıkların üzerinde durmuşlardır. Doğal olarak karar verme sürecini ölçmek için geliştirilen araçların bireysel farklılıkları belirlemeye yönelik araçlar olduğu görülmektedir. Bu manadan geliştirilen ölçekler Johnson'ın (1978) "Bireysel Karar Verme Stilleri", Harren'in (1978) "Karar Verme Stilleri Ölçeği", Scott ve Bruce'un (1995) "Karar Verme Stilleri Ölçeği", Kuzgun'un (1993) "Karar Stratejileri Ölçeği", Güçray (1995) "Karar Verme Davranışları Ölçeği", Çolakkadıoğlu (2003) "Ergenlerde Karar Verme Ölçeği" olarak sıralanabilir.

Karar verme ile ilgili araştırmaların günümüzde özellikle kariyer psikolojik danışmanlığı ve rehberliği alanında giderek artan hızla incelendiği dikkati çekmektedir. Kariyer psikologları kariyer karar vermede bireysel farklılıkları iki perspektiften incelemektedirler. Birinci perspektifte karar verme stil ya da stratejilerinin incelendiği,

ikinci perspektifte ise kararsal güçlük tipleri ve kaynaklarının incelendiği görülmektedir. Kariyer psikolojik danışmanlığı ve rehberliği alanında stil ve strateji aynı anlamda kullanılmaktadır. Kariyer psikologlarından Dinklage (1968) ve Arroba (1978) karar verme stilini karar verilmesi gereken probleme olan yaklaşım tarzı olarak tanımlamaktadırlar. Dinklage (1968) bireyin karar verirken planlı, sezgisel, tutuk, içtepisel, kaderci, uygucu, erteleyici, bocalayıcı stil olmak üzere sekiz karar verme stili belirlemiştir. Arroba (1978) mantıklı, tereddütlü, düşünmeden, sezgisel, duygusal, itaatkâr olmak üzere altı farklı karar verme stili ortaya koymuştur.

Karar vermenin farklı stillerini oluşturan bu başa çıkma örüntülerin en belirgin olanları dikkatli-uyanık ve dikkatsiz-panik karar verme örüntüleridir. Karar verme durumuna bireyin dikkatini ne ölçüde yoğunlaştırdığı bu kuramsal görüşün temelini oluşturmaktadır. Birey bir karar verme durumunda, dikkatli-uyanık ya da dikkatsiz-panik karar verme stratejilerinden birini kullanmaktadır. Özenli karar veren bir bireyin, alternatifleri incelediği ve tarafsız objektif bir araştırma yaptığı, olumlu ve olumsuz yanlarını değerlendirdiği, yeni bilgileri araştırıp bulduğunu ve kararını verdiği belirtilmektedir. Dikkatsiz karar verme, bir karar verme yeteneksizliği olarak değerlendirilmektedir. Dikkatsiz karar veren birey, karar vermesini gerektiren bir problem durumuyla karşılaştığında, bilgiyi düzenli bir şekilde araştırmamakta, seçenekleri incelememekte, aşırı derecede aceleci ve içtepisel bir şekilde kararını vermektedir. Bu karar örüntülerinden dikkatli karar vermenin daha uygun olduğu belirtilmektedir (Akt. Ersever, 1996; Friedman ve Mann,1993)

2.4.2. Karar Verme Stilleri

Karar verme stili; bireyin karar verme durumu ile karşı karşıya kaldığında gösterdiği yaklaşım tarzına denir (Phillips et al., 1984). Karar verme stilinde bireyin sosyal çevresine ve yakın çevresine karşı duyduğu sorumlulukların karar vermede etkili olacağı belirtilmektedir. (Payne, Bettmen ve Johnson, 1993).

Yapılan çalışmalar göstermektedir ki beş farklı karar verme stili vardır (Scott ve Bruce, 1995; Philips, Friedlander, Paziienza ve Kost, 1984). Bunlar:

- Akılcı karar verme: daha dikkatli bir tutumun sergilendiği, karar verilmesi gereken konu ile ilgili yeterli araştırma ve incelemenin yapılmasıyla en uygun seçeneğin değerlendirilmesidir

- Sezgisel karar verme: Bu stilde daha çok bireyin içsel duygularla karar vermesinde söz edilir.
- Bağımlı karar verme: Burada da bireyin karar verme sürecinde çevresindeki kişilerin tavsiye ve yönlendirmelerine uyduğu belirtilmektedir.
- Kaçınan karar verme: Aslında bir anlamda kararsızlığı yüksek olan bireylerin karar verme sürecine dahil olmamak için karardan kaçması denilebilir.
- Spontan karar verme: bireyin içinde bulunduğu durum ve şartlara göre o anda karar vermesi şeklinde tanımlanır.

Alan yazınında yapılan çalışmalara bakıldığında bazı teorisyenlerin karar verememe yani kararsızlık kavramını farklı bir çalışma alanı olarak değerlendirdikleri ve bu durumdan kaçınılması gerektiğini ifade ettikleri görülmektedir. Bacanlı (2005) bireyin etkili karar vermede kullanacağı en iyi tekniğin mantıklı karar verme stili olduğunu belirtmektedir.

Bazı kuramcılar, karar verme stilleri konusunda kararsızlık olgusunu ayrı bir alan olarak ele alıp incelemekte ve kararsızlığın kaçınılması gereken bir durum olduğunu belirtmektedirler. Karar verme stillerine ilişkin araştırmalar dikkate alındığında etkili karar vermede en uygun stilin mantıklı karar verme stili olduğu görülmektedir (Bacanlı, 2005). Her birey kendi kişisel özelliklerine göre bir karar verme stili seçmektedir. Dolayısıyla karar verme stilini, bireyin olaylara yaklaşım tarzı olarak görebiliriz (Phillips ve diğerleri, 1984).

Başka bir görüşe göre ise bireylerin karar verme aşamasında, dikkatli, kaçınan, erteleyici ve panik karar verme stillerini kullandıkları belirtilmektedir. Bilgiyi özenle arayanların seçenekleri çok yönlü değerlendirenlerin dikkatli karar verme stilini, kararları başkalarına bırakma eğilimi gösterenlerin kaçınan karar verme stilini, alınması gereken kararları öteleyen veya geciktiren bireylerin erteleyici karar verme stilini, kendilerini zaman baskısı altında hissederek düşüncesiz bir şekilde ve aceleci olarak çözüme ulaşmaya çalışanlarında panik karar verme stilini kullandıkları belirtilmektedir (Deniz, 2004).

2.5. İlgili Araştırmalar

Ören ve Biçkes (2011) tarafından yapılan araştırmanın bulguları ışığında, kişilik özellikleri ile girişimcilik özellikleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulgusuna

erişmişlerdir. Bunun yanı sıra bireylerin kişisel çıkarları ve hedefleri söz konusu olduğunda diğer bireylerle ortak bir şekilde harekete geçme eğilimi göstermeleri diğer bireyleri hedefleri doğrultusunda bir araç olarak görme düşüncesinde olabildikleri görülmüştür.

Şeşen ve Basım'ın (2012) yaptığı araştırmanın amacı, spor bilimleri alanında öğrenim görmekte olan öğrencilerin kişisel özelliklerinin, girişimcilik eğilimlerine ne derece etki ettiğini araştırmaktır. Bu araştırma bulguları hem demografik faktörlerin hem de kişisel özelliklerin, öğrencilerin girişimci olma yönündeki eğilimlerine etki ettiğini göstermektedir.

Koh (1996), master öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada, öğrencilerin girişimci kişilik özelliklerini ortaya çıkarmayı amaçlayarak, kendine güven, belirsizliğe tolerans, kontrol odağı, başarıya ihtiyacı, risk alma eğilimi ve yenilikçilik kavramları üzerinde durmuştur. Yapılan çalışmada, girişimcilik özelliğine sahip öğrencilerin risk alma eğilimi, belirsizliğe tolerans ve yenilikçilik özelliklerinin daha olumlu olduğu bulgusunu elde etmiştir.

Demografik değişkenlere göre stres düzeyinin incelendiği araştırmalarda cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir (Cohen, Kamarack and Mermeisteinet, 1983; Pedrelli et al., 2008). Yaş değişkenine göre stres düzeyinde anlamlı farklılığın olmadığı saptanmıştır (Birks, McKendreeand Watt, 2009)

Türküm (1999), araştırmasında bilişsel çarpıtma düzeyi yüksek olan öğrencilerin düşük olan öğrencilere nispeten stresle başa çıkma yöntemlerinden biri olan kaçınmayı daha çok kullandığını belirlemiştir. Bilişsel çarpıtmaları düşük olan öğrencilerin, bilişsel çarpıtması yüksek olanlara göre daha iyimser olduğu tespit edilmiştir.

Choi (2003), araştırmasında depresif belirtileri yüksek olan bireylerin, stresle başa çıkmak için pasif yöntemleri daha fazla kullandığını belirlemiştir. Depresif belirti düzeyi düştükçe aktif başa çıkma becerilerinin daha fazla kullanıldığı saptanmıştır. Depresif belirtileri yüksek olanların, pasif başa çıkma stratejilerini kullanmalarına yönelik çeşitli çalışmalar bulunmaktadır (Penland et al., 2000; Ravindran et al., 2002; Berkel, 2009).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada psikolojik rahatsızlığa sahip olma ile stresle başa çıkma arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Zvauya et al., 2017).

Davison and Neale (2004) araştırmasında gelir düzeyi yüksek olanların, düşük olanlara göre stresle daha etkin biçimde başa çıkabildiğini belirlemiştir.

etin zden (2010) tarafından niversite öğrencileriyle yürütülen araştırmada stresle başa çıkma stratejileri ile algılanan stres düzeyi arasındaki ilişki belirlenmek istenmiştir. Araştırmada anne-baba eğitim düzeyine göre stresle başa çıkma stratejilerinde anlamlı farklılığın oluşmadığı belirlenmiştir. Stresle başa çıkma stratejilerinden olan güvenli, iyimser, boyun eğici ve çaresiz yaklaşım ile algılanan stres düzeyi arasında anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Yapılan araştırmada psikolojik belirti gösterme ile başa çıkma stratejilerinin az kullanılması arasında anlamlı ilişki belirlenmiştir (Dağ, 1990).

Uzunoğlu (2008), futbol hakemlerinin karar verme stillerini incelediği çalışmasında, hakemlerin yaşları, meslek grubu, gelir düzeyi, öğrenim durumu, medeni durum ve taraftar baskısı değişkenleri açısından karar verme stilleri arasından anlamlı farklılıklar olduğunu belirtmektedir.

Brown ve Mann (1990) tarafından yapılan çalışmada da karar verme davranışında yetenekli ve yeterli olanların özsaygılarının yüksek olduğunu ve karar verme sürecinde daha detaylı düşünerek sistematik davrandıklarını ifade etmiştir. Dolayısıyla özsaygısı düşük olan bireylerinde sistemli ve mantıklı derlendirme yaparak karar verebilmelerinin engellendiğini belirtmektedir. Ayrıca benlik saygısı yüksek olan bireylerin stres düzeylerinin daha düşük olduğunu ifade etmiştir (Güçray, 2009)

zcan (1999) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise, lisede görev yapan okul yöneticilerinin karar verme stilleri incelenmiş olup, yaşı büyük olan yöneticilerin karar verme sürecinde daha çok mantık seçeneğini ön plana çıkardıklarını belirtmiştir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde kullanılan yöntem, evren-örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanması aşaması ve kullanılan istatistiksel yöntemlere yer verilmektedir

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada betimsel nitelikli tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlamaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez (Karasar, 2014). Tarama modelinde, belli bir zaman kesiti içinde çok sayıda denek ve objeden elde edilen verilerin analizi ile araştırma problemine veya problemlerine cevap aranır (Büyüköztürk, 2002). Saha taramasında veri toplamak amacıyla araştırmacılara tarafından geliştirilen ölçek uygulanmıştır. Çalışmaya katılan gönüllüler bilgilendirilmiş ve onaylar alınarak etik kurul formları imzalanmıştır.

3.2. Katılımcılar

Araştırmanın evreni Ankara'nın Altındağ ilçesinde bulunan İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı ortaöğretim okullarındaki öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise 2018-2019 eğitim öğretim yılında bu okullarda okuyan 9,10,11,12. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır.

Bu araştırmada örnekleme yöntemi olarak seçkisiz örnekleme yöntemlerinden tabakalı örnekleme metodu uygulanacaktır. Tabakalı örnekleme metodunda evren alt evren birimleri açıkta kalmayacak şekilde; tabaka içinde ortaya çıkan değişim olabildiğince küçük oranlarda, tabakalar arasında ortaya çıkan değişimin ise olabildiğince büyük oranlarda olacak şekilde küçük kümelere ayrılarak örneklemin her kümeden birbirinden bağımsız alındığı örnekleme metoduna tabakalı örnekleme denir (Çingir, 1994).

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmanın yapılabilmesi için gerekli kurumlardan izinler alındıktan sonra kişisel bilgi formu, kişilik özellikleri, karar verme stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri ölçekleri kitapçık haline getirilip hazır hale getirilmiştir. Kitapçıklar araştırmacı tarafından öğrencilerin, derslerine engel olmayacak şekilde araştırmanın amacı anlatılarak dağıtılıp, doldurmaları istenmiştir.

Araştırmada birden fazla veri toplama aracı kullanılmıştır. İlk olarak araştırmacı tarafından uzman görüşü alınarak hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmış, bu form ile araştırma grubunun tanımlayıcı bilgilerine yer verilmiştir.

Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Stres durumları farklılık gösteren bireylerin başa çıkma stratejilerini ölçmek amacıyla Özbay (1993) tarafından Amerika'daki üniversite öğrencileri üzerinde uygulanarak geliştirilen ölçeği Türkçeye uyarlama çalışması Özbay ve Şahin (1997) tarafından yapılmıştır. Ölçek 43 maddeden ve 6 alt boyuttan oluşan 5'li liker tipi bir ölçektir. Ölçek alt boyutları planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma soyutlama (biyo-kimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma şeklindedir. Ölçeğin güvenirlik katsayısı 0.81 olarak bulunmuştur.

Aktif Planlama: Daha çok aktif olarak bir şeyler yapma, doğrudan işleme başlama, aktif çabaları artırma, eylem planları oluşturma, şu an üzerinde odaklaşma ve problem çözme sistematiği içerisinde olmayı içeren rasyonel adımlar ve yöntemleri kapsayan 10 maddeden oluşmaktadır.

Dış Yardım Arama: Sosyal desteğe başvurma iki açıdan söz konusu olabilmektedir. Bunlar somut çözüme yönelik (enstrümental) dış yardım talebi ve duygusal dış yardım arama eğilimidir. Bu alt ölçek yardım arama tutumlarının duygusal, bilişsel ve fiziksel boyutta ölçümünü amaçlayan 9 maddeden oluşmaktadır.

Dine Sığınma (Dine Yönelme): Bu faktör altında toplanan maddeler daha çok bir ilahi güce sığınmayı, dua etmeyi ve inançlardan güç almayı vurgulamaktadır. Bu faktör 6 madde ile temsil edilmektedir.

Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel): Kaçma-Soyutlama iki boyutlu olarak faktöriyel yapıda yer almıştır. Bu maddeler kişinin stresle başa çıkma tutumlarını pasif anlamda durumdan kendisini soyutlama biçiminde ele almaktadır ve 7 maddeden oluşmaktadır.

Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal): Bu boyut duygusal-eylemsel kaçma ve soyutlamadan farklı ve pasif bir başa çıkma stratejisi olarak metabolizmada fizyolojik değişiklik yapma eğilimi şeklinde değerlendirilebilir. Sigara içme, alkol alma, ilaç kullanma ve uyuşturucuya yönelme gibi biyokimyasal bu boyut kapsamındaki başa çıkma yollarıdır. Faktör 4 madde ile temsil edilmektedir.

Kabul-Bilişsel (Yeniden Yapılanma): problemin kabul edilip kendince bilişsel olarak yeni çözüm yollarının aranmasıdır. Bu alt ölçek 7 maddeden oluşmaktadır ve başa çıkmada kişisel olarak durumun değiştirilmesine yönelik bir işlemde çok kişinin bakış açısını vurgulamaktadır.

Faktör Kişilik Ölçeği

Katılımcıların kişilik özelliklerini belirleyebilmek için kısa ve çabuk uygulama yapılabilmesine olanak sağlayan Beş Faktör Kişilik Envanteri kullanılmıştır. BFKÖ, Benet-Martinez ve John (1998) tarafından “Big Five Inventory” adıyla geliştirilmiş, beş kişilik faktörünü ölçmeyi amaçlayan bir ölçektir. 1 (hiç katılmıyorum) ile 5 (tamamen katılıyorum) arasında puanlanan Likert tipi bir ölçek olan bu ölçüm aracında toplam 44 madde bulunmaktadır. Özbildirime dayanan BFKÖ; “Dışadönüklük” (madde 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36), “Özdenetim” (madde 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43), “Yumuşak başlılık” (madde 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42), “Açıklık” (madde 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 41, 44) ve “Nevrotiklik” (madde 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39) olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekteki 16 madde (6, 21, 31, 2, 12, 27, 37, 8, 18, 23, 43, 9, 24, 34, 35, 41), tersine puanlanan maddelerdir ve puanlanması tersine çevrilerek yapılmaktadır. BFKÖ, Sümer tarafından Türkçe’ye çevrilmiş, sonra tekrar-çeviri yapılarak kültürlerarası bir çalışmada kullanılması sağlanmıştır (Sümer, Lajunen ve Özkan, 2005). Türk örneklemini için yapılan çalışmada alt ölçekler için Cronbach alfa değerleri .64 ve .77 arasında değişmektedir (Sümer, Lajunen ve Özkan, 2005)

Karar Stratejileri Ölçeği

Araştırmada kullanılan diğer ölçek Kuzgun (1993) tarafından geliştirilen Karar Stratejileri Ölçeği' dir. Karar Stratejileri Ölçeği birbirinden bağımsız karar stratejilerini ölçen dört alt ölçekten oluşmuştur. Ölçekte yer alan alt ölçeklerin adları ve özellikleri şöyle özetlenebilir: 1) Bağımlı karar verme: Karar verirken başkalarının önerilerine önem verme ve/veya doğruyu bildiklerine inanma. 2) Mantıklı karar verme: Karar verirken seçenekleri dikkatle inceleme, seçenekler hakkında bilgi toplamak, her birinin olumlu ve olumsuz yönlerini değerlendirerek kararı kesinleştirme. 3) İçtepisel karar verme: Karar verirken, seçenekler üzerinde yeterince düşünmeden içten geldiği gibi davranmak, isteklerini ön plana almak ve hoşlarına giden seçeneğe yönelerek, içten geldiği gibi davranmak. 4) Kararsız: Verdiği kararı hemen değiştirmek isteme, hiçbir karardan hoşnut olmama. Bu dört ait ölçekten ve (her ait ölçekte 10 madde olmak üzere) toplam 40 maddeden oluşan karar stratejileri ölçeği, beşli likert tipi bir derecelendirme ölçeği halinde oluşturulmuştur. Karar Stratejileri Ölçeğinin iç tutarlılığını saptamak için yapılan analizde alt ölçeklere göre Cronbach Alpha katsayıları İçtepisel: 0.74, Mantıklı: 0.72, Bağımsız: 0.55, Kararsız: 0.70 olarak tespit edilmiştir. Test- tekrar test yöntemi uygulandıktan sonra bulunan korelasyon katsayıları alt ölçeklere göre: İçtepisel: 0.81, Mantıklı: 0.80, Bağımsız: 0.50, Kararsız:0.80 şeklindedir.

Araştırmada örneklem geçerliliğini arttırmak ve çeşitli nedenlerle ulaşılamayacak ölçek formları da düşünülerek hesaplanandan daha fazla ölçek formu uygulanmak üzere hazırlanmıştır. Hesaplanan tabaka ağırlığı çerçevesinde Ankara'nın Altındağ ilçe merkezindeki il 11 okul tespit edilmiştir. Okullar belirlenirken çalışmanın amacına en uygun hizmet için farklı sosyo-ekonomik yapılarıdaki, spor alanında en aktif, spor faaliyetlerine en fazla katılan ortaöğretim kurumlarının seçimine özen gösterilmiştir. Belirlenen okullardaki ortaöğrenim öğrencileri için hazırlanan ölçek formları, İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü "olur" izniyle katılımcılara uygulanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS Paket programına kaydedilerek hata kontrolleri, tabloları, istatistiksel analizleri bu program aracılığı ile yapılmıştır. Araştırmada kullanılan istatistiki yöntemler; Betimleyici istatistiklerden frekans (f) ve yüzde (%) kullanılmıştır. Bağımsız

değişkenlere göre bağımlı değişkenlerde farklılık olup olmadığını belirlemek için iki seçeneğe bağımsız değişkenlerde dağılım normal ise bağımsız grup t-testi, dağılım normal yâzdelerde değilse ise Mann Whitney-U testi kullanılacaktır. Benzer şekilde, ikiden fazla seçeneği olan bağımsız değişkene göre, bağımlı değişkenlerde farklılık olup olmadığını belirlemek için parametrik ise tek yönlü varyans analizi, non-parametrik ise Kruskal Wallis-H testi kullanılmıştır. Ayrıca benzer araçlar kullanılarak aynı özelliğin ölçüldüğü farklı katılımcılar arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için ilişkili örneklem için t-testi kullanılmıştır. Normallik için Kolmogorov-Smirnov (K-S) testi kullanılmıştır. Bağımlı değişkenler arasındaki ilişki düzeyini ve yönünü belirlemek için Pearson Çarpım Momentleri Korelasyonu kullanılmıştır. Bağımlı değişkenlerin birbirlerinin anlamlı yordayıcısı olup olmadığını belirlemek için ise, basit doğrusal regresyon analizi yapılacaktır. Sonuçlar %95'lik güven aralığında, anlamlılık $p < 0,05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada elde edilen sonuçlara sırasıyla yer verilmiş ve bu sonuçlar benzer çalışmalarla karşılaştırılarak irdelenmeye çalışılmıştır.

4.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımı

Yaş grubu	F	%
14	47	15,2
15	72	23,3
16	105	34,0
17	85	27,5
Toplam	309	100,0

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların %15,2'sinin 14 yaş grubu, %23,3'ünün 15 yaş grubu, %34'ünün 16 yaş grubu ve %27,5'inin 17 yaş grubu olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların Eğitim Gördükleri Sınıf Düzeylerine Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımı

Sınıf düzeyi	F	%
9	47	15,2
10	77	24,9
11	107	34,6
12	78	25,2
Toplam	309	100,0

Tablo 2'deki verilere bakıldığında, katılımcıların %15,2'sinin 9.sınıf öğrencisi, %24,9'unun 10.sınıf öğrencisi, %34,6'sının 11.sınıf öğrencisi ve %25,2'sinin 12.sınıf öğrencisi olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımı

Cinsiyet	F	%
Kadın	121	39,2
Erkek	188	60,8
Toplam	309	100,0

Tablo 3'deki verilere göre, katılımcıların %39,2'sinin kadın, %60,8'inin erkeklerden oluştuğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Spor Yapma Durumlarına Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımı

Spor yapma durumu	F	%
Evet	219	70,9
Hayır	90	29,1
Toplam	309	100,0

Tablo 4 incelendiğinde, katılımcıların %70,9'unun spor yaptığı, %29,1'inin ise spor yapmadığı anlaşılmaktadır.

Tablo 5. Katılımcıların Kişilik Özelliklerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Alt boyutlar	N	X	Ss
Nörotiklik	309	2,88	,450
Dışa dönüklük	309	3,28	,556
Gelişime açıklık	309	3,00	,449
Uyumluluk	309	3,43	,510
Öz disiplin	309	3,02	,399

Tablo 5'de, katılımcıların nörotiklik, dışa dönüklük, gelişime açıklık ve öz disiplin düzeylerinin orta seviyede olduğu, uyumluluk düzeylerinin ise orta seviyenin üzerinde olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması

Alt boyutlar	Yaş grubu	N	X	Ss	Sıra ort.	χ^2	p
Nörotiklik	14	47	2,90	,384	156,04	1,060	,787
	15	72	2,91	,409	163,12		
	16	105	2,85	,474	149,16		
	17	85	2,87	,490	154,76		
Dışa dönüklük	14	47	3,25	,598	151,65	5,843	,120
	15	72	3,16	,548	134,24		
	16	105	3,32	,491	162,32		
	17	85	3,36	,604	165,39		
Gelişime açıklık	14	47	2,96	,519	141,39	1,716	,633
	15	72	3,00	,373	159,40		
	16	105	2,99	,454	153,14		
	17	85	3,04	,465	161,09		
Uyumluluk	14	47	3,45	,563	156,21	3,236	,357
	15	72	3,41	,469	153,03		
	16	105	3,48	,497	165,83		
	17	85	3,36	,530	142,62		
Öz disiplin	14	47	2,91	,381	126,91	8,879	,031
	15	72	3,01	,375	153,50		
	16	105	3,02	,411	152,78		
	17	85	3,11	,403	174,55		

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcıların nörotiklik, dışa dönüklük, gelişime açıklık ve uyumluluk düzeylerinin yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$), öz disiplin düzeylerinin ise yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0,05$) ve 17 yaş grubundaki katılımcıların öz disiplin düzeyinin 14 yaşındaki katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların Eğitim Gördükleri Sınıf Düzeylerine Göre Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması

Alt boyutlar	Sınıf	N	X	Ss	Sıra ort.	χ^2	p
Nörotiklik	9	47	2,90	,387	157,28	2,851	,415
	10	77	2,92	,401	165,07		
	11	107	2,82	,516	143,86		
	12	78	2,91	,431	158,96		
Dışa dönüklük	9	47	3,26	,596	152,13	5,314	,150
	10	77	3,17	,551	136,40		
	11	107	3,36	,532	166,20		
	12	78	3,31	,559	159,72		
Gelişime açıklık	9	47	2,97	,522	142,38	1,324	,723
	10	77	3,00	,363	157,84		
	11	107	3,05	,517	159,57		
	12	78	2,97	,376	153,53		
Uyumluluk	9	47	3,44	,561	153,85	5,158	,161
	10	77	3,41	,490	153,51		
	11	107	3,50	,505	168,56		
	12	78	3,34	,501	138,57		
Öz disiplin	9	47	2,93	,357	128,77	5,986	,112
	10	77	3,01	,398	153,88		
	11	107	3,04	,432	157,48		
	12	78	3,07	,374	168,51		

Tablo 7'deki verilere göre, katılımcıların nörotiklik, dışa dönüklük, gelişime açıklık, uyumluluk ve öz disiplin düzeylerinin eğitim gördükleri sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 8. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması

Alt boyutlar	Cinsiyet	N	X	Ss	Sıra top.	Sıra ort.	U	p
Nörotiklik	Kadın	121	2,88	,456	155,81	18852,5	11276,5	,898
	Erkek	188	2,88	,447	154,48	29042,5		
Dışa dönüklük	Kadın	121	3,28	,577	154,83	18734,0	11353,0	,978
	Erkek	188	3,29	,543	155,11	29161,0		
Gelişime açıklık	Kadın	121	2,98	,438	151,13	18286,5	10905,5	,540
	Erkek	188	3,02	,456	157,49	29608,5		
Uyumluluk	Kadın	121	3,41	,481	151,91	18381,5	11000,5	,625
	Erkek	188	3,44	,529	156,99	29513,5		
Öz disiplin	Kadın	121	3,00	,406	146,31	17704,0	10323,0	,168
	Erkek	188	3,04	,395	160,59	30191,0		

Tablo 8'deki verilere bakıldığında, katılımcıların nörotiklik, dışa dönüklük, gelişime açıklık, uyumluluk ve öz disiplin düzeylerinin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı anlaşılmaktadır. ($p>0,05$).

Tablo 9. Katılımcıların Spor Yapma Durumuna Göre Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması

Alt boyutlar	Spor yapma durumu	N	X	Ss	Sıra top.	Sıra ort.	U	p
Nörotiklik	Evet	219	2,91	,447	160,86	35229,0	8571,0	,071
	Hayır	90	2,80	,449	140,73	12666,0		
Dışa dönüklük	Evet	219	3,25	,546	150,94	33055,5	8965,5	,211
	Hayır	90	3,37	,574	164,88	14839,5		
Gelişime açıklık	Evet	219	2,98	,440	148,43	32507,0	8417,0	,043
	Hayır	90	3,07	,466	170,98	15388,0		
Uyumluluk	Evet	219	3,43	,506	156,33	34237,0	9563,0	,682
	Hayır	90	3,42	,523	151,76	13658,0		
Öz disiplin	Evet	219	3,02	,420	154,18	33765,5	9675,5	,800
	Hayır	90	3,02	,346	156,99	14129,5		

Tablo 9 incelendiğinde, katılımcıların nörotiklik, dışa dönüklük, uyumluluk ve öz disiplin düzeylerinin spor yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$), gelişime açıklık düzeylerinin ise spor yapma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0,05$) ve spor yapmayan katılımcıların gelişime açıklık

düzeyinin spor yapan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Tablo 10. Katılımcıların Karar Verme Stillere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Alt boyutlar	N	X	Ss
Mantıklı / sistematik	309	2,71	,417
İçtepesel	309	2,75	,450
Bağımlı	309	2,73	,439
Kararsız	309	2,75	,450

Tablo 10'da katılımcıların mantıklı / sistematik karar verme, içtepesel karar verme, bağımlı karar verme ve kararsız karar verme düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğu tabloda görülmektedir.

Tablo 11. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Karar Verme Stillerin Karşılaştırılması

Alt boyutlar	Yaş grubu	N	X	Ss	Sıra ort.	χ^2	p
Mantıklı / sistematik	14	47	2,72	,352	155,59	,487	,922
	15	72	2,67	,458	148,87		
	16	105	2,72	,386	156,17		
	17	85	2,73	,454	158,42		
İçtepesel	14	47	2,76	,373	153,91	1,108	,775
	15	72	2,76	,473	155,44		
	16	105	2,72	,435	149,00		
	17	85	2,78	,490	162,64		
Bağımlı	14	47	2,70	,405	146,77	3,043	,385
	15	72	2,69	,503	147,53		
	16	105	2,72	,400	152,58		
	17	85	2,79	,446	168,87		
Kararsız	14	47	2,76	,404	155,63	3,064	,382
	15	72	2,66	,466	139,24		
	16	105	2,78	,421	161,00		
	17	85	2,77	,493	160,60		

Tablo 11 incelendiğinde katılımcıların mantıklı / sistematik karar verme, içtepesel karar verme, bağımlı karar verme ve kararsız karar verme düzeylerinin yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı verilere göre tespit edilmiştir.

Tablo 12. Katılımcıların Eğitim Gördükleri Sınıf Düzeylerine Göre Karar Verme Stillerinin Karşılaştırılması

Alt boyutlar	Sınıf	N	X	Ss	Sıra ort.	x ²	p
Mantıklı / sistemik	9	47	2,73	,369	157,66	1,611	,657
	10	77	2,65	,447	144,52		
	11	107	2,71	,404	156,27		
	12	78	2,75	,431	162,00		
İçtepişel	9	47	2,78	,392	156,90	3,895	,273
	10	77	2,73	,469	150,62		
	11	107	2,70	,429	145,65		
	12	78	2,82	,489	170,99		
Bağımlı	9	47	2,71	,409	147,65	4,033	,258
	10	77	2,69	,490	146,53		
	11	107	2,71	,397	151,83		
	12	78	2,81	,456	172,13		
Kararsız	9	47	2,77	,414	158,79	4,443	,217
	10	77	2,66	,448	137,55		
	11	107	2,76	,443	157,40		
	12	78	2,80	,476	166,65		

Tablo 12'deki verilere göre, katılımcıların mantıklı / sistemik karar verme, içtepişel karar verme, bağımlı karar verme ve kararsız karar verme düzeylerinin eğitim gördükleri sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 13. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Karar Verme Stillerinin Karşılaştırılması

Alt boyutlar	Cinsiyet	N	X	Ss	Sıra top.	Sıra ort.	U	p
Mantıklı / sistematik	Kadın	121	2,71	,391	152,16	18411,0	11030,0	,653
	Erkek	188	2,71	,434	156,83	29484,0		
İçtepesel	Kadın	121	2,77	,435	158,14	19135,0	10994,0	,619
	Erkek	188	2,74	,461	152,98	28760,0		
Bağımlı	Kadın	121	2,73	,431	156,24	18905,0	11224,0	,844
	Erkek	188	2,73	,445	154,20	28990,0		
Kararsız	Kadın	121	2,76	,443	158,27	19150,5	10978,5	,605
	Erkek	188	2,73	,455	152,90	28744,5		

Tablo 13 incelendiğinde, katılımcıların mantıklı / sistematik karar verme, içtepesel karar verme, bağımlı karar verme ve kararsız karar verme düzeylerinin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 14. Katılımcıların Spor Yapma Durumuna Göre Karar Verme Stillerinin Karşılaştırılması

Alt boyutlar	Spor yapma durumu	N	X	Ss	Sıra top.	Sıra ort.	U	p
Mantıklı / sistematik	Evet	219	2,71	,425	155,72	34102,5	9697,5	,825
	Hayır	90	2,70	,401	153,25	13792,5		
İçtepesel	Evet	219	2,78	,457	161,08	35276,0	8524,0	,062
	Hayır	90	2,68	,427	140,21	12619,0		
Bağımlı	Evet	219	2,75	,466	158,99	34818,5	8981,5	,220
	Hayır	90	2,68	,363	145,29	13076,5		
Kararsız	Evet	219	2,76	,464	158,90	34800,0	9000,0	,230
	Hayır	90	2,70	,413	145,50	13095,0		

Tablo 14'de katılımcıların mantıklı / sistematik karar verme, içtepesel karar verme, bağımlı karar verme ve kararsız karar verme düzeylerinin spor yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

4.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Tablo 15. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Alt boyutlar	N	X	Ss
Dine sığınma	309	1,75	,558
Dış yardım arama	309	2,17	,586
Aktif planlama	309	2,27	,552
Kaçma - soyutlanma (duygusal - eylemsel)	309	2,60	,657
Kaçma - soyutlanma (biyokimyasal)	309	,19	,468
Kabul – bilişsel	309	2,40	,583

Tablo15 incelendiğinde, katılımcıların kaçma – soyutlanma (biyokimyasal) düzeyinin düşük düzeyde olduğu, dine sığınma, dış yardım arama ve aktif planlama düzeylerinin orta seviyede olduğu, kaçma – soyutlanma (duygusal – eylemsel) ve kabul – bilişsel düzeylerinin ise orta seviyenin üzerinde olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 16. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması

Alt boyutlar	Yaş grubu	N	X	Ss	Sıra ort.	χ^2	p
Dine sığınma	14	47	1,68	,548	145,45	2,241	,524
	15	72	1,70	,600	145,58		
	16	105	1,79	,545	162,18		
	17	85	1,78	,544	159,39		
Dış yardım arama	14	47	2,05	,544	136,31	4,471	,215
	15	72	2,15	,552	152,74		
	16	105	2,16	,600	153,01		
	17	85	2,28	,612	169,70		
Aktif planlama	14	47	2,13	,476	126,57	6,434	,092
	15	72	2,28	,573	154,25		
	16	105	2,30	,533	158,73		
	17	85	2,32	,592	166,74		
Kaçma – soyutlanma (duygusal - eylemsel)	14	47	2,72	,503	164,13	1,020	,797
	15	72	2,61	,694	158,74		
	16	105	2,59	,648	152,93		
	17	85	2,54	,711	149,35		
Kaçma – soyutlanma (biyokimyasal)	14	47	,02	,088	133,13	9,982	,019
	15	72	,14	,398	147,95		
	16	105	,26	,579	163,13		
	17	85	,23	,473	163,02		
Kabul - bilişsel	14	47	2,37	,595	151,07	,727	,867
	15	72	2,34	,592	151,09		
	16	105	2,40	,539	154,00		
	17	85	2,45	,626	161,72		

Tablo 16'daki verilere göre, katılımcıların dine sığınma, dış yardım arama, aktif planlama, kaçma – soyutlanma (duygusal - eylemsel) ve kabul bilişsel düzeylerinin yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$), kaçma – soyutlanma (biyokimyasal) düzeylerinin ise yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0,05$), 16 yaş ve 17 yaş grubundaki katılımcıların kaçma soyutlanma (biyokimyasal) düzeyinin 14 yaşındaki katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir.

Tablo 17. Katılımcıların Eğitim Gördükleri Sınıf Düzeylerine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması

Alt boyutlar	Sınıf	N	X	Ss	Sıra ort.	x ²	p	
Dine sığınma	9	47	1,71	,581	148,73	3,146	,370	
	10	77	1,68	,584	141,69			
	11	107	1,79	,548	162,22			
	12	78	1,79	,532	162,00			
Dış yardım arama	9	47	2,07	,554	139,69	4,610	,203	
	10	77	2,12	,557	148,55			
	11	107	2,17	,603	154,02			
	12	78	2,29	,602	171,93			
	Aktif planlama	9	47	2,14	,483	127,83	6,470	,091
		10	77	2,26	,584	152,75		
11		107	2,30	,524	158,39			
12		78	2,34	,591	168,94			
Kaçma – soyutlanma (duygusal - eylemsel)	9	47	2,73	,510	166,73	1,113	,774	
	10	77	2,54	,717	149,82			
	11	107	2,60	,662	155,00			
	12	78	2,59	,667	153,04			
Kaçma – soyutlanma (biyokimyasal)	9	47	,07	,337	137,02	5,139	,162	
	10	77	,17	,430	154,48			
	11	107	,24	,547	160,97			
	12	78	,20	,448	158,15			
Kabul - bilişsel	9	47	2,38	,601	152,51	1,551	,671	
	10	77	2,35	,559	150,56			
	11	107	2,38	,561	151,41			
	12	78	2,48	,627	165,81			

Tablo 17 incelendiğinde, katılımcıların dine sığınma, dış yardım arama, aktif planlama, kaçma – soyutlanma (duygusal - eylemsel), kaçma – soyutlanma (biyokimyasal) ve kabul bilişsel düzeylerinin eğitim gördükleri sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 18. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması

Alt boyutlar	Cinsiyet	N	X	Ss	Sıra top.	Sıra ort.	U	p
Dine sığınma	Kadın	121	1,79	,560	161,80	19577,5	10551,5	,281
	Erkek	188	1,72	,556	150,63	28317,5		
Dış yardım arama	Kadın	121	2,21	,604	162,71	19688,5	10440,5	,223
	Erkek	188	2,15	,574	150,03	28206,5		
Aktif planlama	Kadın	121	2,30	,558	157,84	19098,5	11030,5	,654
	Erkek	188	2,26	,549	153,17	28796,5		
Kaçma – soyutlanma (duygusal - eylemsel)	Kadın	121	2,67	,646	164,90	19953,5	10175,5	,117
	Erkek	188	2,56	,662	148,63	27941,5		
Kaçma – soyutlanma (biyokimyasal)	Kadın	121	,13	,395	150,37	18194,5	10813,5	,293
	Erkek	188	,22	,507	157,98	29700,5		
Kabul - bilişsel	Kadın	121	2,45	,594	161,22	19508,0	10621,0	,324
	Erkek	188	2,36	,575	150,99	28387,0		

Tablo 18’deki veriler incelendiğinde, katılımcıların dine sığınma, dış yardım arama, aktif planlama, kaçma – soyutlanma (duygusal - eylemsel), kaçma – soyutlanma (biyokimyasal) ve kabul bilişsel düzeylerinin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı anlaşılmaktadır. ($p>0,05$).

Tablo 19. Katılımcıların Spor Yapma Durumuna Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması

Alt boyutlar	Spor yapma durumu	N	X	Ss	Sıra top.	Sıra ort.	U	p
Dine sığınma	Evet	219	1,70	,557	146,99	32191,0	8101,0	,014
	Hayır	90	1,87	,545	174,49	15704,0		
Dış yardım arama	Evet	219	2,13	,583	148,84	32596,5	8506,5	,058
	Hayır	90	2,27	,585	169,98	15298,5		
Aktif planlama	Evet	219	2,25	,552	151,98	33284,5	9194,5	,354
	Hayır	90	2,32	,551	162,34	14610,5		
Kaçma – soyutlanma (duygusal - eylemsel)	Evet	219	2,59	,657	152,94	33494,5	9404,5	,527
	Hayır	90	2,63	,660	160,01	14400,5		
Kaçma – soyutlanma (biyokimyasal)	Evet	219	,19	,447	156,20	34207,0	9593,0	,597
	Hayır	90	,18	,518	152,09	13688,0		
Kabul - bilişsel	Evet	219	2,40	,602	155,54	34063,5	9736,5	,868
	Hayır	90	2,39	,539	153,68	13831,5		

Tablo 19’da katılımcıların dine sığınma, dış yardım arama, aktif planlama, kaçma – soyutlanma (duygusal - eylemsel), kaçma – soyutlanma (biyokimyasal) ve kabul bilişsel düzeylerinin spor yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tabloda görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 20. Katılımcıların Kişilik Özellikleri ve Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Nörotiklik	Dışa dönüklük	Gelişime açıklık	Uyumluluk	Öz disiplin
Mantıklı /	r	,047	-,025	-,038	,032	-,037
sistemik	p	,411	,665	,505	,581	,514
İçtepesel	r	,017	-,095	-,004	,039	,029
	p	,761	,094	,947	,491	,607
Bağımlı	r	-,005	-,034	,020	,036	,029
	p	,929	,556	,720	,527	,617
Kararsız	r	,005	-,044	-,055	,062	-,026
	p	,931	,445	,338	,280	,650

Tablo 20 incelendiğinde, katılımcıların kişilik özellikleri ile karar verme stilleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 21. Katılımcıların Kişilik Özellikleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Nörotiklik	Dışa dönüklük	Gelişime açıklık	Uyumluluk	Öz disiplin
Dine sığınma	r	-,103	,149	,146	,149	,178
	p	,072	,009	,010	,009	,002
Dış yardım arama	r	-,085	,134	,116	,066	,111
	p	,135	,018	,041	,245	,052
Aktif planlama	r	-,042	,078	,175	,153	,184
	p	,465	,173	,002	,007	,001
Kaçma – soyutlanma (duygusal - eylemsel)	r	,070	,039	-,059	-,039	-,030
	p	,222	,495	,299	,500	,605
Kaçma – soyutlanma (biyokimyasal)	r	,136	,020	,077	-,013	,070
	p	,017	,730	,177	,823	,223
Kabul - bilişsel	r	-,013	,096	-,007	,054	,063
	p	,826	,092	,909	,340	,268

Tablo 21'deki verilere göre, katılımcıların nörotiklik kişilik özelliği ile kaçma – soyutlanma () dışı dönüklük kişilik özelliği ile dine sığınma ve dış yardım arama stresle başa çıkma tarzları arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,05$), gelişime açıklık kişilik özelliği ile dine sığınma, dış yardım arama ve aktif planlama stresle başa çıkma tarzları arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,05$), uyumluluk kişilik özelliği ve öz disiplin kişilik özelliği ile dine sığınma ve aktif planlama stresle başa çıkma tarzları arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,05$) anlaşılmaktadır.

Tablo 22. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Mantıklı / sistemik	İçtepesel	Bağımlı	Kararsız
Dine sığınma	r	,253	,237	,207	,255
	p	,000	,000	,000	,000
Dış yardım arama	r	,331	,256	,261	,288
	p	,000	,000	,000	,000
Aktif planlama	r	,242	,238	,249	,277
	p	,000	,000	,000	,000
Kaçma – soyutlanma (duygusal - eylemsel)	r	,343	,266	,247	,306
	p	,000	,000	,000	,000
Kaçma – soyutlanma (biyokimyasal)	r	,081	-,019	,070	,077
	p	,155	,738	,222	,179
Kabul - bilişsel	r	,333	,362	,270	,371
	p	,000	,000	,000	,000

Tablo 22 incelendiğinde, katılımcıların dine sığınma, dış yardım arama ve aktif planlama stresle başa çıkma tarzları ile mantıklı / sistemik, içtepesel, bağımlı ve kararsız karar verme stilleri arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,05$), kaçma – soyutlanma (duygusal - eylemsel) stresle başa çıkma tarzları ile mantıklı / sistemik karar verme stili arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,05$), içtepesel, bağımlı ve kararsız karar verme stili ile pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,05$), kabul – bilişsel stresle başa çıkma tarzları ile mantıklı / sistemik ve bağımlı karar verme stili arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,05$), içtepesel ve kararsız karar verme stili ile pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölüm içerisinde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara ilişkin tartışma, sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

Araştırma sonucunda araştırmaya katılan öğrencilerin %15,2'sinin 9.sınıf öğrencisi, %24,9'unun 10.sınıf öğrencisi, %34,6'sının 11.sınıf öğrencisi ve %25,2'sinin 12.sınıf öğrencisi olduğu görülmektedir. Yine araştırmada katılımcıların %39,2'sinin kadın, %60,8'inin erkeklerden oluştuğu görülmektedir.

Cinsiyet yönünden kişilik özelliklerinin farklılaşmasına yönelik yapılan değerlendirmelerde kadın öğrencilerinin erkeklere göre daha yüksek duygusal denge ve sorumluluk özelliğine sahip olduğu görülmüştür. Kadınların daha yüksek duygusal denge ve sorumluluk düzeyine sahip olmasının toplumsal normlar kaynaklı oluşan cinsiyet rollerinde temellendiği düşünülmektedir. Bu bulgumuza paralel şekilde Niazi (2017) Pakistanlı 240 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada içe dönüklük, duygusal denge ve sorumluluğun kadın öğrencilerde daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Beş Faktör Kişilik Ölçeği'nin Dışa Dönüklük alt boyutunun ortalamasının 3,7560 ve standart sapmasının 0,64754; Uyumluluk alt boyutunun ortalamasının 3,9351 ve standart sapmasının 0,49092; Öz Disiplin alt boyutunun ortalamasının 3,7376 ve standart sapmasının 0,59754; Nevrotiklik alt boyutunun ortalamasının 3,0144 ve standart sapmasının 0,59208 ve Deneyime Açıklık alt boyutunun ortalamasının 3,9047 ve standart sapmasının 0,51652 olduğu görülmektedir (Tablo 1.3).

Bingöl ve Alpkaya (2016) lise düzeyinde spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilerden daha yüksek öz saygı düzeyine sahip olduklarını tespit etmiştir. Özsaygı düzeyinin yüksek olması dışa dönüklük ve deneyime açıklık özelliklerini ve kişilik yapısını doğrudan etkileyen faktörlerdir.

Saygılı ve ark. (2015) spor yapan ve yapmayan 8. Sınıf öğrencilerinin kişilik özellikleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelemiş spor yapan öğrencilerin yapmayan öğrencilere göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu tespit edilmiştir. Bizim çalışmamız sonuçları ile ilgili alan yazın çalışmaları sonuçları paralellik göstermektedir.

Öğrencilerin aylık harcama tutarını değerlendirdiğimizde geliri yüksek olan öğrencilerin daha güvenli ve daha az saplantılı bağlanma biçimine sahip olduğu; deneyimi açıklık ve sorumluluk kişilik özelliklerini daha fazla ortaya koyarken, daha düşük duygusal denge sergiledikleri ve benlik saygılarının görece yüksek oldukları belirlenmiştir. Bu bulguların ortaya çıkmasındaki ana gerekçenin aylık harcama miktarından ziyade bu miktarı harcama imkanının doğuran aile koşulları ve harcama çevresinde edinilen sosyal çevre olduğu düşünülmektedir. Genel olarak sosyo-ekonomik düzey ailelerin çocuk yetiştirme tutumlarını doğrudan etkilemekte ve bu tutumlar çocukların yetişkinlik dönemindeki bağlanma düzeylerini, kişilik özelliklerini, benlik saygılarını etkileyebilmektedir (Garfield ve Helper, 1962). Buna göre aylık harcama tutarı yüksek olan öğrencilerin daha güvenli ve daha az saplantılı bağlanması, deneyime açıklık ve sorumluluk düzeyinin yüksek iken duygusal dengenin düşük olması ve daha yüksek benlik saygısı ortaya koyması beklenen bir durumdur.

Stresle Başa Çıkma Tarzları alt boyutlarından olan Kendine Güvenli Yaklaşımın ortalamasının ($1,90 \pm 0,56$) olduğu, İyimser Yaklaşım alt boyutunun ortalamasının ($1,65 \pm 0,55$) olduğu, Çaresiz Yaklaşım alt boyutunun ortalamasının ($1,18 \pm 0,64$) olduğu, Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutunun ortalamasının ($1,06 \pm 0,64$) olduğu, Sosyal Destek Arama alt boyutunun ortalamasının ($1,82 \pm 0,62$) olduğu tespit edilmiştir. Ortalama değerlere göre kendine güvenli yaklaşımın stresle başa çıkmada en çok kullanılan yaklaşım olduğu belirlenmiştir. Stresle başa çıkmada en az kullanılan stratejinin ise boyun eğici yaklaşım olduğu tespit edilmiştir. Örneklem grubunun stresle başa çıkmada kendine güvenmesi, bireylerin hedefleri ve amaçları doğrultusunda var olan kararlılığını yansıttığı düşünülmektedir.

Ayrıca araştırma bulgularında; öğrencilerin, kaçınan, erteleyici ve panik karar verme stili ile stresle başa çıkma stillerinden sorunla uğraşmaktan kaçınma stili arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu; yani karar vermekten çekinen, vereceği kararları erteleyen ve karar verirken aceleci tavırlar sergileyen öğrencilerin stresli durumlar karşısında problemlerden uzak durma eğiliminde oldukları ileri sürülebilir. Bunun yanı sıra, kaçınan ve panik karar verme stili ile soruna yönelme başa çıkma stili arasında ters yönlü bir ilişki görülmektedir. Bu durumda, karar vermekten çekinen ve karar verirken aceleci tavırlar sergileyen öğrencilerin stres kaynakları karşısında sorunla uğraşmaktan kaçınma eğilimi gösterdikleri söylenebilir. Yine araştırma bulgularına göre; kaçınan ve erteleyici karar

verme stiline sahip olan öğrencilerin, stresle başa çıkarken sosyal destek arama eğilimi gösterdikleri düşünülebilir.

Kendine güvenli, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama ile alternatif ve kontrol düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Stresle uyumlu başa çıkma stratejileri ile alternatif çözüm üretme ve durumu kontrol altına alma becerileri arasında pozitif ilişki vardır. Yapılan araştırmada aktif ve olumlu başa çıkma ile bilişsel esneklik arasında pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir (Bedel ve Ulubey, 2015). Bilişsel esneklik ile problem odaklı başa çıkma arasında pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir (Johnson,1978). Martin ve Anderson (1998) yaptığı araştırmada, bilişsel esneklik ile çözüm üretme ve kararlılık arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu belirlemiştir. Dennis ve Wander Val (2010) ile Bai (2011)araştırmasında bilişsel esneklik ile uyumlu başa çıkma stilleri (problem odaklı, sosyal destek arama, olumluya odaklanma) arasında pozitif yönde korelasyon belirlenmiştir. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olanların, düşük olanlara göre problem odaklı başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandığı saptanmıştır. Bilişsel esneklik ile aktif başa çıkma stratejileri arasında anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Bilişsel esneklik ile kaçınan başa çıkma stratejisi arasında ise anlamsız bir ilişki belirlenmiştir (Bedel ve Ulubey, 2015). Stresle etkin biçimde başa çıkabilenlerin, bilişsel esneklik becerilerini etkin biçimde kullandığı bildirilmektedir (Çuhadaroğlu, 2013). Bilişsel esneklik ile problem odaklı başa çıkma arasında pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir (Johnson, 1978). Bireylerin strese sebep olan durumları yönetme şekli, stresle başa çıkma stratejilerini belirleyicidir. Stresle başa çıkmada kullanılan yöntemlerin asıl amacı, bireyi strese sürükleyen unsurların öğrenilmesi ve buna verilen tepkilerin tanınmasıdır. Ayrıca problemlerin net biçimde açıklanabilmesi, stresörlerin yönetilebilmesi ve bireyin kendisini koruyabilmesi için çeşitli yöntemler geliştirmesi gerekmektedir. İnsanların ruh sağlığının korunmasında stresle başa çıkma mekanizmaları belirleyici rol oynamaktadır. Stresle baş etmede kullanılacak yanlış stratejiler ruhsal hastalığa olan eğilimi artırabilirken, doğru stratejiler ise ruhsal sağlığı arttırmaktadır (Akt. Sümer, 2008). Lazarus ve Folkman (1984) stresle başa çıkabilmek için bilişsel eylemlerin ve problem odaklı başa çıkma stratejisinin kullanımının, stresle etkin biçimde mücadele edilmesini sağladığını bildirmektedir. Thoits (1995) stresin yoğunluğuna göre, başa çıkma tarzlarında da artışlar olduğunu, stresin herhangi bir zarara ya da kayba yol açacağı düşünüldüğünde duruma uygun başa çıkma mekanizmalar kullanıldığını belirtmektedir. Stresin kontrol edilebileceği düşünüldüğünde problem merkezli başa çıkma kullanılmaktadır. Bireyler

esneklik sayesinde olaylara daha gerçekçi bakabilmektedir. Duygu ve düşüncelerin farkında olunarak esnetilebilmesi, olaylara daha geniş açılardan bakılabilmesini kolaylaştırmakta ve alternatif çözüm önerilerinin üretilmesini sağlayabilmektedir (Ellis and Dryden, 2007). Yapılan açıklamalar dikkate alındığında araştırmamızda elde edilen pozitif başa çıkma becerileri ile alternatif ve kontrol arasındaki pozitif ilişkinin beklenen bir sonuç olduğu görülmektedir.

Araştırma sonucunda orta öğretim öğrencilerinin stresle başa çıkma ve karar verme stratejileri açısından alt boyutlar olan dine sığınma, dış yardım arama ve aktif planlama stresle başa çıkma tarzları ile mantıklı / sistematik, içtepisel, bağımlı ve kararsız karar verme stilleri arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,05$), kaçma – soyutlanma (duygusal - eylemsel) stresle başa çıkma tarzları ile mantıklı / sistematik karar verme stili arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,05$), içtepisel, bağımlı ve kararsız karar verme stili ile pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,05$), kabul – bilişsel stresle başa çıkma tarzları ile mantıklı / sistematik ve bağımlı karar verme stili arasında pozitif ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,05$), içtepisel ve kararsız karar verme stili ile pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,05$) görülmektedir (Tablo 22). Deniz (2006), yapmış olduğu araştırmada, üniversite öğrencilerinin karar verme stillerinden dikkatli karar verme stili ile Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin soruna yönelme stili arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu saptamıştır. Bu bulgular araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları değerlendirildiği zaman, öğrencilerin dış yardım arama, kaçma – soyutlanma (duygusal - eylemsel), kabul – bilişsel (yeniden yapılanma) ve toplam stresle başa çıkma stillerini kullanma düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği, Buna karşılık dine sığınma, aktif planlama ve kaçma – soyutlanma (biyokimyasal) stillerini kullanma düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bunun yanında öğrencilerin dine sığınma, dış yardım arama, aktif planlama, kaçmasoyutlanma (duygusal - eylemsel), kaçma – soyutlanma (biyokimyasal), kabul – bilişsel (yeniden yapılanma) ve toplam stresle başa çıkma stillerini kullanma düzeyinin cinsiyet spor yapma durumu etkileşimine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Öğrenim görülen sınıf değişkenine göre öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları değerlendirildiği zaman, öğrencilerin kaçma – soyutlanma (duygusal - eylemsel) stili kullanma düzeylerinin sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği, dine sığınma, dış yardım arama, aktif planlama, kaçma – soyutlanma (biyokimyasal), kabul – bilişsel (yeniden yapılanma) ve toplam stresle başa çıkma stillerini kullanma düzeyinin ise sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bunun yanında dine sığınma, dış yardım arama, aktif planlama, kaçma-soyutlanma (duygusal- eylemsel), kaçma – soyutlanma (biyokimyasal), kabul – bilişsel (yeniden yapılanma) ve toplam stresle başa çıkma stillerini kullanma düzeyinin sınıf düzeyleri spor yapma durumu etkileşimine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır

Kendine güvenli, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama ile alternatif ve kontrol düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Stresle uyumlu başa çıkma stratejileri ile alternatif çözüm üretme ve durumu kontrol altına alma becerileri arasında pozitif ilişki vardır. Yapılan araştırmada aktif ve olumlu başa çıkma ile bilişsel esneklik arasında pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir (Bedel ve Ulubey, 2015). Bilişsel esneklik ile problem odaklı başa çıkma arasında pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Martin ve Anderson (1998) yaptığı araştırmada, bilişsel esneklik ile çözüm üretme ve kararlılık arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu belirlemiştir. Dennis ve Wander Val (2010) ile Bai (2011) araştırmalarında bilişsel esneklik ile uyumlu başa çıkma stilleri (problem odaklı, sosyal destek arama, olumluya odaklanma) arasında pozitif yönde korelasyon belirlenmiştir. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olanların, düşük olanlara göre problem odaklı başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandığı saptanmıştır (Zhang, 2011).

Sonuç olarak Spor yapan orta öğretim öğrencilerinin spor yapmayan öğrencilere göre stresle başa çıkma ve karar verme stratejileri açısından daha yüksek ortalamalara sahip olduğu anlaşılmaktadır. Bu durumun sporun psikolojik ve sosyal gelişime olan katkısının olduğu düşünülebilir.

Öneriler;

- Araştırma konusu ile ilgili geçerli ve güvenilir başka ölçme araçları ile sonuçlar çeşitlendirilebilir.
- Yaş ve meslek grubu farklı olan kişiler üzerinde benzer araştırmalar yapılarak sonuçlar çeşitlendirilebilir.
- Daha geniş ölçekli evren ve örneklem üzerinde çalışılabilir.
- Çalışma ile ilgili konularda yapılacak incelemelerde derinlemesine bilgi sağlayacak nitel veya karma (nitel + nicel) araştırmalar yürütülebilir.
- Bireylerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin stresle başa çıkmada etkili olduğu düşünülmektedir. İleride yapılacak araştırmalarda kaygı düzeyinin başa çıkma stratejilerine etkisi incelenebilir.
- Stresle aktif başa çıkma beceri çalışmaları düzenlenebilir.
- Spor yapmanın kişilik özelliklerine etkisinin belirlenmesi amacıyla deneysel çalışmalar yapılması önerilebilir.
- Bu çalışmada, araştırma kapsamına alınan öğrencileri, ortaöğretim öğrencileri oluşturmaktadır. Benzer çalışmaların lise ve üniversite gençliği üzerinde de yapılması, sporcuların gelişim süreci içerisindeki karar verme stilleri, sosyal beceri düzeyleri ve stresle başa çıkma stillerinin belirlenmesi ve bu sonuçlara göre sporculara yönelik program geliştirme çalışmalarına zemin oluşturulabilir.

KAYNAKÇA

- Adams, J. F. (1995). *Ergenliği anlamak*. (Ed. Bekir Onur). Ankara: İmge Kitabevi.
- Afacan, E. (2001). *Futbolcuların profesyonellik anlayışları üzerine sosyolojik bir çözümleme* (Manisa ili örneği). Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Alpman, C. (2001). *Eğitimin bütünlüğü içinde beden eğitimi ve çağlar boyu gelişimi*. İstanbul: Can Reklam Evi, Basın.
- Amirkan, J. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The coping strategy indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Aracı, H. (1999). *Okullarda beden eğitimi*, Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Arıcak, O. T. (1995). *Üniversite öğrencilerinde saldırganlık, benlik saygısı ve denetim odağı ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arkonaç, S.A. (1998). "*Psikoloji zihin süreçler bilimi*", (2.bs.), İstanbul: Alfa Yayıncılık,
- Arroba, T. (1978). Styles of decision making and their use: an empirical study. *British Journal of Guidance and Counseling*. 5 (2), 149-158.
- Arun V Ravindran, Kimberly Matheson, Jenna Griffiths, Zul Merali, Hymie Anisman(2002) Stress, coping, uplifts, and quality of life in subtypes of depression: a conceptual frame and emerging data, *Journal of Affective Disorders*.
- Aslan, S. (2008). Kişilik, huy ve psikopatoloji. *Rewiews, Cases and Hypotheses in Psychiatry RCHP*.
- Aşan, Ö. ve Aydın, E. M. (2006). Gruplar ve takımlar, Editör: Halil Can, *Örgütsel davranış*, İstanbul: Arıkan Basım.
- Aydın, B. ve İmamoğlu, S., (2001). Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*.14 (14), 41-52.

- Aydın, H., (2008). *Ergenlerin kişilik özelliklerinin stresle başa çıkma ve bazı özlük niteliklerine göre karşılaştırmalı olarak incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Bacanlı, H. (2005). *Gelişim ve öğrenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Baltaş, Z. ve Baltas, A. (1998). *Stresle başa çıkma yolları*, (6. bs.), Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Bartholomew, K. & Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment do they converge? In J. A. Simpson. & W. S. Rholes (Eds.). Attachment theory and close relationships . New York: *The Guilford Press*.
- Basım, N., Çetin F., Tabak, A. (2009). Beş faktör kişilik özelliklerinin kişilerarası çatışma çözüme yaklaşımlarıyla ilişkisi, *Türk Psikoloji Dergisi*.24 (63),20-34.
- Başaran, Ş. E. (1972). *Psikoloji*. (2. Baskı) Ankara: Ayyıldız Matbaası.
- Baymur, Feriha (1993). *Genel Psikoloji*, İnkılâp Yay., İstanbul.
- Bedel, A. ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*.14 (55), 291-300.
- Benet-Martinez, V., & John, O. P. (1998). Los Cinco Grandes Across cultures and ethnic groups: Multitrait-multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Bingöl, C., Alpkaya, U. (2016), Spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin özsaygı düzeylerinin incelenmesi, *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 1, Sayı 1.
- Birks Y, Mc Kendree J, Watt I (2009). Emotional intelligence and perceived stress in health care students: a multiinstitutional, multi-professional survey. *BMC Med Educ*.
- Braham, J.B. (1998). *Stres yönetimi. ateş altında sakin kalabilmek*, Hayat Yayıncılık, İstanbul.
- Bursalıoğlu, Z. (2005). *Eğitim yönetiminde teori ve uygulama*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Büyük Ansiklopedi. (1991). Cilt 3. Milliyet Yayınları.
- Büyük Larousse Sözlük ve Ansiklopedisi. (1986). Cilt 21. İstanbul: *Interpress Basın ve Yayıncılık A.Ş.*
- Büyüköztürk, Y. (2002). *Faktör analizi: temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. kuram ve uygulamada eğitim yönetimi*. Erişim adresi: <http://dergipark.org.tr/kuey/issue/10365/126871>, Erişim tarihi (22.04.2019)

- Carney, C. and Wells, C. (1995). *Discover the career within you*. New York: Cole Publishing Company.
- Choi, M.K. (2003). Symptoms, depression, and coping behaviors of university students. *Taehan Kanho Hakhoe Chi*.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 24 (4)
- Compas BE (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychol Bull*.
- Cüceloğlu, D. (1996). *İnsan ve davranışı psikolojinin temel kavramları*, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Çankıroğlu, B.S. (2007). *Üniversite adayı ergenlerin stresle başa çıkma ve sınav kaygılarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sakarya
- Çetin Özden, E. (2010). *Polis meslek yüksek okulu öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Çıngı, H. (1994). *Örnekleme kuramı*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Fen Fakültesi Basımevi.
- Çivitci, N., Arıcıoğlu, A. (2012). Beş faktör kuramına dayalı kişilik özellikleri, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Çivitçi, A. (2012). “Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler” *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.
- Çolakkağıoğlu, O. (2003). *Ergenlerde karar verme ölçeğinin uyarlama çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Çoruh, Y., (2003). *Denetim odağı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki*, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Çuhadaroğlu, A. (2016). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*.
- Dağ, İ. (1990). *Kontrol odağı, stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik belirti gösterme ilişkileri*, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Davison, G. J., & Neale, J. M. (2004). *Abnormal psychology* (İ. Dağ, Trans.). Ankara: Turkish Psychological Association
- Deniz, M. E. (2006). The relationships among coping with stress, life satisfaction,

decision-making styles and decision self-esteem: an investigation with Turkish university students. *Social Behaviour and Personality: An International Journal*.

- Deniz, E. (2004). Üniversite öğrencilerinin karar vermede öz saygı, karar verme stilleri ve problem çözme yöntemleri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma, *Eğitim Araştırmaları Dergisi*.
- Dennis, J.P. and Vander Wal, J.S. (2010). The cognitive flexibility inventory: instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy And Research*.
- Dinç, M., Bitlisli, F., Çetinceli, E., Aydın, S.Z., (2013). Öğretim elemanlarının tükenmişliğinde beş faktör kişilik özelliklerinin etkisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Meslek Yüksekokulları Örneği, *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*.
- Dinklage, L.B. (1968). Decision strategies of adolescents. Unpublished doctoral dissertation. Harvard University, Cambridge.
- Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyodemografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Doğan, O. (2005) *Spor psikolojisi* (2. bs). Adana: Nobel Kitabevi.
- Doğan, T. (2008). Psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal destek ve iyilik hali. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*.
- Doğan, B. ve Eser, M. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli MYO örneği, *Electronic Journal Of Vocational Colleges- Aralık UMYOS Özel Sayı*.
- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The practice of rational-emotive therapy* (2nd ed.). New York: Springer.
- Ersever, Ö.H. (1996). *Karar verme becerileri kazandırma programının ve etkileşim grubu deneyiminin üniversite öğrencilerinin karar verme stilleri üzerindeki etkileri*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Fişek, K. (1983). *Spor yönetimi*. Ankara: A. Ü. S. B. F. Yayınları
- Fişek, K. (1998). *Devler politikası ve toplumsal yapıyla ilişkileri açısından dünyada ve Türkiye’de spor yönetimi*. Ankara: Bağrgan Yayınevi.
- Friedman, A.I., Mann, L. (1993). “Coping patterns in adolescent decision making: an israeli-australian comparison”. *Journal of Adolescence*.
- Gamble, S.A., & Roberts, J.E. (2005). Adolescents’ perceptions of primary caregivers and cognitive style: The roles of attachment security and gender. *Cognitive Therapy and Research*.

- Garfield, S.L., & Helper, M.M. (1962). Parental attitudes and socio- economic status. *Journal of Clinical Psychology*.
- Gati, I. and Asher, I. (2001), Prescreening, In-Depth Exploration, and Choice: From Decision Theory to Career Counseling Practice. *The Career Development Quarterly*. doi:[10.1002/j.2161-0045.2001.tb00979.x](https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2001.tb00979.x)
- Güçlü, S. (2005). *Kurumlara sosyolojik bakış*. İstanbul: Birey Yayıncılık.
- Güçray, S.S. (1995). Karar verme davranışları ölçeğinin (KDÖ) geçerlik ve güvenilirliği. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Güçray, S. (2009). Grup uygulamalarında aktiviteler/egzersizler; amaçları, çeşitleri ve uygulama örnekleri. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.
- Güler Ş.R. (2006). *Bireylerin proaktif kişilik yapısı ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Gümüş D.Ö. (2009). *Kültür, değerler, kişilik ve siyasal ideoloji arasındaki ilişkiler: kültürlerarası bir karşılaştırma (Türkiye-ABD)*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Sosyal Psikoloji) Anabilim Dalı, Ankara.
- Günel, D. (2011). İşletmelerde yıldırma olgusu ve yıldırma mağdurlarının kişilik özelliklerine ilişkin bir araştırma, *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.
- Güney, S. (2009). *Davranış bilimleri*, 5. Baskı, Ankara; Nobel Yayın Dağıtım.
- Harren, V.A., Tinsley, H.E.A. & Moreland, J.R. (1978). Influence of sex role attitudes and cognitive styles on career desicion making. *Journal of Counseling Psychology*.
- Harris, R. (1998). *Introduction to decision making*. Vanguard University of Southern Colifornia, Colifornia.
- Hao, J., & Wilkinson, R.B. (2014). Adult attachment and self-esteem: a meta-analysis. in conference paper presented at the international association for relationship research biennial conference, At Melbourne, Australia.
- Hazar, M. (1997). *Beden eğitimi ve sporda oyunla eğitim*. (2. Bs) Ankara: Tutibay Yayınları
- Holden, G.W., & Edwards, L.A. (1989). Parental attitudes toward child rearing: Instruments, issues, and implications. *Psychological Bulletin*.
- İnanç, B.Y. ve Yerlikaya, E.E. (2011). *Kişilik kuramları*. 4.Baskı, Ankara: Pegem Akademi

- İrmiş, A. ve Barutçu, E., (2012). Öğrencilerin kendilerini girişimci bir kişiliğe sahip görmelerini ve iş kurma niyetlerini etkileyen faktörler: bir alan araştırması. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*.
- Brown, J.E. Mann, L. (1990). The relationship between family structure and process variables and adolescent decision making, *Journal of Adolescence*, Volume 13, Issue 1.
- Janıs, I.L., and Mann, L. (1977). Decision making. psychological analysis of conflict, choice and commitment. New York: *Free Press*.
- Johnson, R. (1978). Individual styles of decision making: A theoretical model of counseling. *Personal and Guidance Journal*.
- Kara, D. ve Koç, H. (2009). Öğretim elemanlarının stresle başa çıkma davranışlarının bazı değişkenlere göre belirlenmesi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar-İlkeler-Teknikler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaşlı, M. (2009). *Otel işletmelerinde işgörenlerin kişilik özellikleri, lider-üye etkileşimi ve tükenmişlik ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Anabilim Dalı, Balıkesir.
- Koçel, T. (2001). *İşletme yöneticiliği*. İstanbul: Beta Basım
- Koh, C.H. (1996). Testing hypotheses of entrepreneurial characteristics: A study of HongKong MBA students, *Journal of Managerial Psychology*.
- Korkut, F. (2007). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kulaksızoğlu, A. (2000): *Ergenlik psikolojisi*. (3.Bs). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kuru, E. (2000), *Sporda psikoloji*. Ankara: G.Ü. İletişim Fakültesi Basımevi.
- Kuzgun, Y. (2005). *PDR'de kullanılan ölçekler*. (ed.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kuzgun, Y. (1993). Karar stratejileri ölçeği: geliştirilmesi ve standardizasyonu, *VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları*. Ed. Rüveyde Bayraktar. Türk Psikologlar Derneği Yayını.
- Küçük, V., & Koç, H. (2003). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. Kütahya: *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*.
- Lazarus, R.S. and Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: *Springer Publishing Company*.
- Macionis, J.J. (2003). *Sociology*, (9.Ed). New Jerseys: Pearson Education, Inc. Management Consulting Courses.

- Marco, C.D., Hartung, P.J., Nevman, I. & Parr, P. (2003). Validity of the decisional process inventory, *Journal of Vocational Behavior*.
- Martin, M. M., & Anderson, C.M. (1998). The cognitive flexibility scale: three validity studies. *Communication Reports*.
- Masterson, J.F. (2008). *Bağlanma kuramı ve nörobiyolojik kendilik gelişimi açısından kişilik bozuklukları: klinik bir bütünleştirme*. (Çeviri: Habibe Şentürk). İstanbul: Litera.
- Merih K. (2012). Kalıtsal (biyolojik) yapı faktörleri. <http://www.merih.net/m2/lid/wmetate27>. Erişim tarihi (22.05.2019).
- MSGSL Psikoloji (2012). “*Kişilik nedir?*” Erişim Tarihi: (20.04.2019).
- Niazi, S. (2017). Personality traits as predictor of self-esteem of university students: moderating role of openness to experience. *Journal of Behavioural Sciences*.
- Öner N. & Le Compte, A. (1983). *Durumluk-süreklilik kaygı envanteri*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Matbaası.
- Ören, K. ve Biçkes, M. (2011). Kişilik özelliklerinin girişimcilik potansiyeli üzerindeki etkileri: Nevşehir’deki yüksek öğrenim öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*.
- Özbay, Y. (1993). *An investigation of the relationship between adaptational coping process and self-perceived negative feelings on international students*. Unpublished PhD Dissertation, University of Lubbock, Education Science, Texas: USA.
- Özbay, Y., Şahin, B. (1997). “Stresle başa çıkma tutumları envanteri: geçerlik ve güvenirlik çalışması”. *IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*. Ankara: 1-3 Eylül.
- Özbaydar, S. (1983). *İnsan davranışlarının sınırları ve spor psikolojisi*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Özcan, K. (1999). *Yöneticilerde karar verme ile kaygı ilişkileri*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi F.B.E. İstanbul
- Özcan E.D. (2011). *Kişilik bakış açısından örgüt yapısı ve iş tatmini*. İstanbul: Beta Basım Yayın.
- Özdemir O, Özdemir P.G, Kadak M.T, Nasıroğlu S. (2012). Kişilik gelişimi, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*.
- Özgün, M.S. (2007). *Okul psikolojik danışmanlarının kişilik özellikleri ile mesleki yetkinlik beklentileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.
- Paola Pedrelli, Greg, C. Feldman, Sienna Vorono, Maurizio Fava, Timothy Petersen (2008). Dysfunctional attitudes and perceived stress predict depressive symptoms severity following antidepressant treatment in patients with chronic depression, *Psychiatry Research*.

- Payne, J.W., Bettman, J.R. and Johnson, E.J. (1993). The adoptive decision-maker. cambridge New York: *University Press*.
- Penland E.A, Masten WG, Zelhart P et al., (2000) Possible selves, depression and coping skills in university students. *Pers Individ Dif*. 29 (5). 963-969.
- Philips, S.D., Paziienza, N.J. ve Ferrin, H.H. (1984). Decision making styles and problem solving appraisal. *Journal of Counselling Psychology*.
- Pişkin, M. (2003). *Özsaygı geliştirme eğitimi.İçinde: Y. Kuzgun (Ed.). İlköğretimde Rehberlik*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Psikoweb (2012). Minnesota testi. http://www.psikoweb.com/minnesota_mmpi.html. Erişim tarihi (04.20.2019)
- Saygılı, G., Atay, E., Eraslan, M.& Hekim, M. (2015). Düzenli olarak spor yapan ve yapmayan öğrencilerin kişilik özellikleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*.
- Scott, S.G. and Bruce, R.A. (1995). Decision-making style: The development and assessment of new measure. *Educational and Psychological Measurement*.
- Senemoğlu, N. (2004). *Gelişim öğrenme ve öğretim kuramdan uygulamaya*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Sümer, N., Lajunen, T., & Özkan, T. (2005). Big five personality traits as the distal predictors of road accident involvement. in g. underwood (Ed.). *Traffic and Transport Psychology*. Oxford:Elsevier.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin türk örneklemi üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*.
- şahan, H. (2007). *Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- şeşen, H. ve Basım, H. (2012). Demografik faktörler ve kişiliğin girişimcilik niyetine etkisi: spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. Ege Akademik Bakış Dergisi.
- Tamer, K. (2000) *Sporda fiziksel ve fizyolojik performansın ölçülmesi ve değerlendirilmesi*. Ankara: Bağırgan Yayınevi.
- Taymaz, H. (2000). Okul yönetimi. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Tosun, K., (1992), *İşletme yönetimi*, Ankara: Savaş Yayınları.

- Thoits, P. (1995). Stress, coping, and social support processes: where are we? what next? *Journal of Health and Social Behavior*, Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/2626957>
- Tınar, M.Y. (1999). Çalışma yaşamı ve kişilik. *Mercek Dergisi*.
- Tires, P. (1987). *Stres*. (Çeviren: Yusuf Haznedaroğlu). İstanbul: Metler Matbaa.
- Topal, M. (2011). *Üniversite öğrencilerinin stres ile başa çıkma stilleri ile pozitif ve negatif duygu arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış doktora tezi. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Türküm, A. S. (1999). Stresle başa çıkma ve iyimserlik. *Eskişehir: T.C Anadolu Üniversitesi Yayınları; No: 1098-Araştırma Fonu Yayınları*.
- Uzunoglu, E., (2008). *Kurumsal itibar riski yönetimi: halkla ilişkilerin rolü*, Selçuk Yayınları.
- Van Berkel H. (2009). *The relationship between personality, coping styles and stress, anxiety and depression*, Canterbury Univ: Thesis of MS in Psychology.
- Weinberg, S.R. Gould, D. (2007). *Foundation of sportandexercisepsychology*, Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Yazgan-İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2008). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Yetim, A. (2000). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Topkar matbaacılık.
- Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Sayı:1, Cilt: 5.
- Yücel, C. ve Taşçı, S.K.(2008). Öğretmenlerin kişilik özellikleri ve örgütsel vatandaşlık davranışı. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.
- Zel, U. (2006). *Kişilik ve liderlik* (2. Baskı). Ankara; Nobel Yayın Dağıtım.
- Zorba, E. (2006). *Yaşam boyu spor*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Zvauya, R., Oyebode, F., Day, E.J., Thomas, C.P., Jones, L.A.(2017). A comparison of stress levels, coping styles and psychological morbidity between graduate-entry and traditional undergraduate medical students during the first 2 years at a UK medical school. *BMC Res. Notes*.

EKLER

Ek 1. Ölçek Formu

Yapılan bu anket çalışması ile spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin kişilik özellikleri, karar verme stilleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin karşılaştırılması amaçlanmaktadır. Ankette yer alan sorulara vereceğiniz cevaplar sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Bu nedenle anket sorularına doğru ve samimi cevaplar vermeye özen gösteriniz. Anket çalışmamıza katıldığınız için teşekkür ederiz.

1.Yaşınız:.....2.Sınıfınız:.....

3.Cinsiyetiniz? () Bayan () Erkek 4. Spor yapıyor musunuz? () Evet () Hayır

Aşağıda sahip olduğunuz kişilik özelliklerini belirlemeyi amaçlayan özellikler yer almaktadır. Aşağıda yer alan özelliklerden size uygun olanları X ile işaretleyiniz.

No	Ben,	Kesinlikle katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Kararsızım	Kısmen katılıyorum	Kısmen katılıyorum
1	Konuşkan biriyim					
2	Başkalarının hatasını bulmaya yatkınım					
3	Bir işi eksiksiz yaparım					
4	Karamsar, hüzünlü biriyim					
5	Orjinal biriyim, yeni fikirler üretirim					
6	İçine kapanık biriyim					
7	Yardıms severim					
8	Bazen dikkatsiz davranabiliyorum					
9	Rahatım, strese girmem					
10	Pek çok farklı konuda merakım vardır					
11	Enerjik biriyim					
12	Kavgacı biriyim					
13	Bir görevin (çalışma, ödev, iş) verilmesi için güvenilir biriyim					
14	Gergin olabilirim					
15	Zeki, derin düşünebilen biriyim					
16	Diğer insanları heveslendiririm					

17	Bağışlayıcıyım					
18	Dağınık olmaya yatkın biriyim					
19	Endişeli biriyim					
20	Hayal gücüm yüksek biriyim					
21	Suskun biriyim					
22	Güvenilir biriyim					
23	Tembel olmaya eğilimliyim					
24	Duygusal olarak dengeliyim, kolay kolay mutsuz olmam					
25	Yaratıcıyım					
26	Kendine güveni olan biriyim					
27	Başka insanlara karşı soğuk ve ilgisizim					
28	Bir işi bitirene kadar azimle çalışan biriyim					
29	Ruhsal durumu çabuk değişen biriyim					
30	Sanatsal ve estetik şeyler benim için önemlidir					
31	Bazen utangaç ve çekingenim					
32	Herkese karşı düşünceli ve saygılıyım					
33	Verimli çalışan biriyim					
34	Gergin durumlarda, ortamlarda sakin kalabilirim					
35	Rutin, tek düze işleri yapmayı tercih ederim					
36	Dışa dönük, sosyal biriyim					
37	Bazen diğer insanlara kaba davranırım					
38	Plan yapar ve bu planları uygularım					
39	Kolayca sinirlenen biriyim					
40	Fikirler üzerinde düşünmeyi ve onları dile getirmeyi seven biriyim					
41	Sanata karşı pek ilgili değilim					
42	İşbirliği yapmayı seven biriyim					

		Kesinlikle katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Kararsızım	Kısmen katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
43	Dikkatim çabuk dağılır					
44	Sanat, müzik ve edebiyat alanlarında kendini geliştirmiş biriyim					

Aşağıda bir kişinin karar verirken benimsediği stratejileri belirten ifadeleri içeren 40 madde bulunmaktadır. Bu ifadeleri okuyup size uygun gelen ifadenin karşısındaki seçeneğin altına (X) işareti koyarak belirtiniz.

No		Hiçbir zaman	Ara sıra	Sıklıkla	Her zaman
1	Bir karar verirken başkalarının yol göstermesini isterim				
2	Bir elbise almak için pek çok mağazayı gezer kalite ve fiyatları karşılaştırırım				
3	Bir şey satın aldıktan sonra vitrinde daha güzelini, daha ucuzunu görünce aldığımdan soğurum				
4	Bir konuda karar vermeden önce durumu iyice inceler seçenekleri etraflıca araştırırım				
5	Bir konuda karar vermem gerektiğinde her seçeneğin olumlu ve olumsuz yanlarını uzun uzun araştırırım				
6	Her konuda güç karar veren kişi olarak tanınırım				
7	Bir şey satın alırken yanımda bana fikir verecek birinin bulunmasını gerekli görürüm				
8	“İnsan kendisine ilişkin kararları kendisi vermeli ve bunun sorumluluğunu da taşımalıdır” diye düşünür ve öyle davranırım				
9	Seçenekler hakkında etraflıca bilgi toplamadan karar verdiğim görülmemiştir				
10	Verdiğim kararları çok kere hemen değiştiririm				
11	Uzun kararsızlık dönemi beni sıkar ve hemen o an için uygun seçeneği kabul eder ve onunla mutlu olurum				
12	Hayatım boyunca verdiğim kararlardan genellikle pişman olmadım				
13	Mektuplarımı postaya vermeden önce yazdıklarımı birçok defa okuyup, yazdıklarımı değiştiririm				

14	Her konuda kendi başıma karar veririm				
15	Bir karar verirken çok araştırma yapmam, çünkü her kafadan bir ses çıkar ve beni şaşkına çevirir				
16	Bir konuda karar vermeden önce seçenekleri çok iyi incelemenin, her birinin avantajlı ve dezavantajlı yönlerini tartmanın çok sıkıcı bir iş olduğunu düşünürüm.				
17	Sınavlarda cevaplarımı sık sık değiştirdiğimden, kâğıdımı en son veren kişi genellikle ben olurum				
18	Sınavlardan çıktıktan sonra cevaplarımın doğru olup olmadığını araştırmam, çünkü hatalarımı öğrendikçe canım sıkılır				
19	Kendi başıma doğru kararlar vereceğime inanırım				
20	İnsanın içinden gelen sesin onu doğruya götüreceğine inanırım				
21	Kararlarımı başkalarına danışmadan veririm				
22	Başkalarına danışmadan verdiğim kararlardan biraz sonra pişman oluyorum.				
23	Seçenekleri inceden inceye araştırmanın vakit kaybı olduğunu, çok inceledikçe karar vermenin güçleşeceğini düşünür, ilk anda bana çekici gelen seçeneğe yönelmeyi rahatlatıcı bulurum				
24	Karar vermeden önce bilgi toplamaya kalktığımda, birbirleriyle çelişen bilgilerle karşılaşırım ve ne yapacağımı şaşırıyorum				
25	Karar verirken acele eder, sonrada verdiğim kararı beğenmez ve değiştirmeye kalkarım				
26	Karar verirken aynı konuda arkadaşlarımın nasıl davranacağına bakarım				
27	Karar vermek zorunda bırakıldığımda hangi yolu seçtiğime aldırım				

		Ara sıra	Sıklıkla	Her zaman	Ara sıra
28	“İnsanın maymun iştahlı olmaması için ne istediğini çok iyi araştırması gerekir” diye düşünür ve öyle davranırım				
29	Hakkında etraflıca araştırma yapmadan kimse ile yakın ilişkiye girmem				
30	Herkesi hoşnut edecek karar almak mümkün değildir. Onun için kararlarımın önce beni memnun etmesini gerekli görürüm				
31	İnsan hiçbir kararı aceleye getirmemeli ve öyle davranmalı diye düşünürüm				
32	Bir karar verirken gerçekleşme olasılığı diğer seçeneğe göre zayıf olsa da, bana çekici gelen seçeneğe yönelirim çünkü bir şeyi çok istersem güzel tesadüfler sayesinde ona ulaşabilirim diye düşünürüm				
33	Etraflıca danışacağım kimse olmadığında da kendi başıma karar verebilirim				
34	Çevremde “kendi bildiğine giden kişi” olarak tanırım				
35	Hoşuma giden bir seçeneğe yöneldiğimde neler kazanıp neler kaybedeceğimi etraflıca değerlendiririm				
36	Karar verirken seçeneklerin gerçekleşme olasılıklarını hiç dikkate almam, sadece ne ölçüde hoşuma gittiğine bakarım				
37	Bir karar verdikten sonra, seçtiğim yolun yararlarından çok sakıncalarını görmeye başlar ve değiştirme isteği duyarım				
38	Karar verirken başkalarının önerilerine kulak asmam				
39	Bir karar verme durumunda, bir seçeneğe yönelirken, bana sağlayacağı yararları etraflıca değerlendiririm				
40	Verdiğim bir kararı biraz sonra beğenmez,”Acaba diğer yolu mu deneseydim” diye düşünürüm				

Aşağıda günlük hayatta karşılaştığımız sorunlarla nasıl mücadele ettiğinize yönelik sorular yer almaktadır. Size uygun düşen ifadeleri X ile işaretleyiniz.

No	BİR SORUNLA KARŞILAŞTIĞIM ZAMAN,	Hiçbir zaman (0)	Ara sıra (1)	Bazen (2)	Sık sık (3)	Her zaman (4)
1	Arkadaşlarım ve yakınlarımdan duygusal destek almaya çalışırım					
2	Asıl problemim üzerinde yoğunlaşır, gerekirse başka şeyleri bir kenara bırakırım					
3	Attığım her adımı ve yapacağım her hareketi çok iyi düşünürüm					
4	Başa gelenin çekileceğine inanırım					
5	Başıma gelenden bir şeyler öğrenmeye çalışırım					
6	Başıma gelenlere inanmak istemem					
7	Başka şeylerden ziyade o problem üzerinde daha çok odaklaşıyorum					
8	Başkalarından ne yapabileceğim konusunda tavsiyeler alırım					
9	Başkalarından şefkat ve anlayış beklerim					
10	Benden yaşlı birine danışırım					
11	Benzer şeyleri yaşayan insanların tecrübelerinden yararlanırım					
12	Dini aktivitelere katılırım					
13	Dini inançlarımdan güç alarak kendimi güvende hissedirim					
14	Durum ile ilgili daha çok bilgi edinmek için başkalarına danışırım					
15	Duruma olduğu gibi alışmaya çalışırım					
16	Enerjimi yaptığım işler üzerinde yoğunlaştırırım					
17	Eskisinden daha fazla ibadet / dua ederim					
18	Gerginliğimi azaltmak için sigara içerim					
19	Her ne yaparsam zamanında yaparım					
20	Her şeyimle ilahi bir güce sığınırım					

21	Huzuru dinimde bulmayı denerim					
22	Kendime bunun gerçek olmadığını söylerim					
23	Kendimi daha iyi hissedebilmek için uyuşturucu alırım					
24	Kendimi daha iyi hissetmek için ilaç alırım.					
25	Ne yapacağım konusunda bir plan hazırlarım					
26	Olanlara daha iyimser bir gözle bakmaya çalışırım					
27	Olayın daha olumlu gözükmesini sağlamak için farklı bir bakış açısı ile yaklaşırım					
28	Problem hakkında daha az düşünmek için içki içerim					
29	Problem hakkında hissettiklerimi başkaları ile tartışırım					
30	Problemi bütün geçekliğiyle olduğu gibi hissederim					
31	İlahi bir güçten yardım isterim					
32	Problemi çözmeme engelleyen diğer şeylerden kendimi alıkoymaya çalışırım					
33	Problemim hakkında somut bir şeyler yapabilecek birileri ile konuşurum					
34	Problemimden kurtulmak için değişik işlerle ilgilenirim					
35	Problemimden kurtulmak için üzerine direkt olarak giderim					
36	Problemimi daha az düşünmek için sinemaya giderim veya TV seyredirim					
37	Problemimi en iyi nasıl çözebileceğimi düşünürüm					
38	Problemim ile ilgili duygularımı başkalarıyla paylaşırım					
39	Problemimle yaşamayı öğrenirim					
40	Problemimi unutmak için ders çalışır veya başka farklı şeylerle ilgilenirim					
41	Rahatlamak için ağlarım					
42	Müzik dinleyerek birçok şeyi unuturum					
43	Sanki hiçbir şey olmamış gibi davranırım					

Ek 2. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu

BARTIN ÜNİVERSİTESİ

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Sizi Bülent KARABAĞ tarafından yürütülen “Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, Karar Verme Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Araştırmada sizden tahminen 20 dk. ayırmanız istenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahiptir. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya e-posta adresi ve numaralı telefondan ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının :

Adı-

Soyadı:.....

İmzası: İletişim Bilgileri: e-posta:

Telefon:

(lütfen uygun seçeneği işaretleyiniz)

kabul ediyorum

kabul etmiyorum

ÖZ GEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Bülent KARABAĞ

Doğum Yeri ve Tarihi : İstanbul-04.06.1977

Lisans Öğrenimi : Pamukkale Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Yüksek Lisans Öğrenimi: Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

Bildiği Yabancı Diller:

Bilimsel Faaliyet /Yayınlar: Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 13 Sayı 1, 2019... Doç. Dr. Ümit YETİŞ Doç. Drç. Tayfun SERVİ, Bülent KARABAĞ

İŞ DENEYİMLERİ

1997 – 2012 Profesyonel Futbolculuk Kariyeri: Denizli Belediye Spor, Denizlispor, Kırıkkalespor, Ankara ASKİ Spor, Muğlaspor, Aydınspor, Cizrespor, Aksarayspor, Bozüyükspor, Ankara Türk Telekomspor, Ankara Demirspor,Fatsaspor, Eskişehirspor

2003 – 2004 Beden Eğitimi Öğretmenliği: İstiklal İlköğretim Okulu, Gebze İSTANBUL

2010 – 2014 Collesium Fitness Center İşletmeciliği ve step, pilates antrenörlüğü

2014 – 2017 Ankara Çağdaş Özel Eğitim ve Uygulama Okulu Öğretmenliği

2017-2018 Gümüşhane Kelkit Spor Futbol Antrenörlüğü

2018-2019 Yenimahalle Belediye Spor Klübü Teknik Direktörlüğü

SERTİFİKA VE KURSLAR 2011 İkinci kademe fitness antrenörlük sertifikası

2011 Powerplate Antrenörlük sertifikası

2012 Masa tenisi antrenörlüğü sertifikası

2015 Cankurtaranlık Belgesi

2016 UEFA B Futbol Antrenörlük Sertifikası

2017 MEB Onaylı Özel Eğitim Sertifikası

2017 Tenis Antrenörlüğü

2018 Okçuluk Antrenörlüğü

E-Posta Adresi: gokturk_yts@windowslive.com

Cep Telefonu: 533 513 57 33