

Cumhurbaşkanlığı Bisiklet Turu'na Katılan Türk Bisikletçilerin Psikolojik Becerilerinin Kişilik Özellikleri ile İlişkisinin İncelenmesi

Investigation of the Relationship between Psychological Skills and Personality Traits of Turkish Cyclists Participating in the Presidential Cycling Tour

Rabia SEZER* 
Mustafa NARİN** 
Hakan KOLAYIŞ*** 

Öz

Bu araştırmanın amacı; Cumhurbaşkanlığı Bisiklet Turu'na katılan Türk bisikletçilerin psikolojik becerileri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Amaç doğrultusunda beş faktör kişilik envanteri ve sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeği, 2020-2021-2022 yıllarında Cumhurbaşkanlığı Türkiye Bisiklet Turu'na katılan Türk sporculara uygulanmıştır. Araştırma bulgularında Sporcuların “psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi genel” ortalaması 1,889±0,401 “zorluklarla baş edebilme yeteneği” ortalaması 1,925±0,722, “öğrenmeye açık olabilme” ortalaması 1,867±0,466, “konsantrasyon” ortalaması 1,958±0,636, “güven ve başarı motivasyonu” ortalaması 2,200±0,576, “hedef belirleme ve mental hazırlık” ortalaması 2,033±0,658, performans gösterebilme” ortalaması zayıf 1,871±0,700, “endişelerden kurtulmak” ortalaması 1,371±0,691 olarak tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda bisiklet sporcularının psikolojik beceri düzeylerini etkileyen en önemli kişilik özelliğinin deneyime açıklık olduğu belirlenmiştir. Sporcuların kişilik özelliklerinden yumuşak başlılığında psikolojik becerilerini etkileyen diğer bir değişken olduğu saptanmıştır. Öz disiplin kişilik özelliğinin ise sadece öğrenmeye açık olabilme becerisini artırdığı belirlenmiştir. Dışa dönüklük kişilik özelliğinin ise sporcuların psikolojik becerilerini etkileyen bir değişken olmadığı sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Bisiklet, Psikolojik Beceri, Kişilik,

* Lisans öğrencisi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya, Türkiye, rabiasezer4598@gmail.com, ORCID: 0000-0002-2045-2480

** Arş. Gör., Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya, Türkiye, mustafanarin@subu.edu.tr, ORCID: 0000-0001-5414-7049

*** Prof. Dr., Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya, Türkiye, hkolayis@subu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-8398-4003

Abstract

The purpose of this research; To examine the relationships between the psychological skills and personality traits of Turkish cyclists participating in the Presidential Cycling Tour. In line with the purpose, the five factor personality inventory and the scale of evaluating the psychological skills of the athletes were applied to the Turkish athletes who participated in the Presidential Cycling Tour of Türkiye in the years 2020-2021-2022. In the research findings, the average of "evaluation of the psychological skills of the athletes" is 1.889 ± 0.401 , "ability to cope with difficulties" mean 1.925 ± 0.722 , the mean of being open to learning is 1.867 ± 0.466 , "concentration" mean 1.958 ± 0.636 , "confidence and success motivation" mean $2,200 \pm 0,576$, "goal setting and mental preparation" mean $2,033 \pm 0.658$, The mean of "performing" is low level 1.871 ± 0.700 , the mean of "get rid of worries" was determined as $1,371 \pm 0.691$. As a result of the research, it was determined that the most important personality trait affecting the psychological skill levels of cyclists is openness to experience. It has been determined that another variable affecting the psychological skills of the athletes is amiability, which is a personality trait. It was determined that the self-discipline personality trait only increased the ability to be open to learning. It was concluded that extraversion personality trait is not a variable that affects the psychological skills of athletes.

Keywords: Cycling, Psychological Skill, Personality,

GİRİŞ

Spor psikolojisi alanında en ilgi çekici konulardan biri, spor performansının sağlanmasında önemli rol oynayan zihinsel hazırlık ve buna göre uygulanan psikolojik beceri kriterleridir (Şahinler, 2021). Günümüzde spor psikolojisi uygun ve etkili psikolojik becerilere yönelik antrenmanların geliştirilmesini ve uygulanmasını kapsayan disiplinler arası bir alan, bir bilim dalı olarak kabul görmektedir (Şahinler, 2021; Kuruç, 1998). Aynı zamanda spor psikolojisi bir meslek olup, kuramsal olduğu kadar, uygulamalıdır (İkizler, 1997).

Psikolojik beceriler, bir sporcunun motivasyonunu yükselten ve başarıyı artıran yeteneklerin ortaya çıkmasını tetikleyen faktörlerdir (Yıldız, 2020). Bu faktörlerden hedef belirleme, imgeleme, kendi kendine konuşma, motivasyonel konuşma, zihnin yönünü değiştirme, kendi kendine eğitim ve aşamalı gevşeme teknikleri, korku ve endişe gibi unsurlarla birlikte bu unsurların zihinde canlanmasında yer alır (Karageç, 2021; Erhan, Bedir, Güler ve Ağduman, 2015). Tüm bu unsurlar her sporcunun psikolojik performansını ve becerilerini bir sonraki seviyeye taşıması için rehberlik eder (Şahinler, 2021; Konter, 1998; Erdoğan, Zekiöğlü, Dorak, 2014).

Spor ve egzersiz psikolojisindeki araştırmaların ortak bir odak noktası, bir sporcunun psikolojik performansını en üst düzeye çıkarmaktır (Karageç, 2021). Özellikle sporcuların yarışmadaki zorluklarla baş etmeleri, stresi yönetmeleri, motivasyonlarını yüksek seviyede tutmaları ve psikolojik becerileri doğrultusunda ilerlemeleri çok önemlidir (Şahinler, 2021; Ercan, 2013).

Yarışma sporlarının tamamında rekabet ve başarılı olma isteği bulunmaktadır (Geneşke, 2020). Her spor dalında olduğu gibi bisiklet sporuyla ilgilenen sporcularda alanında başarılı olma hayali ile antrenmanlarını gerçekleştirirler. Sporcuların psikolojik becerileri üzerinde başta antrenmanları olmak üzere farklı değişkenlerin etkileri bulunmaktadır. Sporcuların her türlü psikolojik becerilerinin ve kişilik özelliklerinin farklılık gösterebileceği düşünülmüş ve bu iki özellik arasında anlamlı

ilişkiler olabileceğinden yola çıkılarak bu çalışma planlanmıştır. Konu ile ilgili literatüre bakıldığında değişkenlerin ayrı ayrı incelendiği çalışmaların olduğu ancak psikolojik beceri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri inceleyen sınırlı sayıda çalışma olmasından dolayı, bu çalışmanın spor alanındaki araştırmalara ve ilgili literatüre katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

Kişilik, bir kişiyi diğerlerinden ayıran özelliktir (Girgin, 2007). Kişilik, bir kişinin doğuştan sahip olduğu ve yaşamı boyunca edineceği tüm donanımdır. İnsanın doğuştan gelen donanımı, kişiliğin biyolojik boyutunu açıklarken, daha sonra edinilen donanım, kişiliğin sosyal boyutunu açıklar. İnsanların sergilediği tutum ve davranışlar, bu iki boyutu içeren ve ortaya çıkaran süreçler olarak ifade edilebilir. (Akyıldız, 2006).

Kişilik, bireyin biyolojik yapısını tanımlayan, bireyin içsel kaynaklarından türetilen ve genel olarak kişinin davranışlarını, yaşamda deneyimlediklerini, yaşamda öğrendiklerini, kişinin algılama, düşünme, öğrenme, baş etme becerilerini etkileyen bir kavramdı (Aslan, 2008). Kişilik, bir bireyin doğuştan sahip olduğu ve onu diğerlerinden ayıran özelliklerin toplamı olduğu kadar, farklı durumlar karşısında geliştirdiği kendine özgü mizaç ve özelliklerin toplamıdır (İbrahimöğlu, Ünaldı, Samancıöğlu ve Bağlıbel, 2013).

Kişilik; bireyin içinde yaşadığı koşullar, içinde bulunduğu çevrenin költürü, doğuştan getirdiği genetik özellikler, geçmiş deneyimleri ve geleceğe yönelik beklentileri ile şekillenir. Kişilik; doğuştan gelen özelliklerle ve sürekli genişleyen aile, akraba, arkadaş vb. çevrede etkileşim süreciyle oluşur. Bireyler yaşadıkları çevrede yeni davranışlar kazanır ve geliştirirler. Çevrelerinin etkisi altında bir sosyalleşme sürecine girerek bireyselliklerine katkıda bulunurlar. Bireyin ilk yaşam alanı olarak tanımlayabileceğimiz aile ortamı, kişiliğini etkileyen faktörlerden biridir (Girgin, 2007).

Literatürde kişilik üzerine yapılan araştırma ve kuramlara bakıldığında, pek çok farklı yaklaşımın olduğu görölmektedir. Beş faktör kişilik teorisi, son yıllarda en çok kabul gören yaklaşımlardan biridir. Beş faktör kuramı olarak bilinen bu kuram, her bir faktörü insanların sahip olduğu psikolojik özelliklere göre farklı oranlarda incelemektedir (Cervone ve Pervin, 2006).

Fiziksel, zihinsel ve psikolojik performansın toplamının sportif başarıyı oluşturduğu belirtilmektedir (Balcıöğlu, 2003). Günümüzde sportif faaliyetlerde, sporculardan beklenen, rekabet koşullarında en üst performansı göstermeleridir (Arslanoğlu, 2005). Ancak her sporcu yetenek ve teknik yeteneğe sahipken hedeflerine ve hatta performanslarının sınırlarına ulaşamazlar (Biçer, 2017).

Yüksek performans gerektiren sporlarda fiziksel yüklenmelerin yanında psikolojik yüklenmelerde vardır. Sporcuların kişilikleri ve deneyimleri farklı olduğu için aynı durumda psikolojik yüklenme düzeyleri de farklılık gösterir. Sporcuların psikolojik stresi, sporcuların fiziksel ve psikolojik dengesinde bozulmaya neden olduğunda performans düşüşü meydana gelir. Üniforma, aynı tip ısınma ve sürekli antrenman sonucunda yaşanır veya antrenör hep aynı kelimelerle sporcuları uyarır. Bu monotonluk sporcuda isteksizlik, uyuşukluk, yorgunluk ve tansiyon düşmesine neden olacağından performans dalgalanmaları ve konsantrasyon bozukluğu meydana gelebilir. Psikolojik

doygunluk durumu sporcunun küskünlüğüne veya öfkesine neden olduğu için psikolojik becerilerini iyi kullanmasını engelleyebilir ve performansını düşürebilir (Samur ve Samur ,2017).

Psikolojik beceriler, motivasyonu artıran ve sporcunun başarısını artıran yeteneklerin ortaya çıkmasını tetikleyen faktörlerdir. Bu unsurlar arasında; hedef belirleme, görselleştirme, kendi kendine konuşma, motive edici konuşma, yön değiştirme, otojenik eğitim ve ilerleyici gevşeme teknikleri bu unsurların zihinde canlandırılmasına ek olarak korku ve stres gibi unsurlar da yer almaktadır. Verimliliği maksimize eden faktörler ile bu şekilde geliştirilen motivasyon arasındaki temas noktası ise psikolojik becerilerin kazanılmasıdır. Psikolojik beceri kavramı dünyada sporda etkinliği sağlamanın en önemli yöntemlerinden biri olsa da ülkemizde tam olarak uygulanmadığı söylenebilir (Yıldız, 2020).

Ülkemizde henüz gelişmemiş olan spor psikolojisinin ve buna uygun psikolojik beceriler üzerine yapılan araştırmaların dikkate alınmamış olması, beklenen düzeye ulaşamamasının nedenini ortaya koymaktadır. Günümüzde psikolojik becerilerin incelenmesi olmadan teknik ve fiziksel özelliklerin edinilmesi yeterli değildir. Sporda zihinsel beceriler diğer faktörler kadar önemlidir (Bıçer, 2017). Bu durumda bireyin motor becerilere sahip olması için sadece fiziksel beceriler yeterli olmayıp aynı zamanda psikolojik beceriler de gereklidir (Arslanoğlu, 2005). Bu nedenle sporcunun psikolojik ve fiziksel yönlerini dikkate almak gerekir.

Sporcuların psikolojik becerilerinin 7 farklı boyutla ölçülebileceği belirtilmiştir (Erhan ve ark, 2015). Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği, Öğrenmeye Açık Olabilme, Konsantrasyon, Güven ve Başarı Motivasyonu, Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık, Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme, Endişelerden Kurtulmak olarak bilinmektedir.

Bu araştırmanın temel amacı; Cumhurbaşkanlığı Türkiye Bisiklet Turu'na katılan Türk sporcuların psikolojik becerileri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri incelemektir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinde kurgulanmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha çok sayıdaki değişkenler arasındaki varyasyonun varlığını veya düzeyini belirlemek için tasarlanmış bir araştırma modelidir. Bu tür tarama modellerinde ilişkiler açıklanabilir ve yargılarda bulunulabilir veya nedensellik ilişkisi bulunabilir (Kıncal, 2015).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreninin 2020-2021-2022 yıllarında Cumhurbaşkanlığı Türkiye Bisiklet Turu'na katılan Türk sporcular oluşturmaktadır. Araştırmada örnekleme yoluna gidilmemiş, tura katılan tüm sporculara ulaşmaya çalışılmış ve evrenin tamamı olan 60 sporcunun katılımı sağlanmıştır.

Ayrıca araştırmanın evreninde hiç kadın sporcu yer almamıştır. Sporcuların yaş ortalamaları $25.01 \pm 0,583$ 'dür.

Sporcuların Psikolojik Becerilerinin Değerlendirme Ölçeği

Ölçek (Smith, Schutz, Smoll ve Ptacek ,1995) tarafından geliştirilmiş, Erhan tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış ve Türkçeye uyarlanmıştır (Erhan ve ark., 2015). Ölçekte 4'l likert tipinde 28 önerme bulunmaktadır. Puanlama, 'Hemen hemen hiç', 'Bazen', 'Sık sık' ve 'Hemen hemen her zaman' ifadelerine göre 0 ile 3 arasında puanlandırılmıştır (Erhan ve ark , 2015). Bu araştırmada Psikolojik Becerilerinin Değerlendirilmesi ölçeğine yönelik güvenirlik analizi tekrar edilmiş ve güvenirliği Cronbach's Alpha=0,845 olarak yüksek bulunmuştur.

Beş Faktör Kişilik Envanteri

Envanter (John, Donahue ve Kentle ,1991) tarafından antrenörlerin veya öğreticilerin kişilik özelliklerini belirlemek amacı ile geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlanarak geçerlik ve güvenirlik alışması (Evin,2004) tarafından yapılmıştır. Envanter'de 5'li Likert tipinde 44 madde bulunmaktadır. Ölçek 1 hiçbir zaman ile 5 her zaman arasında olmak üzere 5 üzerinden değerlendirilmektedir. Bu araştırmada beş faktör kişilik envanterinin güvenirlik analizi tekrar edilmiş ve envanterin güvenirliği Cronbach's Alpha=0,877 olarak yüksek bulunmuştur.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Çalışmada elde edilen veriler SPSS 22.0 istatistik programında analiz edilmiştir. Araştırmaya katılan sporcuların tanımlayıcı özelliklerini belirlemek için frekans ve yüzde analizleri, ölçek analizlerinde ortalama ve standart sapma istatistikleri kullanılmıştır. Sporcuların psikolojik becerileri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemek için korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Beş Faktör Kişilik Modeli 1985 yılında Costa ve Mcrae tarafından geliştirilmiştir (Merdan, 2013). Sonrasında farklı uluslarda, farklı araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarla geliştirilmeye devam edilmiştir. Bu araştırmalar sonucunda kişiliğin beş boyutlu olduğuna ilişkin bulgulara ulaşılmıştır. Bu boyutlar; dışa dönüklük, yumuşak başlılık/uyumluluk, öz disiplin/sorumluluk, nevroitiklik / duygusal dengesizlik ve deneyime açıklık/gelişime açıklık boyutlarıyla ele alınmaktadır.

Tablo 1. Sporcuların tanımlayıcı özelliklere göre dağılımı

Gruplar	Frekans(f)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Erkek	60	100,0
Yaş		
25 yaş ve altı	42	70,0
25 Üzeri	18	30,0
Eğitim Durumu		
Lise Ve Altı	22	36,7
Üniversite Ve Üzeri	38	63,3
Spora Başlama Yaşı		
10 Yaş Ve Altı	8	13,3
11-15	43	71,7
15 Üzeri	9	15,0

Tablo 1’de görüldüğü üzere sporcular cinsiyete göre 60’ı (%100,0) erkek olarak dağılmaktadır. Sporcular yaşa göre 42’si (%70) 25 ve altı, 18’i (%30,0) 25 üzeri olarak dağılmaktadır. Sporcular eğitim durumuna göre 22’si (%36,7) lise ve altı, 38’i (%63,3) üniversite ve üzeri olarak dağılmaktadır. Sporcular spora başlama yaşına göre 8’i (%13,3) 10 yaş ve altı, 43’ü (%71,7) 11-15, 9’u (%15,0) 15 üzeri olarak dağılmaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların psikolojik beceri düzeylerinin puan ortalamaları

	N	Ort	S	Min.	Maks.
Psikolojik Becerilerinin Değerlendirilmesi	60	1,889	0,401	1,040	2,820
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	60	1,925	0,722	0,500	3,000
Öğrenmeye Açık Olabilme	60	1,867	0,466	1,000	3,000
Konsantrasyon	60	1,958	0,636	0,500	3,000
Güven ve Başarı Motivasyonu	60	2,200	0,576	1,000	3,000
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	60	2,033	0,658	0,750	3,000
Performans Gösterebilme	60	1,871	0,700	0,500	3,000
Endişelerden Kurtulmak	60	1,371	0,691	0,000	2,750

Sporcuların “psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi genel” ortalaması $1,889 \pm 0,401$ “zorluklarla baş edebilme yeteneği” ortalaması $1,925 \pm 0,722$, “öğrenmeye açık olabilme” ortalaması $1,867 \pm 0,466$, “konsantrasyon” ortalaması $1,958 \pm 0,636$, “güven ve başarı motivasyonu” ortalaması $2,200 \pm 0,576$, “hedef belirleme ve mental hazırlık” ortalaması $2,033 \pm 0,658$, performans gösterebilme” ortalaması zayıf $1,871 \pm 0,700$, “endişelerden kurtulmak” ortalaması $1,371 \pm 0,691$ olarak tespit edilmiştir. 3 üzerinden yapılan değerlendirmeye göre sporcuların en düşük psikolojik becerilerinin endişelerden kurtulmak boyutuna, en yüksek psikolojik becerilerinin ise güven ve başarı motivasyonuna yönelik olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların beş faktör kişilik envanteri puan ortalamaları

	N	Ort	S	Min.	Maks.
Dışa Dönüklük	60	3,371	0,583	2,250	4,750
Duygusal Denge/Dengesizlik	60	2,771	0,657	1,250	4,750
Deneyime Açıklık	60	3,637	0,524	2,500	4,800
Yumuşak Başlılık	60	3,574	0,382	2,670	4,330
Öz Disiplin	60	3,611	0,578	2,440	5,000

Sporcuların “dışa dönüklük” ortalaması $3,371\pm 0,583$, “duygusal denge/dengesizlik” ortalaması $2,771\pm 0,657$, “deneyime açıklık” ortalaması $3,637\pm 0,524$, “yumuşak başlılık” ortalaması $3,574\pm 0,382$, “öz disiplin” ortalaması $3,611\pm 0,578$, olarak saptanmıştır. 5 üzerinden yapılan değerlendirmeye göre sporcuların en fazla sahip oldukları kişilik özelliğinin deneyime açıklık ve öz disiplin olduğu, en düşük düzeyde sahip oldukları kişilik özelliğinin ise duygusal denge/dengesizlik boyutunda olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Kişilik ile psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi puanları arasında korelasyon analizi

		Psikolojik Becerilerin Değerlendirilmesi Genel	Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Öğrenmeye Açık Olabilme	Konsantrasyon	Güven ve Başarı Motivasyonu	Hedef Belirleme Ve Mental Hazırlık	Performans Gösterebilme	Endişlerden Kurtulmak
Dışa Dönüklük	r	0,375**	0,207	0,279*	0,329*	0,281*	0,435**	0,150	0,016
	p	0,003	0,113	0,031	0,010	0,029	0,001	0,251	0,905
Duygusal Denge/Dengesizlik	r	-0,281*	-0,154	-0,366**	-0,135	-0,048	0,000	-0,009	-0,559**
	p	0,030	0,240	0,004	0,305	0,718	0,998	0,945	0,000
Deneyime Açıklık	r	0,510**	0,400**	0,294*	0,345**	0,476**	0,508**	0,333**	-0,079
	p	0,000	0,002	0,022	0,007	0,000	0,000	0,009	0,548
Yumuşak Başlılık	r	0,027	-0,056	0,358**	-0,148	0,009	-0,036	-0,255*	0,350**
	p	0,836	0,669	0,005	0,259	0,948	0,783	0,049	0,006
Öz Disiplin	r	0,305*	0,155	0,507**	0,123	0,196	0,204	-0,004	0,267*
	p	0,018	0,235	0,000	0,350	0,133	0,118	0,975	0,039

* $<0,05$; ** $<0,01$; Korelasyon Analizi

Psikolojik becerileri ile kişilik özellikleri arasında korelasyon analizleri incelendiğinde;

- Dışa dönüklük ile psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi genel arasında $r=0.375$ pozitif zayıf ($p=0,003<0.05$), dışa dönüklük ile öğrenmeye açık olabilme arasında $r=0.279$ pozitif zayıf ($p=0,031<0.05$), dışa dönüklük ile konsantrasyon arasında $r=0.329$ pozitif zayıf ($p=0,010<0.05$),

dışa dönüklük ile güven ve başarı motivasyonu arasında $r=0.281$ pozitif zayıf ($p=0,029<0.05$), dışa dönüklük ile hedef belirleme ve mental hazırlık arasında $r=0.435$ pozitif zayıf ($p=0,001<0.05$),

- Duygusal denge ile psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi genel arasında $r=-0.281$ negatif zayıf ($p=0,030<0.05$), duygusal denge ile öğrenmeye açık olabilme arasında $r=-0.366$ negatif zayıf ($p=0,004<0.05$), duygusal denge ile endişelerden kurtulmak arasında $r=-0.559$ negatif orta ($p=0,000<0.05$),
- Deneyime açıklık ile psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi genel arasında $r=0.51$ pozitif orta ($p=0,000<0.05$), deneyime açıklık ile zorluklarla baş edebilme yeteneği arasında $r=0.4$ pozitif zayıf ($p=0,002<0.05$), deneyime açıklık ile öğrenmeye açık olabilme arasında $r=0.294$ pozitif zayıf ($p=0,022<0.05$), deneyime açıklık ile konsantrasyon arasında $r=0.345$ pozitif zayıf ($p=0,007<0.05$), deneyime açıklık ile güven ve başarı motivasyonu arasında $r=0.476$ pozitif zayıf ($p=0,000<0.05$), deneyime açıklık ile hedef belirleme ve mental hazırlık arasında $r=0.508$ pozitif orta ($p=0,000<0.05$), deneyime açıklık ile performans gösterebilme arasında $r=0.333$ pozitif zayıf ($p=0,009<0.05$),
- Yumuşak başlılık ile öğrenmeye açık olabilme arasında $r=0.358$ pozitif zayıf ($p=0,005<0.05$), yumuşak başlılık ile performans gösterebilme arasında $r=-0.255$ negatif zayıf ($p=0,049<0.05$), yumuşak başlılık ile endişelerden kurtulmak arasında $r=0.35$ pozitif zayıf ($p=0,006<0.05$),
- Öz disiplin ile psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi genel arasında $r=0.305$ pozitif zayıf ($p=0,018<0.05$), öz disiplin ile öğrenmeye açık olabilme arasında $r=0.507$ pozitif orta ($p=0,000<0.05$), öz disiplin ile endişelerden kurtulmak arasında $r=0.267$ pozitif zayıf ($p=0,039<0.05$) düzeyde korelasyon bulunmuştur. Diğer değişkenler arasındaki korelasyon ilişkileri istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

Tablo 5. Kişilik özelliklerinin psikolojik beceriler üzerine etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R ²
Psikolojik Beceriler (Genel)	Sabit	1,655	3,066	0,003	8,004	0,000	0,372
	Dışa Dönüklük	0,163	1,940	0,058			
	Duygusal Denge/Dengesizlik	-0,240	-3,005	0,004			
	Deneyime Açıklık	0,384	4,056	0,000			
	Yumuşak Başlılık	-0,239	-1,731	0,089			
	Öz Disiplin	-0,053	-0,440	0,662			
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Sabit	1,983	1,778	0,081	3,466	0,009	0,173
	Dışa Dönüklük	0,109	0,626	0,534			
	Duygusal Denge/Dengesizlik	-0,293	-1,774	0,082			
	Deneyime Açıklık	0,629	3,216	0,002			
	Yumuşak Başlılık	-0,435	-1,526	0,133			
	Öz Disiplin	-0,096	-0,383	0,703			

Öğrenmeye Açık Olabilme	Sabit	0,498	0,719	0,475	4,595	0,001	0,234
	Dışa Dönüklük	0,089	0,826	0,413			
	Duygusal Denge/Dengesizlik	-0,150	-2,745	0,015			
	Deneyime Açıklık	0,105	0,863	0,392			
	Yumuşak Başlılık	0,111	0,625	0,535			
	Öz Disiplin	0,196	2,364	0,002			
Konsantrasyon	Sabit	2,471	2,597	0,012	4,413	0,002	0,224
	Dışa Dönüklük	0,310	2,089	0,041			
	Duygusal Denge/Dengesizlik	-0,279	-1,976	0,053			
	Deneyime Açıklık	0,425	2,548	0,014			
	Yumuşak Başlılık	-0,548	-2,251	0,028			
	Öz Disiplin	-0,103	-0,486	0,629			
Güven Ve Başarı Motivasyonu	Sabit	1,110	1,261	0,213	3,794	0,005	0,191
	Dışa Dönüklük	0,111	0,806	0,424			
	Duygusal Denge/Dengesizlik	-0,090	-0,692	0,492			
	Deneyime Açıklık	0,521	3,377	0,001			
	Yumuşak Başlılık	-0,257	-1,140	0,259			
	Öz Disiplin	-0,003	-0,016	0,988			
Hedef Belirleme Ve Mental Hazırlık	Sabit	0,564	0,604	0,548	6,112	0,000	0,302
	Dışa Dönüklük	0,327	2,250	0,029			
	Duygusal Denge/Dengesizlik	-0,076	-0,547	0,587			
	Deneyime Açıklık	0,560	3,419	0,001			
	Yumuşak Başlılık	-0,408	-1,709	0,093			
	Öz Disiplin	0,000	-0,001	0,999			
Performans Gösterebilme	Sabit	2,839	2,652	0,010	3,762	0,005	0,190
	Dışa Dönüklük	0,081	0,488	0,628			
	Duygusal Denge/Dengesizlik	-0,175	-1,107	0,273			
	Deneyime Açıklık	0,583	3,105	0,003			
	Yumuşak Başlılık	-0,728	-2,660	0,010			
	Öz Disiplin	-0,076	-0,316	0,753			
Endişelerden Kurtulmak	Sabit	2,118	2,208	0,032	6,855	0,000	0,332
	Dışa Dönüklük	0,115	0,767	0,446			
	Duygusal Denge/Dengesizlik	-0,619	-4,354	0,000			
	Deneyime Açıklık	-0,136	-0,809	0,422			
	Yumuşak Başlılık	0,593	2,418	0,019			
	Öz Disiplin	-0,289	-1,348	0,183			

Lineer Regresyon Analizi

Dışa dönüklük, duygusal denge, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, öz disiplin ile psikolojik beceriler genel arasındaki nedenselliği saptamak için uygulanan regresyon analizinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($F=8,004$; $p=0,000<0,05$). Psikolojik becerileri (genel) düzeyindeki toplam değişim %37.2 oranında dışa dönüklük, duygusal denge, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, öz disiplin tarafından açıklanmaktadır ($R^2=0,372$). Dışa dönüklük psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi genel düzeyini etkilememektedir ($p=0,058>0,05$). Duygusal denge/dengesizlik psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi genel düzeyini azaltmaktadır ($\beta=-0,240$). Deneyime açıklık psikolojik becerilerinin

değerlendirilmesi genel düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,384$). Yumuşak başlılık psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi genel düzeyini etkilememektedir ($p=0,089>0,05$). Öz disiplin psikolojik becerilerinin değerlendirilmesi genel düzeyini etkilememektedir ($p=0,662>0,05$).

Dışa dönüklük, duygusal denge/dengesizlik, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, öz disiplin ile zorluklarla baş edebilme yeteneği arasındaki nedenselliği saptamak için uygulanan regresyon analizinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($F=3,466$; $p=0,009<0,05$). Zorluklarla baş edebilme yeteneği düzeyindeki toplam değişim %17.3 oranında dışa dönüklük, duygusal denge, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, öz disiplin tarafından açıklanmaktadır ($R^2=0,173$). Dışa dönüklük zorluklarla baş edebilme yeteneği düzeyini etkilememektedir ($p=0,534>0,05$). Duygusal denge/dengesizlik zorluklarla baş edebilme yeteneği düzeyini etkilememektedir ($p=0,082>0,05$). Deneyime açıklık zorluklarla baş edebilme yeteneği düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,629$). Yumuşak başlılık zorluklarla baş edebilme yeteneği düzeyini etkilememektedir ($p=0,133>0,05$). Öz disiplin zorluklarla baş edebilme yeteneği düzeyini etkilememektedir ($p=0,703>0,05$).

Dışa dönüklük, duygusal denge/dengesizlik, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, öz disiplin ile öğrenmeye açık olabilme arasındaki nedenselliği saptamak için uygulanan regresyon analizinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($F=4,595$; $p=0,001<0,05$). Öğrenmeye açık olabilme düzeyindeki toplam değişim %23.4 oranında dışa dönüklük, duygusal denge, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, öz disiplin tarafından açıklanmaktadır ($R^2=0,234$). Dışa dönüklük öğrenmeye açık olabilme düzeyini etkilememektedir ($p=0,413>0,05$). Duygusal denge/dengesizlik öğrenmeye açık olabilme düzeyini azaltmaktadır ($\beta=-0,150$). Deneyime açıklık öğrenmeye açık olabilme düzeyini etkilememektedir ($p=0,392>0,05$). Yumuşak başlılık öğrenmeye açık olabilme düzeyini etkilememektedir ($p=0,535>0,05$). Öz disiplin öğrenmeye açık olabilme düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,196$).

Dışa dönüklük, duygusal denge, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, öz disiplin ile konsantrasyon arasındaki nedenselliği saptamak için uygulanan regresyon analizinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($F=4,413$; $p=0,002<0,05$). Konsantrasyon düzeyindeki toplam değişim %22.4 oranında dışa dönüklük, duygusal denge, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, öz disiplin tarafından açıklanmaktadır ($R^2=0,224$). Dışa dönüklük konsantrasyon düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,310$). Duygusal denge/dengesizlik konsantrasyon düzeyini etkilememektedir ($p=0,053>0,05$). Deneyime açıklık konsantrasyon düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,425$). Yumuşak başlılık konsantrasyon düzeyini azaltmaktadır ($\beta=-0,548$). Öz disiplin konsantrasyon düzeyini etkilememektedir ($p=0,629>0,05$).

Dışa dönüklük, duygusal denge/dengesizlik, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, öz disiplin ile güven ve başarı motivasyonu arasındaki nedenselliği saptamak için uygulanan regresyon analizinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($F=3,794$; $p=0,005<0,05$). Güven ve başarı motivasyonu düzeyindeki toplam değişim %19.1 oranında dışa dönüklük, duygusal denge, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, öz disiplin tarafından açıklanmaktadır ($R^2=0,191$). Dışa dönüklük güven ve başarı motivasyonu düzeyini etkilememektedir ($p=0,424>0,05$). Duygusal denge/dengesizlik güven ve başarı motivasyonu düzeyini etkilememektedir ($p=0,492>0,05$). Deneyime açıklık güven ve başarı motivasyonu düzeyini

arttırmaktadır ($\beta=0,521$). Yumuşak başlılık güven ve başarı motivasyonu düzeyini etkilememektedir ($p=0.259>0.05$). Öz disiplin güven ve başarı motivasyonu düzeyini etkilememektedir ($p=0.988>0.05$).

Dışa dönüklük, duygusal denge/dengesizlik, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, öz disiplin ile hedef belirleme ve mental hazırlık arasındaki nedenselliği saptamak için uygulanan regresyon analizinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($F=6,112$; $p=0,000<0.05$). Hedef belirleme ve mental hazırlık düzeyindeki toplam değişim %30.2 oranında dışa dönüklük, duygusal denge, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, öz disiplin tarafından açıklanmaktadır ($R^2=0,302$). Dışa dönüklük hedef belirleme ve mental hazırlık düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,327$). Duygusal denge/dengesizlik hedef belirleme ve mental hazırlık düzeyini etkilememektedir ($p=0.587>0.05$). Deneyime açıklık hedef belirleme ve mental hazırlık düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,560$). Yumuşak başlılık hedef belirleme ve mental hazırlık düzeyini etkilememektedir ($p=0.093>0.05$). Öz disiplin hedef belirleme ve mental hazırlık düzeyini etkilememektedir ($p=0.999>0.05$).

Dışa dönüklük, duygusal denge/dengesizlik, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, öz disiplin ile performans gösterebilme arasındaki nedenselliği saptamak için uygulanan regresyon analizinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($F=3,762$; $p=0,005<0.05$). Performans gösterebilme düzeyindeki toplam değişim %19 oranında dışa dönüklük, duygusal denge, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, öz disiplin tarafından açıklanmaktadır ($R^2=0,190$). Dışa dönüklük performans gösterebilme düzeyini etkilememektedir ($p=0.628>0.05$). Duygusal denge/dengesizlik performans gösterebilme düzeyini etkilememektedir ($p=0.273>0.05$). Deneyime açıklık performans gösterebilme düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,583$). Yumuşak başlılık performans gösterebilme düzeyini azaltmaktadır ($\beta=-0,728$). Öz disiplin performans gösterebilme düzeyini etkilememektedir ($p=0.753>0.05$).

Dışa dönüklük, duygusal denge, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, öz disiplin ile endişelerden kurtulmak arasındaki nedenselliği saptamak için uygulanan regresyon analizinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($F=6,855$; $p=0,000<0.05$). Endişelerden kurtulmak düzeyindeki toplam değişim %33.2 oranında dışa dönüklük, duygusal denge, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, öz disiplin tarafından açıklanmaktadır ($R^2=0,332$). Dışa dönüklük endişelerden kurtulmak düzeyini etkilememektedir ($p=0.446>0.05$). Duygusal denge/dengesizlik endişelerden kurtulmak düzeyini azaltmaktadır ($\beta=-0,619$). Deneyime açıklık endişelerden kurtulmak düzeyini etkilememektedir ($p=0.422>0.05$). Yumuşak başlılık endişelerden kurtulmak düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,593$). Öz disiplin endişelerden kurtulmak düzeyini etkilememektedir ($p=0.183>0.05$).

TARTIŐMA VE SONUÇ

Bu çalışmada Cumhurbaşkanlığı Türkiye Bisiklet Turu'na katılan bisikletçilerin psikolojik becerileri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların hepsi erkek sporculardır olup, 42'si 24 yaş altında, 18'i 25 yaş ve üzerindedir. Çoğunluğu üniversite ve üzeri eğitim düzeyinde olup, yine çoğunluğu bisiklet sporuna 11-15 yaş aralığında başlamıştır.

Araştırmada sporcuların psikolojik becerileri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiş, ardından kişilik özelliklerinin psikolojik beceriler üzerindeki etkileri regresyon analizi ile incelenmiştir. Korelasyon analizinden aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

- Dışa dönüklük kişilik özelliği ile performans gösterebilme ve endişelerden kurtulmak dışında kalan 5 psikolojik beceri pozitif ilişkilidir.
- Duygusal dengesizlik ile öğrenmeye açık olabilme ve endişelerden kurtulmak ile genel psikolojik beceriler arasında negatif ilişkiler bulunmaktadır.
- Deneyime açıklık kişilik özelliği ile endişelerden kurtulmak dışında tüm psikolojik beceriler pozitif ilişkiler içerisindedirler.
- Yumuşak başlılık ile öğrenmeye açık olabilme, performans gösterebilme ve endişelerden kurtulmak becerileri arasında pozitif ilişkiler vardır.
- Öz disiplin kişilik özelliği ile öğrenmeye açık olabilme, endişelerden kurtulmak ve genel psikolojik beceriler arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir.

Literatürde yapılan araştırmalara bakıldığında araştırma konusuyla doğrudan örtüşen iki araştırmaya rastlanmıştır. İlki Güler (2019) tarafından kayak sporcuları üzerinde gerçekleştirilen kişilik özellikler psikolojik beceri ve algılanan stres arasındaki ilişkilerin incelendiği doktora tezidir. Diğeri ise Geneşke (2020) tarafından yapılan Türkiye olimpiyat hazırlık merkezi sporcularının psikolojik becerileri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin incelendiği yüksek lisans tezidir.

Güler (2019) araştırmasında bizim araştırmamızda kullanılan değişkenlerin yanında stres değişkenini de eklemiştir. Bu çalışmada değişkenler arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiştir ve ulaşılan sonuçlar bizim araştırmamızın korelasyon analizlerinin sonuçları ile örtüşen şekilde psikolojik beceriler ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri destekler niteliktedir. Geneşke (2020) ise çalışmasında kişilik özellikleri ve psikolojik becerileri tek boyutlu olarak ele alarak aralarındaki ilişkiye bakmıştır. Kişilik özellikleri ile psikolojik beceriler arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğunu saptamıştır. Bu araştırmada ise bu araştırmalardan farklı olarak kişilik özelliklerinin psikolojik beceriler üzerindeki etkilerini regresyon analizi ile incelenmiş ve daha detaylı sonuçlara ulaşılmıştır. Bu nedenle ulaşılan sonuçlar literatürle karşılaştırılmadan sunulmuştur:

Araştırmada öncelikle beş faktör kişilik özelliklerinin genel psikolojik beceriler üzerindeki etkilerine bakılmıştır. Dışa dönüklük, yumuşak başlılık ve öz disiplin sporcuların psikolojik becerilerini etkilemezken, duygusal dengesizliğin artması psikolojik becerileri olumsuz etkileyerek düşürmekte, deneyime açıklığın artması ise pozitif etkileyerek psikolojik becerilerin artmasına neden olmaktadır.

Bu genel sonuçlardan sonra kişilik özelliklerinin psikolojik beceriler üzerindeki etkileri boyut boyut ayrıca incelenmiştir.

- Bu doğrultuda deneyime açıklık kişilik özelliklerinin psikolojik becerileri etkileyen en önemli boyut olduğu görülmüştür. Sporcuların deneyime açıklık özellikleri arttıkça, zorluklarla baş

edebilme yeteneği, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık ile performans gösterebilme düzeylerinin artış gösterdiği saptanmıştır.

- Sporcuların kişilik özelliklerinden duygusal denge/dengesizlik sporcuların psikolojik becerilerini etkileyen önemli bir değişken olduğu görölmüştür. Duygusal dengesizlik arttıkça öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon ve endişelerden kurtulma becerisi azalmaktadır.
- Sporcuların kişilik özelliklerinden yumuşak başlılığında psikolojik becerilerini etkileyen diğer bir değişken olduğu saptanmıştır. Sporcuların yumuşak başlılık özellikleri arttıkça konsantrasyon, performans gösterebilme ve endişelerden kurtulma becerileri de artış göstermektedir.
- Öz disiplin kişilik özelliğinin ise sadece öğrenmeye açık olabilme becerisini artırdığı belirlenmiştir.
- Dışa dönüklük kişilik özelliğinin ise sporcuların psikolojik becerilerini etkileyen bir değişken olmadığı sonucuna varılmıştır.

Bu araştırma Cumhurbaşkanlığı Türkiye Bisiklet Turu'na katılan Türk sporcuların görüşleri ile sınırlıdır ve evrenin tamamına ulaşılmıştır. Araştırmanın benzerleri diğer spor dallarıyla ilgilenen sporcular üzerinde gerçekleştirilebilir. Ya da spor dalı ayırmadan daha geniş örneklemeler üzerinde gerçekleştirilerek kişilik özellikleri ile psikolojik beceriler arasındaki ilişkilerin spor dallarına göre farklılaşması da incelenebilir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar, makalede ele alınan konu veya materyallerle ilgili olarak bir finansal veya finansal olmayan kuruluşla herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedir.

Araştırmacıların katkı oranı beyanı: Araştırmada birinci yazar %40 oranında katkıda bulunurken ikinci yazar %30 ve üçüncü yazar %30 oranında katkıda bulunmuştur.

Etik kurul izni: Bu araştırmaya yönelik etik kurul izinleri Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi E-26428519.044.70956 sayısıyla alınmıştır.

KAYNAKLAR

- Akyıldız, H. (2006). Freudçu, liberal ve marksist kişilik kuramlarının türevi olarak toplum, iktisat ve siyaset teorileri. *Akdeniz Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (11), 1-23.
- Arslanoğlu, K. (2005). *Futbolun psikiyatrisi: Sporun psikolojisi ve psikiyatrisi*. İstanbul: İthaki Yayınları.
- Biçer, T. (2017). Sporda dayanıklılık nasıl geliştirilir? Çetin ceviz olmak. *15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 15-18 Kasım 2017. Antalya: Aska Hotel*.
- Balciöğlu, İ. (2003). *Sporun sosyolojisi ve psikolojisi*. İstanbul: Bilge Yayıncılık.
- Cervone, D. & Pervin, L.A. (2016). *Kişilik psikolojisi* (Çev. Ed. M. Baloğlu). Ankara: Nobel Yayın
- Çiçek, İ. & Aslan, A. E. (2020). Kişilik ve beş faktör kişilik özellikleri: kuramsal bir çerçeve. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 10(1), 137-147.
- Ercan, H.Y. (2013). *Spor ve egzersiz psikolojisi*. 2.Baskı. Ankara: Nobel Yayıncılık.

- Erdoğan, N., Zekioğlu, A. & Dorak, F., (2014). Hentbol antrenörlerine göre, sporcuların performansını psikolojik yönden etkileyen faktörler nelerdir? nitel çalışma. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2 (Özel Sayı 1), 194-207.
- Evinç, G. G. (2004). *Maternal personality characteristics, affective state, and psychopathology in relation to children's attention deficit and hyperactivity disorder and comorbid symptoms*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü. Ankara.
- Erhan, E.S. & Bedir, D. & Güler, M. Ş. & Ağduman, F. (2019). Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17 (1), 59-71.
- Geneşke, E. K. (2020). *Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi (TOHM) sporcularının psikolojik becerilerinin kişilik özellikleri ile ilişkisinin araştırılması – Ankara İli Örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Girgin, B. (2007). *Beş faktör kişilik modelinin işyerinde duygusal tacize (mobbing) etkileri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- İbrahimioğlu, N. & Ünalı, İ. & Samancıoğlu, M. & Bağlıbel, M. (2013). The relationship between personality traits and learning styles: a cluster analysis. *Asian Journal of Management Sciences and Education*, 2(3), 93 – 108.
- İkizler, C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Karageç, D. (2021). *Milli takımlarda görev alan kadın futbolcuların psikolojik becerilerinin spora özgü başarı motivasyonları üzerindeki etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Bahçeşehir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kıncal, R. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. 4. Basım. Ankara: Nobel Yayınevi
- Koruç, Z. (1998). Yeni bir alan egzersiz ve spor psikolojisi. *Türk Psikoloji Bülteni*, (10): 76-92.
- Konter, E. (1998). *Sporda psikolojik hazırlığın teori ve pratiği*. 2. Baskı. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Merdan, E. (2013). Beş faktör kuramı ile iş değerleri ilişkisinin incelenmesi: bankacılık sektöründe bir araştırma. *Gümüşhane üniversitesi sosyal bilimler elektronik dergisi*, 4(7), 140-159.
- Samur, G. Ü. & Samur, S. (2017). *Sporda stres yönetimi ve teknikleri*. Ankara: Gazi.
- Şahinler, Y. (2021). Sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (1), 8-18.
- Yıldız, H. (2020). *Taekwondo sporcularının psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), T.C. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Konya