





Spora Bağlılıkta Öz Denetimin Rolü: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adaylarında Bir Araştırma

Sinem TOÇOĞLU^{1*} 
Ceren BOLAT² 
Ahmet DÖNMEZ^{3*} 
Halil İbrahim GENÇ⁴ 

¹Dokuz Eylül Üniversitesi, Necat Hekkon Spor Bilimleri Fakültesi, İzmir, Türkiye
tocoglusinem@gmail.com

²Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sakarya, Türkiye
cerenbolatfb@gmail.com

³Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antalya, Türkiye
ahmet.donmez@alanya.edu.tr

⁴Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Sakarya, Türkiye
halilgenc@subu.edu.tr

*Sorumlu Yazar

Geliş tarihi:04.05.2024
Kabul tarihi:25.10.2024
Yayın tarihi:31.01.2025

Özet: **Amaç:** Bu çalışmada beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının spora bağlılıklarında öz denetimin rolünü ortaya koymak ve yapılacak yeni çalışmalara ışık tutmak amaçlanmaktadır. **Yöntem:** İlişkisel tarama modelinin temel alındığı çalışmaya beş farklı devlet üniversitesinin spor bilimleri fakültesinde beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrencilik hayatına devam eden ve uygun örnekleme yöntemiyle belirlenen 113'ü kadın 154'ü erkek toplam 267 öğrenci katılım göstermiştir. Veriler "Kişisel Bilgi Formu", "Spora Bağlılık Ölçeği" ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi" kullanılarak elde edilmiştir. Verilerin istatistiksel çözümlenmesinde Pearson korelasyon ve Regresyon analizleri kullanılmıştır. **Bulgular:** Bulgular incelendiğinde öz denetim ile odaklanma ($r=,154$; $p=012$), dinç olma ($r=,269$; $p=000$) ve spora bağlılık ($r=,246$; $p=000$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Dahası öz denetimin spora bağlılık üzerinde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. **Sonuç:** Sonuç olarak, yapılan bu araştırma ile toplumun kültürel gelişimi ve bireysel gelişim için önemi büyük olan sporun bireylerde devamlı hale gelebilmesinin spora bağlılık özelliklerinin kazanılmasıyla gerçekleşeceği ve bu özelliğin gelişebilmesi için de öz denetimin önemli bir rol oynadığı ortaya konulmuştur. Dahası spora bağlılığı yüksek olan bireylerin öz denetim ve güçlü kişilik özelliklerine sahip olmalarının toplumun kültürel değerlerine de katkı sağlayacağı düşünülmektedir. **Anahtar Kelime:** Spora Bağlılık, Öz Denetim, Spor, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adayı.

GİRİŞ

Hayatın önemli bir parçası olan spor, bireysel veya grup olarak yapılabilen, fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişim sağlayan, belirlenen amacı gerçekleştirmek için yapılan aktivitelerdir (Tükenmez, 2009; Tanrıverdi, 2012; Yoka ve Polat, 2019). Spor yapan bireyler, spor yaptıkları ortamlarda fazlasıyla çaba göstermektedir. Bu çabayı gösterirken duygusal durumlarla karşılaşır (Kelecek ve Göktürk, 2017). Başer (1998), spora katılmanın bireylere olumlu psikolojik faydalar sağladığını belirtmiştir. Sporcu yetişmesi ve spor yapan bireylerin spora devamlılıklarını sağlamak için sporcuların fiziksel durumları, psikolojik durumları ve bunun yanında spora bağlılıkları önem taşımaktadır (Sücutlü, 2019). Bağlılık, spora düzenli katılımı pozitif yönde etkilemesi ve bireylerin yaptıkları işi benimseyerek gerçekleştirmesi demektir (Kayhan, Bardakçı ve Caz, 2020). Rusbult, Farrell, Rogers ve Mainous (1988), sosyal değişim, kişilerarası ilişkiler ve yatırım modellerinden (Kelley ve Thibaut, 1978; Kelley ve diğ., 1983) uyarlayarak Spora Bağlılık Modeli'ni oluşturmuştur. Bu model üç önemli özelliğe sahiptir: birincisi bir aktiveye karşı psikolojik bağlılık olması, ikincisi bilişsel ve duygusal bir ürün olması, üçüncüsü ise bağlılığın eşit olduğu bireylerde farklı etkiler olmasıyla birlikte bireylerin aktivitelerindeki bağlılığın sebeplerini anlamaya yöneliktir (Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons ve Keeler, 1993). Bu sebepleri anlamada bireyi şekillendiren kişilik özelliklerinin etkisinin göz ardı edilmemesi gerekmektedir.

Kişilik, "bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçler olarak" ifade edilmiştir (Burger, 2021, s.23). Kişilik, "bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu, diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimidir" (Cüceloğlu, 2017, s. 404). Geçmişten günümüze kişiliği açıklamak ve anlamlandırmak üzere yapılan araştırmalar sonucunda, kişiliği açıklamada en yaygın olarak kabul edilen beş faktör kişilik kuramı olarak ortaya çıkmıştır (Dönmez, 2018). Bu kuram, açıklayıcı bir kişilik modeli

olarak görülür (De Fruyt, McCrae, Szirmak ve Nagy, 2004). Faktörler şu şekilde açıklanmıştır. Dışadönüklük: kişinin girişken, fazlasıyla sosyal, enerji dolu, pasif olmayan, konuşmayı seven ve pozitif düşünen ve özgüven sahibi olması (Chamorro-Premuzic, 2014; Rubenzer ve Faschinbaur, 2004; Watson, Clark ve Harness, 1994), yumuşak başlılık: kişilerin fedakar, yardımsever, alçakgönüllü, duyarlı ve güven verici ve insanlarla geçinebilme özelliğinin olması (McCrae ve John, 1992; McCrae ve Costa, 2003; Patrick, 2011; Ciccarelli ve White, 2018); öz denetim: kişilerin otokontrollü, çalışkan, sorumluluk bilincine sahip, iradesi yüksek, içgüdülerini kontrol edebilir olması (Arthur ve Graziano, 1996; Costa ve McCrae, 1992a; Arslan ve Batur, 2023); nörotiklik: kişilerin anksiyete, depresyon, kaygı, kontrolsüzlük, hassas, güvensiz ve sürekli duygu değişimi gibi olumsuz durumlarının olması (Costa ve McCrae, 1992b; Gunthert, Cohen ve Armelli, 1999; Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002); deneyime açıklık ise kişilerin hayal gücü ve sanata ilgili, yeni keşiflere açık, özgün ve estetikle ilişkili olmasıdır (McCrae ve John, 1992; John ve Srivastava, 1999).

Bu faktörler arasında sorumluluk, diğer adıyla öz denetim, hedef yönelimli ve başarı odaklı olmayı ifade eder. Olumsuz olarak bakıldığında ise bu kişilik özelliği yüksek bireylerin fazla mükemmeliyetçi olmaları olarak ifade edilir (McCrae ve John, 1992). Öz denetim özelliği gelişmiş bireylerin daha planlı, öz disipline sahip ve çaba gösteren bireyler olmalarından kaynaklı hem içsel hem de dışsal görevlerini başarıyla tamamlayabilecekleri ifade edilmektedir (Witt, Andrews ve Carlson, 2002). Bu özelliklere bakıldığında, bireylerin spor yaşamlarında deneyim elde edebilmeleri ve hedeflerine ulaşabilmeleri için kararlı olmaları gerekmektedir. Kararlı olma özelliğine sahip disiplinli bireylerin spora bağlılıklarının daha kuvvetli olacağı düşünülmektedir. Öz denetim sahibi olmak kişilerin davranışlarında kontrolü sağlayabilmeleri anlamına gelmektedir (Bayram, Demirtaş ve Karaca, 2019). Spora başlamanın, hedef belirlemenin ve bu hedef için çaba göstermenin, çabanın devamlılığını sağlayabilmenin ve bu süreçte karşılaşılabilecek olumsuz durumların karşısında öz denetimin önemli bir rolü olduğu düşünülmektedir. Englert (2016), öz denetimin sporunun karşılaştığı durumlarda kendini kontrol edebilmesini, disiplinli davranmasını ve günlük yaşamda da planlamalarını doğru yapabilmesini ifade ettiğini, sportif performansa katkı sağladığını belirtmiştir. Yapılan araştırmalar sonucunda sporun ve fiziksel aktivitenin stresle başa çıkma için bir etken olduğu ve spora bağlılığın kaygı gibi olumsuzluk oluşturabilecek psikolojik durumları azalttığı belirtilmektedir (Çelik, Şahin, Yetim ve Çelik, 2012; Bolat, 2023). Benzer şekilde öz denetimin bireylerin sağlıkları için önemli olduğu (Yakut, 2019), öz denetimi yüksek bireylerin anksiyete, depresyon gibi psikolojik açıdan olumsuz durumlarla daha az karşılaştıkları (Crescioni ve Baumeister, 2013; Eisenberg ve diğ., 2001) ve spor ortamlarında stresi azaltmada kişilik özelliklerinin önemli bir rolü olduğu (Toçoğlu, Baykara, Aydemir, Dönmez, Şahin ve Cana, 2022) belirtilmiştir.

Alan yazında ortaokul öğrencilerinin spor yapma durumları ve kişilik özelliklerinin incelendiği (Aslan ve Karafil, 2022), spor bilimleri öğrencilerinin sportmenlik davranışları ve kişilik özelliklerinin araştırıldığı (Durmuşoğlu, Aksoy, Gençgör, Çelik ve Çoruh, 2023), spora bağlılığın branşa göre irdelendiği (Han ve Polat, 2022), sporcuların performanslarıyla kişiliklerinin karşılaştırıldığı (Gözmen ve Aşçı, 2016), öz denetimin üniversite öğrencileri üzerindeki etkilerinin incelendiği (Yakut, 2019), üniversite öğrencilerinin spora bağlılık düzeyleri ve üniversite öğrencilerinin spora bağlılıklarının başarılarına etkisinin ortaya konulduğu (Tezcan, Somoğlu ve Taşkın, 2023; Eynur, Özdilek ve Erzeybek, 2022), beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının sınav başarılarıyla öz denetimin ilişkisinin incelendiği (Dönmez, 2022) çalışmalar bulunmaktadır; ancak beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının spora bağlılıklarında öz denetimin rolünün incelendiği araştırmaların ise sınırlı olduğu görülmektedir.

İnsanlar, fiziksel gelişim, eğlence, sosyallik gibi kazanımlar için spor yapar ve böylece kişilikleri gelişerek sorumluluk duygusu kazanırlar (Koç, 2005). Bireylerin spor yapmasını ve spora bağlılıklarının kişilik özellikleriyle pozitif olarak ilişkili olduğu, sporun kişilik özelliklerini geliştirdiği, kişilik özelliklerinin de spora bağlılığı arttırdığı düşünülmektedir. Öz denetim özelliği yüksek olan bireylerin, kendi davranışlarında kontrol ve disiplin sağlayabilecekleri için yaptıkları sporda başarısız hissetmeleri, spordan sıkılmaları ve yaptığı spordan vazgeçmeleri gibi durumlarla daha az karşılaşacaklar ve sorumluluk almaktan kaçınmayacaklardır. Bu doğrultuda araştırmada, beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının spora bağlılıklarında öz denetimin rolünü ortaya koymak ve yapılacak yeni çalışmalara ışık tutmak amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Araştırmanın Deseni

Öz denetimin spora bağlılık üzerindeki rolünü incelemek amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmada iki değişken arasında birlikte değişim olup olmadığını ortaya koymak için ilişkisel tarama (Karasar, 2018) modelinden yararlanılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmaya beş farklı devlet üniversitesinin spor bilimleri fakültelerinde beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrencilik hayatına devam eden ve uygun örnekleme (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2023) yöntemiyle belirlenen 113'ü kadın (%42,3), 154'ü (%57,7) erkek toplam 267 beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları katılım göstermiştir. Öğretmen adaylarına ilişkin tanımlayıcı sonuçlar tablo 1' de sunulmuştur.

Tablo 1

Katılımcılara İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Sonuçları

Cinsiyet	n	%
Kadın	113	42.3
Erkek	154	57.7
Sınıf Düzeyi	n	%
1. sınıf	56	21.0
2. sınıf	82	30.7
3. sınıf	33	12.4
4. sınıf	96	36.0
Üniversite	n	%
A- Üniversitesi	90	33.7
B- Üniversitesi	46	17.2
C- Üniversitesi	47	17.6
D- Üniversitesi	22	8.2
E- Üniversitesi	62	23.2
Yaş	\bar{X}	Ss.
	20.86	2.68
Spor Yılı	\bar{X}	Ss.
	8.14	4.15
Toplam	267	100.0

Tablo 1' e göre %42,3'ünün (n=113) kadın, %57,7'sinin (n=154) erkek olduğu; %21,0'ının (n=56) 1. Sınıf, %30,7'sinin (n=82) 2. Sınıf, %12,4'ünün (n=33) 3. Sınıf, %36,0'ının (n=96) 4. Sınıf düzeyinde eğitim aldığı; %33,7'sinin (n=90) A-Üniversitesinde, %17,2'sinin (n=46) B-Üniversitesinde, %17,6'sının (n=47) C-Üniversitesinde, %8,2'sinin (n=22) D-Üniversitesinde, %23,2'sinin (n=62) E-Üniversitesinde öğrenim gördüğü tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların yaş ortalamalarının $20,86 \pm 2,68$; spor yılı ortalamasının ise $8,14 \pm 4,15$ olduğu bulunmuştur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada kapsamında veriler "Kişisel Bilgi Formu", "Spora Bağlılık Ölçeği" ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi" kullanılarak elde edilmiştir. Ölçme araçlarına ilişkin açıklayıcı bilgiler ise aşağıda verilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Öğretmen adaylarına ilişkin bazı demografik özellikleri belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Söz konusu form; cinsiyet, yaş, spor yılı ve üniversite gibi bilgileri içermektedir.

Spora Bağlılık Ölçeği

Guillen ve Martinez-Alvarado (2014) tarafından geliştirilen ve Kayhan ve diğerleri (2020) tarafından Türkçeye uyarlanan ‘‘Spora Bağlılık Ölçeği’’, beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının spora bağlılık durumlarını belirlemek için kullanılmıştır. Ölçek on madde ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek maddeleri, 1'den 7'ye (1=Hiçbir Zaman,... 7=Her Zaman) kadar yedili likert ile derecelendirilmektedir. Ölçekten alınacak puan ortalamasının düşük olması, spora daha az bağlı olduğunu gösterirken, yüksek puan ortalaması ise daha fazla spora bağlı olduğunu göstermektedir (Kayhan ve diğ., 2020). Yapılan araştırmada ölçme aracına ilişkin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı odaklanma boyutu için ,734; dinç olma faktörü için ,895 ve spora bağlılık ölçek geneli için ,906 olarak hesaplanmıştır. Söz konusu sonuçlar önerilen (Karagöz, 2017) değerlerin üzerindedir.

Büyük Beş-50 Kişilik Testi

Tatar (2017) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Büyük Beş-50 Kişilik testi içerisinde seçilen Öz denetim faktörünü ölçen maddeler beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının öz denetim özelliğini ölçmek için kullanılmıştır. Teste verilen yanıtlar, ‘‘Hiç Uygun Değil, Uygun Değil, Orta/Kararsız, Biraz Uygun, Çok Uygun’’ olmak üzere 5 basamaklı şeklindedir. Alınan puanın yüksek olması söz konusu özelliğin baskın olduğunu ifade etmektedir (Tatar, 2017). Yapılan araştırmada ölçme aracına ilişkin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı ,800 olarak hesaplanmıştır. Söz konusu sonuç önerilen (Karagöz, 2017) değerlerin üzerindedir.

Veri Toplama Süreci

Hazırlanan ölçüm araçları ilgili üniversitelerin beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde görev yapan akademisyenler aracılığıyla Google Form kullanılarak katılımcılara ulaştırılmıştır. Formun başında araştırma hakkında detaylı açıklamalara yer verilerek gönüllü katılım onam butonu eklenmiştir. Açıklamaları okuyup gönüllü katılmayı kabul eden öğretmen adaylarından verilerin toplanması sağlanmıştır. Veriler 2023-2024 eğitim-öğretim bahar döneminde toplanmıştır. Bu araştırmanın yapılması için Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Etik Kurulu'nun 11/01/2024 tarihli ve 40 No'lu sayılı kararı [E-26428519-050.99-113372] ile etik kurul onayı alınmıştır.

Verilerin Analizi

Öğretmen adaylarından elde edilen verilerin öncelikle kodlamaları ve kontrolleri yapılmıştır. Yapılan kontroller akabinde SPSS 25,0 programına aktarılan verilere öncelikle tanımlayıcı istatistikler ve ölçme araçlarının güvenilirlik hesaplamaları uygulanmıştır. Araştırmanın amacı kapsamında yapılacak istatistiksel analizlere karar vermek adına normallik analizi yapılmış ve burada çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 aralığında olduğu bulunmuştur. Söz konusu ortaya çıkan sonuçların normal dağılıma uygun olduğuna dair kanıtlar literatürde (George ve Mallery, 2019) sunulmuştur. İstatistiksel analizlerde Pearson korelasyon ve Regresyon tekniği kullanılmış anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 2

Öz Denetim ile Spora Bağlılık Arasındaki İlişki Sonuçları

		Odaklanma	Dinç Olma	Spora Bağlılık
Öz Denetim	r	.154*	.269**	.246**
	p	.012	.000	.000

Tablo 2’deki “*Pearson korelasyon*” analizi sonuçlarına göre öz denetim ile odaklanma ($r=,154$; $p=012$), dinç olma ($r=,269$; $p=000$) ve spora bağlılık ($r=,246$; $p=000$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur.

Tablo 3

Spora Bağlılığın Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	41.708	3.946	---	10.571	.000
Öz Denetim	4.047	.981	.246	4.126	.000
R= .25	$R^2_{adj}= .06$	$F_{(1,265)} = 17.022$		$p= .000$	
Bağımlı değişken=Spora Bağlılık				Yöntem: Enter	

Tablo 3’deki basit doğrusal regresyon analizi sonucunda öz denetimin ($\beta=.246$; $t=4.126$; $p=.000$) spora bağlılık üzerinde pozitif yönde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Spora bağlılığa ait toplam varyansın %6’sının öz denetim ile açıklandığı ifade edilebilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının spora bağlılıklarında öz denetimin rolünü ortaya koymanın amaçlandığı bu araştırma sonucunda öz denetim ile odaklanma, dinç olma ve spora bağlılık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Bununla birlikte öz denetimi yüksek öğrencilerin spora bağlılıklarının da arttığı görülmektedir. Bu durum spora bağlılığın kişilik özellikleriyle olumlu yönde ilişkisinin olmasıyla açıklanabilir. Öz denetimi yüksek olan bireylerin davranışlarının kontrolünü ve disiplinini sağlamalarının, spora bağlılığın gerektirdiği düzen, disiplin, karar ve istikrarı sağlamalarını kolaylaştırdığı düşünülmektedir.

Yaşın ve Tan (2022), ortaokul öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda beden eğitimi ve spor dersinin öğrencilere sorumluluk kazandırdığını belirtmişlerdir. Benzer çalışmalarda, beden eğitimi derslerinin kurallara uyma, saygı, sorumluluk, farkındalık ve özdenetim gibi değerleri kazandırdığı belirtilmiştir (Temel ve Kangalgil, 2021; İpek-Eren ve Arslan, 2022). Aslan ve Karafil (2022), yaptıkları çalışmada beden eğitimi dersine yatkınlığın öğrencilerin kişilik özellikleriyle ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Farklı spor branşları ele alındığında; Orhan, Demir, Buruş ve Çetin (2022) ve Zoudji, Thon ve Debû (2010), futbolcuların antrenman yaşı ile öz denetimin doğru orantılı artış gösterdiğini; antrenman yaşı yüksek olan katılımcıların kendi öz kontrolünü sağlayabildiklerini ifade etmişlerdir. Özsoy, Dindar ve Arsu (2023), dalış sporcularının kişilik özelliklerini belirlemek için yaptıkları araştırma sonucunda, sporcuların öz denetim puanlarının yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Tezcan ve Akçakoyun (2022), üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada öz denetimi yüksek olan öğrencilerin düzenli olarak fiziksel aktivitede bulunan öğrenciler olduğunu belirtmişlerdir. Bireylerin spor yapma ve spor yapma sürelerindeki artışın kişiliği etkilediği (Saygılı, Atay, Eraslan ve Hekim, 2015) aynı zamanda kişiliğin de spor yapma ve spor yapma süresini etkilediği görülmektedir. Elde edilen sonuçlar mevcut çalışmadaki öz denetim ve spora bağlılığın ilişkili olduğu bulgularını destekler niteliktedir. Buna göre spor yapmak ve sporda devamlılığı sağlamak için bireylerin öz denetime sahip olmaları gerektiği, beden eğitimi ve spor dersi veya müsabaka gibi spor ortamlarında daha fazla bulunan bireylerin karşılaştıkları zorluklara karşı sorunlarla başa çıkma ve davranışlarının kontrolünü sağlama gereksinimi duydukları için kişilik özelliklerinin geliştiği söylenebilir. Bu çalışmaların aksine, Durmuşoğlu ve diğerleri (2023), spor bilimleri öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada spor yapan ve yapmayan bireylerin kişilik düzeyleri arasında bir farklılık olmadığı bulgularına ulaşmıştır. Bu sonucun örneklem grubunda çeşitlilik olmamasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Literatürde birçok çalışmada, öz denetimin bireylerde olumlu psikolojik duygular oluşturduğunu ve psikolojik olarak olumlu duygulara sahip bireylerin keyif aldıkları deneyimleri daha fazla gerçekleştirdiği bu nedenle sporcuların kişilik özelliklerinin performans düzeyleri üzerinde yordayıcı etkisi olduğu bulgularına ulaşılmıştır (Gözmen ve Aşçı, 2016; Hills ve Argle, 2001; Rusting ve Larsen, 1997; Myers ve Deiner 1995; Murcia, Gimeno ve Coll, 2008; Ross ve Keiser, 2014). Toçoğlu ve diğerleri (2022), spor ortamlarında stresle başa çıkmada kişilik özelliklerinin önemli etkisi olduğunu tespit etmişlerdir. Pfeffer, Englert ve Mueller-Alcazar (2020), araştırmaları sonucunda öz denetimin bireylerin fiziksel aktivite davranışlarını açıklamak

için kullanılabilceğini ortaya koymuşlardır. Bu doğrultuda öz denetimin spor ve egzersiz performansına ve spor ve egzersize katılıma etkisinin göz ardı edilemeyecek kadar önemli olduğu belirtilmektedir (Englert, Graham ve Bray, 2020). Literatürdeki bu bulgular, bu çalışmadan elde edilen öz denetimin spora bağlılık üzerinde yordayıcı etkiye sahip olduğu bulgularını destekler niteliktedir. Öz denetimin spor performanslarına ve spora katılımı arttırmasının yanı sıra olumlu psikolojik durumlar ve davranış kontrolünü sağlamasıyla spora bağlılığı da arttırdığı düşünülmektedir.

Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının öğrencilerinin öz denetimleri ile spora bağlılık düzeylerinin ilişkili olduğu ve öz denetimi yüksek olan bireylerin spora bağlılıklarının da daha yüksek olduğu söylenebilir. Spor yapmak ve sporda devamlılık sağlamak spora bağlılığı beraberinde getirecektir. Bu durumun oluşabilmesi için ise bireylerin kişilik özelliklerinin özellikle öz denetimlerinin gelişmiş olması gerektiği söylenebilir. Öğrencilerin spor yaparken keyif almaları, spor ortamlarında karşılaşabilecekleri problemlerle başa çıkabilmeleri, sorumluluk alabilmeleri ve karar verebilmeleri, kendi davranışlarını kontrol edebilmeleri yani öz denetimleri sonucunda oluşacaktır.

Sporun bireyler ve dolayısıyla toplumlar üzerinde çeşitli etkileri bulunmaktadır (Gök, 2021; Güven, 1999). Spora bağlılığı yüksek olan bireylerin öz denetim ve güçlü kişilik özelliklerine sahip olmalarının toplumun kültürel değerlerine de katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Sonuç olarak, bu araştırma ile toplumun kültürel gelişimi ve bireysel gelişim için önemi büyük olan sporun bireylerde devamlı hale gelebilmesinin spora bağlılık özelliklerinin kazanılmasıyla gerçekleşeceği ve bu özelliğin gelişebilmesi için de öz denetimin önemli bir rol oynadığı ortaya konulmuştur.

Bu çalışmada öz denetimin spora bağlılık üzerindeki rolünü belirlerken farklı değişkenlerin göz önünde bulundurulmaması gibi sınırlılıklar bulunmaktadır. Yeni yapılacak çalışmalarda bu rolü değerlendirirken katılımcılarla ilgili demografik özellikler gibi çeşitli değişkenler incelenebilir. Bununla beraber bireylerin öz denetim davranışlarını incelemek için spor ortamlarında gözlem yapılarak veya öz denetimin spora bağlılıkla ilişkisinin nasıl değerlendirildiğini belirlemek için katılımcıların görüşleri alınarak nitel yöntemlere başvurulabilir.

KAYNAKÇA

- Arslan, G., & Batur, Z. (2023). Eleştirel düşünme etkinlikleri ile değerler eğitimi. *Educatione*, 2(1), 102-137.
- Arthur, W., & Graziano, W. G. (1996). The five-factor model, conscientiousness, and driving accident involvement. *Journal of Personality*, 64, 593-618.
- Aslan, G., & Karafil, A. Y. (2022). Ortaokul öğrencilerinin kişilik özellikleri ile beden eğitimi ve spor dersine yatkınlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 1-12.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi*. Ankara: Sporsal Kuram Dizisi, Bağırhan Yaymevi.
- Bayram, A., Demirtaş, Ö., & Karaca, M. (2019). Beş faktör kişilik özelliklerinin insan enerjisi üzerindeki etkisi: Bir alan araştırması. *Anadolu Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1), 4-22.
- Bolat, C. (2023). *Beden Eğitimi ve Spor öğretmeni adaylarının spora bağlılıklarının gelecek kaygısı üzerindeki etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Burger, J. M. (2021). *Kişilik: psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri*. (7. Baskı). (Çev. Ed. Erguvan-Sarioğlu, İ.D.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, S., Kılıç-Cakmak, E., Akgun, O. E., Karadeniz, S., & Demirel, F. (2023). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. (34. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Chamorro-Premuzic, T. (2014). *Kişilik ve bireysel farklılıklar*. (Çev. Bıçakçı, B.). İstanbul: Ticaret Üniversitesi Yayınları.
- Ciccarelli, S. K., & White, J. N. (2018). *Psikoloji: Bir keşif gezintisi*. (3. Basımdan Çeviri) (Çev. Edt. Şahin, D. N.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992a). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13, 653-665.

- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992b). Normal personality assessment in clinical practice: The neo personality inventory. *Psychological Assessment*, 4, 5-13.
- Crescioni, A. W., & Baumeister, R. F. (2013). The four needs for meaning, the value gap, and how (and whether) society can fill the void. In *The experience of meaning in life: Classical perspectives, emerging themes, and controversies* (pp. 3-15). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Cüceloğlu, D. (2017). *İnsan ve davranışı*. (34. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çelik, A., Şahin, M., Yetim, A., & Çelik, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5, 8, 373-380.
- De fruyt, F., McCrae, R.R., Szirmak, Z., & Nagy, J. (2004). The five-factor personality inventory as a measure of the five factor model: Belgian, American and Hungarian comparisons with the NEO personality inventory- revised. *Assesment*, 11, 207-215.
- Dönmez A. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kullandıkları öğretim yöntemleri ve kişilik özelliklerinin belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Dönmez, A. (2022). *Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında akut sosyal medya maruziyetinin sınav başarısı ve psikofizyolojik yanıtlara etkisi: Kişilik özelliklerinin rolü*. (Doktora Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Durmuşoğlu, M. V., Aksoy, Y., Gençgör, I., Çelik, Z., & Çoruh, Y. (2023). Sporcuların sportmenlik anlayışlarının ve kişilik özelliklerinin incelenmesi. *Journal of ROL Sport Sciences*, 327-347.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., Spinrad, T. L., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Reiser, M., Murphy, B.C., Losoya, S.H. & Guthrie, I. K. (2001). The relations of regulation and emotionality to children's externalizing and internalizing problem behavior. *Child development*, 72(4), 1112-1134.
- Englert, C. (2016). The strength model of self-control in sport and exercise psychology. *Frontiers in Psychology*, 7, 314.
- Englert, C., Graham, J. D., & Bray, S. R. (2020). Self-control in sport and exercise psychology [Editorial]. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 9(2), 161-166.
- Eynur, A., Özdilek, Ç., & Erzeybek M. S. (2022). Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(3): 397-408.
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. (Sixteenth edition). Routledge, New York, NY 10017.
- Gök, O. (2021). *Antrenör davranışlarının sporcuların değer gelişimine etkisi*. (1. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Gözmen, A., & Aşçı, F. H. (2016). Sporcularda optimal performans duygu durumunun yordanmasında beş faktörlü kişilik özelliklerinin ve mükemmeliyetçiliğin rolü. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(1), 40-48.
- Guillén, F., & Martínez-Alvarado, J. R. (2014). The sport engagement scale: An adaptation of the Utrecht Work Engagement Scale (UWES) for the sports environment. *Universitas Psychologica*, 13(3), 975-984.
- Gunthert, K. C., Cohen, L. H., & Armelli, S. (1999). The role of neuroticism in daily stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1087-1100.
- Güven, Ö. (1999). *Türklerde spor kültürü* (2. Basım). Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Yayınları.
- Han, M. T., & Polat, E. (2022). Kış sporları ile ilgilenen sporcuların spora bağlılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 80-91.
- Hills P., & Argyle, M. (2001). Happiness, introversion/extraversion and happy introverts. *Personality and Individual Differences*, 30(4), 595-608.
- İpek-Eren, D., & Arslan, S. (2022). Beden eğitimi ve spor dersinin değerler eğitimine katkısının incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 29-43.

- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The big five trait taxonomy: History, measurement and theoretical perceptives, 102-138. In *Handbook of Personality*, (Ed. Pervin, L. A., & John, O.P). New York: The Guilford Press.
- Karagöz, Y. (2017). *SPSS ve AMOS uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği* (1. Baskı). İstanbul: Nobel Kitabevi.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri: Kavramlar, ilkeler ve teknikler*. (32.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kayhan, R. F., Bardakçı, S., & Caz, Ç. (2020). Spora bağlılık ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 2905-2922.
- Kelecek, S., & Göktürk, E. (2017). Kadın futbolcularda sporcu bağlılığının, sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 162-173.
- Kelley, H. H., & Thibaut, J. W. (1978). *Interpersonal relations: A theory of interdependence*. New York, NY: Wiley
- Kelley, H. H., Berscheid, E., Christensen, A., Harvey, J. H., Huston, T. L., Levinger, G., & Peterson, D., R. (1983). Analyzing close relationships. In H. H. Kelley, E. Berscheid, A. Christensen, J. H. Harvey, T. L. Huston, G. Levinger & D. R. Peterson (Eds.), *Close relationships* (pp. 20-67). Freeman.
- Koç, S. (2005). *Beden eğitimi ve sporda beceri gelişimi*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective* (2nd ed.). New York: Guilford.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the Five-Factor Model and its applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175-215.
- Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C., & Coll, D. G. C. (2008). Relationships among goal orientations, motivational climate and flow in adolescent athletes: Differences by gender. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(1), 181-191.
- Myers D.G., & Diener E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6 (1), 10-19.
- Orhan, Ö., Tekkurşun Demir, G., Buruş, M., & Çetin, E. (2022). Profesyonel futbolcuların mevkilerine ve antrenman yaşlarına göre kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 26-35.
- Özsoy, D., Dindar, M. D., & Arsu, Ö. (2023). Dalış sporcularının kişilik özelliklerinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 153-162.
- Patrick, C. L. (2011). Student evaluations of teaching: Effects of the Big Five personality traits, grades and the validity hypothesis. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 36(2), 239-249.
- Pfeffer, I., Englert, C., & Mueller-Alcazar, A. (2020). Perceived stress and trait self-control interact with the intention-behavior gap in physical activity behavior. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 9, 244-260.
- Ross S.R., & Keiser H.N. (2014). Autotelic personality through a five-factor lens: Individual differences in flow-propensity. *Personality and Individual Differences*, 59, 3-8. 32.
- Rubenzler, S. J., & Faschingbauer, T. R. (2004). *Personality, character & leadership in the white house: Psychologists assess the presidents*. Washington: Brassey's Inc.
- Rusbult C. E., Farrell D., Rogers G., & Mainous A. G. (1988). Impact of exchange variables on exit, voice, loyalty, and neglect: An integrative model of responses to declining job satisfaction. *Academy of Management Journal*, 31: 599-627.
- Rusting C.L., & Larsen R.J. (1997). Extraversion, neuroticism, and susceptibility to positive and negative affect: A test of two theoretical models. *Personality and Individual Differences*, 22(5), 607-612.
- 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*, 23(1), 161-170.

- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P., & Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1): 1-15.
- Somer, O., Korkmaz, M., & Tatar, A. (2002). Beş faktör kişilik envanteri'nin geliştirilmesi-1: Ölçek ve alt ölçeklerin oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 21-33.
- Sücutlü, U. (2019) *Spora bağlılık ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve spora bağlılık ölçeğinin güvenilirlik çalışması* (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Denizli.
- Tanrıverdi, H. (2012). Spor ahlakı ve şiddet. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 1071-1093.
- Tatar, A. (2017). Büyük Beş-50 kişilik testinin Türkçeye çevirisi ve beş faktör kişilik envanteri kısa formu ile karşılaştırılması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(1), 51- 61.
- Temel, A., & Kangalgil, M. (2021). Oyun ve fiziki etkinlikler dersi öğretim programı kazanımlarının gerçekleşmesine ilişkin sınıf öğretmenlerinin görüşleri. *Millî Eğitim*, 50 (229), 445-462.
- Tezcan, E., & Akçakoyun, F. (2022). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım durumlarına göre iletişim becerisi ve egzersiz öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi*. İstanbul: Efe Akademi Yayınları.
- Tezcan, E., Somoğlu, M. B., & Taşkın, S. (2023). Üniversite öğrencilerinin spora bağlılıklarının başarı motivasyonuna olan etkisi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 77-86.
- Toçoğlu, S., Baykara, C., Aydemir, U., Dönmez, A., Şahin, M. O., & Cana, H. (2022). Hokey sporcularında algılanan stresin öngörücüsü: Beş büyük kişilik. *Beden Eğitimi Spor Sağlık ve Efor Dergisi*, cilt.1, sa.2, 106-116.
- Tükenmez, M. (2009). *Toplum bilim ve spor*. İstanbul: Kaynak Yayınları.
- Watson, D., Clark, L. A., & Harkness, A. R. (1994). Structures of personality and their relevance to psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 18-31.
- Witt, L.A., Andrews, M.C., & Carlson, D.S. (2002). When conscientiousness isn't enough: emotional exhaustion and performance among call center customer service representative. *Journal of Management*, 30, 149-160.
- Yakut, S. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz-denetim. *Journal of International Social Research*, 12(65).
- Yaşın, İ., & Tan, M. (2023). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik değer düzeylerinin incelenmesi. *Millî Eğitim Dergisi*, 52(240), 2887-2902.
- Yoka, K., & Polat, E. (2019). Spor sponsoru markalarına ilişkin tüketici davranışlarının incelenmesi. *International Journal of Social Science Research*, 8(2), 112-125.
- Zoudji, B., Thon, B., & Debû, B. (2010). Efficiency of the mnemonic system of expert soccer players under overload of the working memory in a simulated decision-making task. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(1), 18-26.



The Role of Conscientiousness in Sports Engagement: A Study on Physical Education and Sports Teacher Candidates

Sinem TOÇOĐLU¹ Ceren BOLAT² Ahmet DÖNMEZ^{3*} Halil İbrahim GENÇ⁴

¹Dokuz Eylül University, Necat Hepkon
Faculty of Sport Sciences, Izmir,
Turkey
tocoglusinem@gmail.com

²Sakarya University of Applied
Sciences, Graduate School of
Education, Department of Physical
Education and Sports, Sakarya, Türkiye
cerenbolatfb@gmail.com

³Alanya Alaaddin Keykubat University,
Faculty of Sport Sciences, Antalya,
Türkiye
ahmet.donmez@alanya.edu.tr

⁴Sakarya University of Applied
Sciences, Faculty of Tourism,, Sakarya,
Türkiye
halilgenc@subu.edu.tr

*Sorumlu Yazar
Received: 04.05.2024
Accepted: 28.10.2024
Available Online: 31.01.2025

Abstract: Aim: In this study, it is aimed to reveal the role of conscientiousness in physical education and sports teacher candidates' engagement to sports and to shed light on new studies to be conducted. **Method:** A total of 267 physical education and sports teacher candidates, 113 female and 154 male, who are continuing their student life in the department of physical education and sports teaching in the faculties of sport sciences of five different state universities and who were determined by convenient sampling method, participated in the study based on the relational survey model. Data were obtained by using "Personal Information Form", "Sports Engagement Scale" and Big Five-50 Personality Test". Pearson correlation and regression analyses were used in statistical analysis of the data. **Findings:** When the findings were examined, it was found that there were low significant positive relationships between conscientiousness and focus ($r=,154$; $p=012$), vigor ($r=,269$; $p=000$) and sports engagement ($r=,246$; $p=000$). Moreover, conscientiousness was found to have a significant predictive power on sports engagement. **Conclusion:** As a result, with this research, it has been revealed that the continuity of sports, which is of great importance for the cultural development of the society and individual development, will be realized through the acquisition of sports engagement characteristics and that conscientiousness plays an important role in the development of this feature. Moreover, it is thought that individuals with high engagement to sports having conscientiousness and strong personality traits will also contribute to the cultural values of society.

Keywords: Engagement to Sports, Conscientiousness, Sports, Physical Education and Sports Teacher Candidate.

INTRODUCTION

Sports, an essential aspect of life, encompass activities that can be performed individually or in groups. These activities contribute to physical, psychological, and social development and are undertaken to achieve specific goals (Tukenmez, 2009; Tanriverdi, 2012; Yoka & Polat, 2019). Individuals participating in sports exert significant effort in the environments where sports take place. During this effort, they experience various emotional states (Kelecek & Gokturk, 2017). Baser (1998) emphasized that engaging in sports provides individuals with positive psychological benefits. To train athletes and sustain their engagement in sports, both the physical and psychological conditions of athletes, as well as their engagement with sports, play a crucial role (Sucullu, 2019). Engagement positively influences regular engagement in sports, as individuals internalize and actively perform their roles (Kayhan, Bardakci, & Caz, 2020). Rusbult, Farrell, Rogers, and Mainous (1988) developed the Sports Engagement Model by adapting concepts from social exchange theory, interpersonal relationships, and investment models (Kelley & Thibaut, 1978; Kelley et al., 1983). This model highlights three critical aspects of engagement: first, it represents a psychological commitment to an activity; second, it is both a cognitive and emotional construct; and third, it seeks to explain why individuals engage in activities, noting that the same level of engagement may have different effects on different individuals (Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons, & Keeler, 1993). In exploring the

reasons behind sports engagement, the influence of personality traits, which shape individuals' behavior, must not be overlooked.

Personality is defined as “consistent behavior patterns and intrapersonal processes that originate from the individual himself/herself” (Burger, 2021, p. 23). Another definition describes personality as “a consistent and structured form of relationship that the individual establishes with his/her internal and external environment, which is distinctive from other individuals” (Cuceloglu, 2017, p. 404). Extensive research conducted to explain and understand personality over time has led to the development of the widely accepted Five-Factor Theory of Personality (Donmez, 2018). This theory is regarded as an explanatory model of personality (De Fruyt, McCrae, Szirmák, & Nagy, 2004). The factors are explained as follows. Extraversion: A personality trait characterized by being sociable, highly outgoing, energetic, proactive, talkative, optimistic, and self-confident (Chamorro-Premuzic, 2014; Rubenzer & Faschinbauer, 2004; Watson, Clark, & Harness, 1994); Agreeableness: Refers to altruism, benevolence, humility, sensitivity, trustworthiness, and the ability to get along well with others (McCrae & John, 1992; McCrae & Costa, 2003; Patrick, 2011; Ciccarella & White, 2018); Conscientiousness: Includes traits such as being disciplined, hardworking, responsible, strong-willed, and capable of controlling one's impulses (Arthur & Graziano, 1996; Costa & McCrae, 1992a; Arslan & Batur, 2023); Neuroticism: Associated with negative emotional states such as anxiety, depression, worry, lack of control, sensitivity, insecurity, and frequent mood swings (Costa & McCrae, 1992b; Gunthert, Cohen, & Armeli, 1999; Somer, Korkmaz, & Tatar, 2002); Openness to Experience: Relates to imagination, artistic tendencies, originality, aesthetics, and a willingness to explore new ideas and experiences (McCrae & John, 1992; John & Srivastava, 1999).

Among the five factors, responsibility, also referred to as conscientiousness, pertains to being goal-oriented and achievement-driven. On the downside, individuals with high levels of conscientiousness are often viewed as perfectionists (McCrae & John, 1992). Individuals with well-developed conscientiousness traits are noted for their ability to successfully complete both internal and external tasks due to their organized, self-disciplined, and determined nature (Witt, Andrews, & Carlson, 2002). These characteristics suggest that determination is crucial for gaining experience in sports and achieving goals. Disciplined and determined individuals are believed to exhibit a stronger engagement with sports. Conscientiousness enables individuals to regulate their behaviors effectively (Bayram, Demirtas, & Karaca, 2019). It plays a significant role in initiating sports activities, setting goals, striving toward those goals, maintaining consistent effort, and confronting challenges encountered in the process. Englert (2016) emphasized that self-control allows athletes to manage their responses to situations, act with discipline, and devise effective daily plans, ultimately contributing to their sports performance. Research highlights that sports and physical activity help individuals cope with stress and reduce psychological issues such as anxiety (Celik, Sahin, Yetim, & Celik, 2012; Bolat, 2023). Similarly, conscientiousness is recognized as vital for maintaining good health (Yakut, 2019). Individuals with high conscientiousness are less likely to experience psychological problems, such as anxiety and depression (Crescioni & Baumeister, 2013; Eisenberg et al., 2001). Furthermore, personality traits play an essential role in mitigating stress within sports environments (Tocoglu, Baykara, Aydemir, Donmez, Sahin, & Cana, 2022).

In the literature, various studies have explored the relationship between sports engagement and personality traits among secondary school students (Aslan & Karafil, 2022), as well as the sportsmanship behaviors and personality traits of sports sciences students (Durmusoglu, Aksoy, Gencgor, Celik, & Coruh, 2023). Additionally, sports engagement has been examined based on the type of sport (Han & Polat, 2022; Gozmen & Asci, 2016), the effects of conscientiousness on university students (Yakut, 2019), the levels of sports engagement among university students, and how their engagement impacts academic success (Tezcan, Somoglu, & Taskin, 2023; Eynur, Ozdilek, & Erzeybek, 2022). Moreover, some studies have investigated the relationship between conscientiousness and exam success among prospective physical education and sports teachers (Donmez, 2022). However, studies specifically examining the role of conscientiousness in the sports engagement of prospective physical education and sports teachers remain limited.

People engage in sports for reasons such as physical development, entertainment, and social interaction, which contribute to personality development and foster a sense of responsibility (Koc, 2005). It is believed that individuals' engagement in sports and their level of engagement are positively linked to personality traits. Sports activities not only enhance personality traits but also increase individuals' engagement with sports. Individuals with high conscientiousness are less likely to feel unsuccessful, bored, or inclined to quit sports because they possess the self-discipline and control necessary to manage their behaviors and take responsibility. In line with this perspective, this study aims to examine the role of conscientiousness in the sports engagement of prospective physical education and sports teachers and to provide a foundation for future research on this topic.

METHOD

Research Design

This study, conducted to examine the role of conscientiousness in sports engagement, employed the relational survey model (Karasar, 2018) to investigate potential changes and relationships between these two variables.

Participants and Sampling

The study included a total of 267 pre-service physical education and sports teachers, comprising 113 females (42.3%) and 154 males (57.7%), selected through convenience sampling (Buyukozturk, Kilic-Cakmak, Akgun, Karadeniz, & Demirel, 2023). Descriptive statistics about the participants are presented in Table 1.

Table 1

Descriptive Statistics for Participants

Gender	n	%
Female	113	42.3
Male	154	57.7
Class Level	n	%
1 st grade	56	21.0
2 nd grade	82	30.7
3 rd grade	33	12.4
4 th grade	96	36.0
University	n	%
A-University	90	33.7
B-University	46	17.2
C-University	47	17.6
D-University	22	8.2
E-University	62	23.2
Age	\bar{X}	Sd.
	20.86	2.68
Years of Sport	\bar{X}	Sd.
	8.14	4.15
Total	267	100.0

According to Table 1, the participants included 42.3% females (n=113) and 57.7% males (n=154). Regarding their class levels, 21.0% (n=56) were 1st-year students, 30.7% (n=82) were 2nd-year students, 12.4% (n=33) were 3rd-year students, and 36.0% (n=96) were 4th-year students. In terms of universities, 33.7% (n=90) were from A-University, 17.2% (n=46) from B-University, 17.6% (n=47) from C-University, 8.2% (n=22) from D-University, and 23.2% (n=62) from E-University. The mean age of the participants was 20.86 (± 2.68), and the mean years of sport experience was 8.14 (± 4.15).

Data Collection Instruments

The data for this study were collected using the Personal Information Form, the Sports Engagement Scale, and the Big Five-50 Personality Test. Detailed descriptions of these tools are provided below.

Personal Information Form

The Personal Information Form was developed to gather demographic information about the participants. The form included items such as gender, age, years of sports experience, and university affiliation.

Sports Engagement Scale

The Sports Engagement Scale, developed by Guillen and Martinez-Alvarado (2014) and adapted into Turkish by Kayhan et al. (2020), consists of 10 items and two subscales. Items are rated on a seven-point Likert scale ranging from 1 ("Never") to 7 ("Always"). A lower average score on the scale indicates less engagement to sports, while a higher score indicates greater engagement. In this study, the reliability of the scale was assessed, yielding Cronbach Alpha coefficients of 0.734 for the dedication subscale, 0.895 for the vigor subscale, and 0.906 for the overall scale, all meeting recommended reliability thresholds (Karagoz, 2017).

Big Five-50 Personality Test

The items related to the conscientiousness factor from the Big Five-50 Personality Test, adapted into Turkish by Tatar (2017), were used to measure participants' levels of conscientiousness. Responses are rated on a five-point scale ranging from "Not at All Appropriate" to "Very Appropriate," with higher scores indicating higher levels of conscientiousness. In this study, the reliability of the tool for measuring conscientiousness was confirmed with a Cronbach Alpha coefficient of 0.800, exceeding the recommended threshold (Karagoz, 2017).

Data Collection Procedure

The prepared measurement tools were distributed to participants via Google Forms with the assistance of academicians from the physical education and sports teaching departments at the relevant universities. At the beginning of the form, detailed information about the study was provided, and a voluntary participation consent button was included. Data were collected from pre-service teachers who reviewed the information and agreed to participate voluntarily. The data collection process was conducted during the spring semester of the 2023-2024 academic year. Ethics committee approval for this study was granted by the Sakarya University of Applied Sciences Ethics Committee with the decision dated 11/01/2024 and numbered 40 [E-26428519-050.99-113372].

Data Analysis

The data obtained from the pre-service teachers were first coded and checked for accuracy. Following these checks, descriptive statistics and reliability calculations for the measurement tools were performed on data transferred to the SPSS 25.0 software. To determine the appropriate statistical analyses in line with the research objectives, a normality analysis was conducted. The skewness and kurtosis values were found to be within the acceptable range of ± 2 , which is supported by literature as evidence of normal distribution (George & Mallery, 2019). Pearson correlation and regression techniques were applied for statistical analyses, and the significance level was set at $p < 0.05$.

RESULTS

Table 2

Results of the Relationship Between Conscientiousness and Sports Engagement

		Dedication	Vigor	Sports Engagement
Conscientiousness	r	.154*	.269**	.246**
	p	.012	.000	.000

According to the results of the *Pearson correlation* analysis presented in Table 2, significant positive and low-level relationships were identified between conscientiousness and the subscales of sports engagement: dedication ($r = .154$; $p = .012$), vigor ($r = .269$; $p = .000$), and overall sports engagement ($r = .246$; $p = .000$).

Table 3

Regression Analysis Results for the Prediction of Sports Engagement

Model	B	Std. Error	β	t	p
Constant	41.708	3.946	---	10.571	0.000
Conscientiousness	4.047	0.981	0.246	4.126	0.000
R = .25, R ² (adjusted) = .06		F _(1,265) = 17.022, p = .000			
Dependent variable = Sport Engagement			Method: Enter		

As shown in Table 3, the results of the simple linear regression analysis indicate that conscientiousness ($\beta = .246$; $t = 4.126$; $p = .000$) is a significant positive predictor of sports engagement. The analysis reveals that conscientiousness explains 6% of the total variance in sports engagement.

DISCUSSION AND CONCLUSION

This study, which aimed to explore the role of conscientiousness in the sports engagement of prospective physical education and sports teachers, found a significant positive relationship between conscientiousness and the subscales of sports engagement, including dedication, vigor, and overall engagement. Students with high levels of conscientiousness exhibited greater engagement in sports. This relationship can be attributed to the inherent connection between personality traits and sports engagement. Individuals with high conscientiousness are better equipped to regulate and discipline their behaviors, facilitating the order, stability, decision-making, and commitment necessary for sustained sports engagement.

Yasin and Tan (2022) conducted a study with middle school students, concluding that physical education and sports lessons help students develop responsibility. Similar studies have emphasized that physical education classes instill values such as rule compliance, respect, responsibility, awareness, and conscientiousness (Temel & Kangalgil, 2021; Ipek-Eren & Arslan, 2022). Aslan and Karafil (2022) found that students' predisposition to physical education is linked to their personality traits. Examining various sports disciplines, Orhan, Demir, Burus, and Cetin (2022) and Zoudji, Thon, and Debû (2010) found that conscientiousness increases with the training age of soccer players; participants with higher training experience demonstrated better self-control. Ozsoy, Dindar, and Arsu (2023) also discovered that conscientiousness scores were high among diving athletes. Tezcan and Akcakoyun (2022) reported that university students with high conscientiousness were more likely to engage in physical activity regularly. The duration of sports engagement influences personality (Saygili, Atay, Eraslan, & Hekim, 2015), and personality traits, in turn, affect the duration and consistency of sports engagement. These findings align with the current study, which suggests a relationship between conscientiousness and sports engagement. Conscientiousness appears essential for sports engagement and continuity, as individuals who are active in sports environments such as physical education classes and competitions must manage challenges and regulate their behaviors in response to difficulties. In contrast, Durmusoglu et al. (2023) found no difference in personality traits between individuals who participate in sports and those who do not, a result that may be due to the limited diversity in the sample group.

Numerous studies in the literature have shown that conscientiousness fosters positive psychological emotions in individuals, and individuals with positive psychological states are more likely to engage in activities they enjoy. Consequently, personality traits have been found to predict athletic performance levels (Gozmen & Asci, 2016; Hills & Argle, 2001; Rusting & Larsen, 1997; Myers & Deiner, 1995; Murcia, Gimeno, & Coll, 2008; Ross & Keiser, 2014). Tocoglu et al. (2022) highlighted the significant impact of personality traits on coping with stress in sports environments. Pfeffer, Englert, and Mueller-Alcazar (2020) demonstrated that conscientiousness can be used to explain individuals' physical activity behaviors. The

importance of conscientiousness in influencing sport and exercise performance and engagement cannot be overstated (Englert, Graham, & Bray, 2020). These findings corroborate the results of this study, which suggest that conscientiousness plays a predictive role in sports engagement. It is believed that conscientiousness not only enhances sports performance and engagement but also contributes to greater sports engagement by promoting positive psychological states and behavior regulation.

The conscientiousness of prospective physical education and sports teachers studying at the Faculty of Sport Sciences is closely related to their level of engagement in sports, with individuals exhibiting higher conscientiousness demonstrating greater sports engagement. Regular engagement in sports and maintaining consistency in practice naturally fosters greater engagement. For this to occur, it is essential to develop individuals' personality traits, particularly conscientiousness. The enjoyment of sports, the ability to cope with challenges in sports environments, the capacity to take responsibility, make decisions, and regulate their behavior are all outcomes that stem from a well-developed conscientiousness.

Sports have a range of effects on individuals and, by extension, on society (Gok, 2021; Guven, 1999). It is believed that individuals with high levels of sports engagement, bolstered by conscientiousness and strong personality traits, can positively contribute to the cultural values of society. This study has highlighted that the continuity of sports, which is crucial for both societal and individual development, can be achieved through the cultivation of sports engagement characteristics. Furthermore, conscientiousness plays a pivotal role in fostering this essential attribute.

This study has some limitations, including the lack of consideration of different variables in determining the role of conscientiousness in sports engagement. Future research could explore this relationship by examining additional variables, such as the demographic characteristics of participants. Moreover, qualitative methods, such as observations in sports environments, could be employed to study individuals' conscientiousness behaviors. Gathering participants' opinions could also provide valuable insights into how they perceive the connection between conscientiousness and sports engagement.

REFERENCES

- Arslan, G., & Batur, Z. (2023). Eleştirel düşünme etkinlikleri ile değerler eğitimi. *Educatione*, 2(1), 102-137.
- Arthur, W., & Graziano, W. G. (1996). The five-factor model, conscientiousness, and driving accident involvement. *Journal of Personality*, 64, 593-618.
- Aslan, G., & Karafil, A. Y. (2022). Ortaokul öğrencilerinin kişilik özellikleri ile beden eğitimi ve spor dersine yatkınlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 1-12.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi*. Ankara: Sporsal Kuram Dizisi, Bağırhan Yayınevi.
- Bayram, A., Demirtaş, Ö., & Karaca, M. (2019). Beş faktör kişilik özelliklerinin insan enerjisi üzerindeki etkisi: Bir alan araştırması. *Anadolu Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1), 4-22.
- Bolat, C. (2023). *Beden Eğitimi ve Spor öğretmeni adaylarının spora bağlılıklarının gelecek kaygısı üzerindeki etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Burger, J. M. (2021). *Kişilik: psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri*. (7. Baskı). (Çev. Ed. Erguvan-Sarioğlu, İ.D.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, S., Kılıç-Cakmak, E., Akgun, O. E., Karadeniz, S., & Demirel, F. (2023). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. (34. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Chamorro-Premuzic, T. (2014). *Kişilik ve bireysel farklılıklar*. (Çev. Bıçakçı, B.). İstanbul: Ticaret Üniversitesi Yayınları.
- Ciccarelli, S. K., & White, J. N. (2018). *Psikoloji: Bir keşif gezintisi*. (3. Basımdan Çeviri) (Çev. Edt. Şahin, D. N.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992a). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13, 653-665.

- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992b). Normal personalitiy assessment in clinical practice: The neo personality inventory. *Psychological Assessment*, 4, 5-13.
- Crescioni, A. W., & Baumeister, R. F. (2013). The four needs for meaning, the value gap, and how (and whether) society can fill the void. In *The experience of meaning in life: Classical perspectives, emerging themes, and controversies* (pp. 3-15). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Cüceloğlu, D. (2017). *İnsan ve davranışı*. (34. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çelik, A., Şahin, M., Yetim, A., & Çelik, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5, 8, 373-380.
- De fruyt, F., McCrae, R.R., Szirmak, Z., & Nagy, J. (2004). The five-factor personality inventory as a measure of the five factor model: Belgian, American and Hungarian comparisons with the NEO personality inventory- revised. *Assesment*, 11, 207-215.
- Dönmez A. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kullandıkları öğretim yöntemleri ve kişilik özelliklerinin belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Dönmez, A. (2022). *Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında akut sosyal medya maruziyetinin sınav başarısı ve psikofizyolojik yanıtlara etkisi: Kişilik özelliklerinin rolü*. (Doktora Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Durmuşoğlu, M. V., Aksoy, Y., Gençgör, I., Çelik, Z., & Çoruh, Y. (2023). Sporcuların sportmenlik anlayışlarının ve kişilik özelliklerinin incelenmesi. *Journal of ROL Sport Sciences*, 327-347.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., Spinrad, T. L., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Reiser, M., Murphy, B.C., Losoya, S.H. & Guthrie, I. K. (2001). The relations of regulation and emotionality to children's externalizing and internalizing problem behavior. *Child development*, 72(4), 1112-1134.
- Englert, C. (2016). The strength model of self-control in sport and exercis psychology. *Frontiers in Psychology*, 7, 314.
- Englert, C., Graham, J. D., & Bray, S. R. (2020). Self-control in sport and exercise psychology [Editorial]. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 9(2), 161-166.
- Eynur, A., Özdilek, Ç., & Erzeybek M. S. (2022). Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(3): 397-408.
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. (Sixteenth edition). Routledge, New York, NY 10017.
- Gök, O. (2021). *Antrenör davranışlarının sporcuların değer gelişimine etkisi*. (1. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Gözmen, A., & Aşçı, F. H. (2016). Sporcularda optimal performans duygu durumunun yordanmasında beş faktörlü kişilik özelliklerinin ve mükemmeliyetçiliğin rolü. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(1), 40-48.
- Guillén, F., & Martínez-Alvarado, J. R. (2014). The sport engagement scale: An adaptation of the Utrecht Work Engagement Scale (UWES) for the sports environment. *Universitas Psychologica*, 13(3), 975-984.
- Gunthert, K. C., Cohen, L. H., & Armelli, S. (1999). The role of neuroticism in daily stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1087-1100.
- Güven, Ö. (1999). *Türklerde spor kültürü* (2. Basım). Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Yayınları.
- Han, M. T., & Polat, E. (2022). Kış sporları ile ilgilenen sporcuların spora bağlılık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 80-91.
- Hills P., & Argyle, M. (2001). Happiness, introversionextraversion and happy introverts. *Personality and Individual Differences*, 30(4), 595-608.
- İpek-Eren, D., & Arslan, S. (2022). Beden eğitimi ve spor dersinin değerler eğitimine katkısının incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 29-43.

- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The big five trait taxonomy: History, measurement and theoretical perceptives, 102-138. In *Handbook of Personality*, (Ed. Pervin, L. A., & John, O.P). New York: The Guilford Press.
- Karagöz, Y. (2017). *SPSS ve AMOS uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği* (1. Baskı). İstanbul: Nobel Kitabevi.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri: Kavramlar, ilkeler ve teknikler*. (32.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kayhan, R. F., Bardakçı, S., & Caz, Ç. (2020). Spora bağlılık ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 2905-2922.
- Kelecek, S., & Göktürk, E. (2017). Kadın futbolcularda sporcu bağlılığının, sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 162-173.
- Kelley, H. H., & Thibaut, J. W. (1978). *Interpersonal relations: A theory of interdependence*. New York, NY: Wiley
- Kelley, H. H., Berscheid, E., Christensen, A., Harvey, J. H., Huston, T. L., Levinger, G., & Peterson, D., R. (1983). Analyzing close relationships. In H. H. Kelley, E. Berscheid, A. Christensen, J. H. Harvey, T. L. Huston, G. Levinger & D. R. Peterson (Eds.), *Close relationships* (pp. 20-67). Freeman.
- Koç, S. (2005). *Beden eğitimi ve sporda beceri gelişimi*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective* (2nd ed.). New York: Guilford.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the Five-Factor Model and its applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175-215.
- Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C., & Coll, D. G. C. (2008). Relationships among goal orientations, motivational climate and flow in adolescent athletes: Differences by gender. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(1), 181-191.
- Myers D.G., & Diener E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6 (1), 10-19.
- Orhan, Ö., Tekkurşun Demir, G., Buruş, M., & Çetin, E. (2022). Profesyonel futbolcuların mevkilerine ve antrenman yaşlarına göre kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 26-35.
- Özsoy, D., Dindar, M. D., & Arsu, Ö. (2023). Dalış sporcularının kişilik özelliklerinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 153-162.
- Patrick, C. L. (2011). Student evaluations of teaching: Effects of the Big Five personality traits, grades and the validity hypothesis. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 36(2), 239-249.
- Pfeffer, I., Englert, C., & Mueller-Alcazar, A. (2020). Perceived stress and trait self-control interact with the intention-behavior gap in physical activity behavior. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 9, 244-260.
- Ross S.R., & Keiser H.N. (2014). Autotelic personality through a five-factor lens: Individual differences in flow-propensity. *Personality and Individual Differences*, 59, 3-8. 32.
- Rubenzler, S. J., & Faschingbauer, T. R. (2004). *Personality, character & leadership in the white house: Psychologists assess the presidents*. Washington: Brassey's Inc.
- Rusbult C. E., Farrell D., Rogers G., & Mainous A. G. (1988). Impact of exchange variables on exit, voice, loyalty, and neglect: An integrative model of responses to declining job satisfaction. *Academy of Management Journal*, 31: 599-627.
- Rusting C.L., & Larsen R.J. (1997). Extraversion, neuroticism, and susceptibility to positive and negative affect: A test of two theoretical models. *Personality and Individual Differences*, 22(5), 607-612.
- 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*, 23(1), 161-170.

- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P., & Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1): 1-15.
- Somer, O., Korkmaz, M., & Tatar, A. (2002). Beş faktör kişilik envanteri'nin geliştirilmesi-1: Ölçek ve alt ölçeklerin oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 21-33.
- Sücüllü, U. (2019) *Spora bağlılık ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve spora bağlılık ölçeğinin güvenilirlik çalışması* (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Denizli.
- Tanrıverdi, H. (2012). Spor ahlakı ve şiddet. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 1071-1093.
- Tatar, A. (2017). Büyük Beş-50 kişilik testinin Türkçeye çevirisi ve beş faktör kişilik envanteri kısa formu ile karşılaştırılması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(1), 51- 61.
- Temel, A., & Kangalgil, M. (2021). Oyun ve fiziki etkinlikler dersi öğretim programı kazanımlarının gerçekleşmesine ilişkin sınıf öğretmenlerinin görüşleri. *Millî Eğitim*, 50 (229), 445-462.
- Tezcan, E., & Akçakoyun, F. (2022). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım durumlarına göre iletişim becerisi ve egzersiz öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi*. İstanbul: Efe Akademi Yayınları.
- Tezcan, E., Somoğlu, M. B., & Taşkın, S. (2023). Üniversite öğrencilerinin spora bağlılıklarının başarı motivasyonuna olan etkisi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 77-86.
- Toçoğlu, S., Baykara, C., Aydemir, U., Dönmez, A., Şahin, M. O., & Cana, H. (2022). Hokey sporcularında algılanan stresin öngörücüsü: Beş büyük kişilik. *Beden Eğitimi Spor Sağlık ve Efor Dergisi*, cilt.1, sa.2, 106-116.
- Tükenmez, M. (2009). *Toplum bilim ve spor*. İstanbul: Kaynak Yayınları.
- Watson, D., Clark, L. A., & Harkness, A. R. (1994). Structures of personality and their relevance to psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 18-31.
- Witt, L.A., Andrews, M.C., & Carlson, D.S. (2002). When conscientiousness isn't enough: emotional exhaustion and performance among call center customer service representative. *Journal of Management*, 30, 149-160.
- Yakut, S. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz-denetim. *Journal of International Social Research*, 12(65).
- Yaşın, İ., & Tan, M. (2023). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik değer düzeylerinin incelenmesi. *Millî Eğitim Dergisi*, 52(240), 2887-2902.
- Yoka, K., & Polat, E. (2019). Spor sponsoru markalarına ilişkin tüketici davranışlarının incelenmesi. *International Journal of Social Science Research*, 8(2), 112-125.
- Zoudji, B., Thon, B., & Debû, B. (2010). Efficiency of the mnemonic system of expert soccer players under overload of the working memory in a simulated decision-making task. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(1), 18-26.