

Araştırma Makalesi

SNOWBOARD VE KAYAKÇILARDA KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE HEYECAN ARAMA DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

AN INVESTIGATION OF PERSONALITY TRAITS AND THRILL-SEEKING BEHAVIORS IN SNOWBOARDERS AND SKIERS

Gönderilen Tarih: 22/08/2024
Kabul Edilen Tarih: 16/12/2024

Nazike Şimal KURŞUN

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi, Sivas, Türkiye

Orcid: 0000-0002-2565-5914

Serkan HAZAR

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sivas, Türkiye

Orcid: 0000-0002-0428-4499

Burhan ÖZKURT

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sivas, Türkiye

Orcid: 0000-0001-9745-9624

Snowboard ve Kayakçılarda Kişilik Özellikleri ile Heyecan Arama Davranışlarının İncelenmesi

ÖZ

Bu çalışmada, snowboard ve kayak sporcularının kişilik özellikleri ile heyecan arama davranışlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, nicel araştırma yaklaşımlarından ilişkisel araştırma deseni ile gönüllülük esasına dayalı olarak yürütülmüştür. Araştırma verileri, Türkiye'nin farklı illerinde snowboard, kayak ve kayaklı koşu yapan toplam 301 sporcu (164 erkek, 137 kadın) katılımcıdan elde edilmiştir. Veri toplama aracı olarak, kişisel bilgi formu, on maddeli kişilik ölçeği ve kayak ve snowboarda ilişkin heyecan arama ölçeği kullanılmıştır. Örneklem seçiminde kolayda örnekleme yöntemi, verilerin toplanmasında ise Google Form üzerinden çevrimiçi anket yöntemi tercih edilmiştir. Elde edilen veriler, SPSS 22 ve AMOS programları kullanılarak değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde aritmetik ortalama, standart sapma, yüzde, frekans, t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson Korelasyon ve Regresyon testlerinden faydalanılmıştır. Kullanılan ölçeklerin toplam Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Araştırma bulguları, katılımcıların kişilik özellikleri ile heyecan arama davranışları arasında anlamlı farklılıklar ve ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen sonuçlara göre, cinsiyet, düzenli spor yapma durumu ve yaş gruplarına göre önemli farklılıklar tespit edilmiştir. Erkeklerin yenilik arayışı ve risk alma davranışlarında daha yüksek puanlar aldığı, düzenli spor yapanların daha yüksek dışadönüklük, yenilik arayışı ve risk alma davranışları sergilediği belirlenmiştir. Ayrıca, katılımcıların kişilik özellikleri ile heyecan arama davranışları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuş ve kişilik özelliklerinin heyecan arama davranışlarını olumlu yönde etkilediği gözlemlenmiştir. Bu bulgular, spor psikolojisi literatüründe kişilik özelliklerinin bireylerin risk alma ve yenilik arama eğilimleri üzerindeki etkisine dair daha kapsamlı çalışmalar yapılması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Kişilik, kayak, snowboard, heyecan arama

An Investigation of Personality Traits and Thrill-Seeking Behaviors in Snowboarders and Skiers

ABSTRACT

In this study, it was aimed to examine the personality traits and thrill-seeking behaviors of snowboard and ski athletes. The study was conducted on a voluntary basis with a relational research design from quantitative research approaches. The research data were obtained from a total of 301 athletes (164 male, 137 female) participating in snowboarding, skiing and cross-country skiing in different provinces of Turkey. Personal information form, ten-item personality scale and thrill seeking scale related to skiing and snowboarding were used as data collection tools. Convenience sampling method was used for sample selection and online survey method via Google Form was preferred for data collection. The data obtained were evaluated using SPSS 22 and AMOS programs. Arithmetic mean, standard deviation, percentage, frequency, t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson Correlation and Regression tests were used to analyze the data. Total Cronbach Alpha internal consistency reliability coefficients of the scales used were calculated. The findings of the study revealed that there were significant differences and relationships between the participants' personality traits and thrill-seeking behaviors. According to the results obtained, significant differences were found according to gender, regular sports practice and age groups. Men had higher scores in novelty seeking and risk-taking behaviors, and those who regularly practiced sports had higher extraversion, novelty seeking and risk-taking behaviors.

Keywords: Personality, skiing, snowboarding, thrill seeking

GİRİŞ

Kış sporları, doğanın eşsiz güzellikleri ile iç içe olmanın yanı sıra, fiziksel ve zihinsel sınırları zorlayan, adrenalini dolu deneyimler sunmaktadır¹. Kayak ve snowboard gibi sporlar, bireylere yalnızca fiziksel güçlerini değil, aynı zamanda zihinsel dayanıklılıklarını ve duygusal derinliklerini keşfetme imkânı sağlamaktadır². Bu tür aktiviteler, bireyleri sıradan bir deneyimin ötesine taşıyarak risk ve heyecan dolu bir dünyaya adım atmaya teşvik etmektedir. Ancak, bazı bireylerin bu yoğun ve riskli deneyimlere duyduğu arzunun altında yatan psikolojik ve biyolojik sebepler tam olarak anlaşılammıştır.

Robert Zuckerman'ın (1994)³ heyecan arama teorisi, bireylerin bu davranışlarının ardındaki psikolojik ve biyolojik dinamikleri anlamada önemli bir çerçeve sunmaktadır. Heyecan arama, bireylerin yeni, karmaşık ve yoğun deneyimlere olan ilgisini tanımlayan bir kişilik özelliği olarak öne çıkmaktadır. Bu teori, bireylerin fiziksel, sosyal ve zihinsel riskleri göze alarak olağan dışı deneyimlere yönelme eğilimlerini açıklamaktadır. Benzer şekilde, McCrae ve Costa'nın (1992)⁴ Beş Faktör Kişilik Modeli, bireylerin kişilik özelliklerini ve bu özelliklerin davranışsal eğilimlere nasıl yön verdiğini analiz etmektedir. Bu iki yaklaşım, kayak ve snowboard gibi ekstrem sporlara olan ilginin nedenlerini anlamak için kapsamlı bir bakış açısı sunmaktadır.

Kişilik, bireyi başkalarından ayıran, doğuştan getirilen ve sonradan kazanılan özelliklerin bütünüdür. Bu özellikler, bireyin zihinsel, duygusal, sosyal ve fiziksel yönlerini içermekte ve süreklilik göstermektedir⁵. Genetik faktörler ve çevresel etkiler, kişiliğin şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır^{6,7}. Kişiliğin gelişimi, doğuştan gelen özelliklerin çevresel etkenlerle etkileşimi sonucu ortaya çıkmakta ve bireyin yaşamı boyunca devam etmektedir⁸. Psikolojide kişilik, insan davranışlarını anlamak için temel bir kavramdır. Bireyin düşünce, duygu ve davranışlarını belirleyen bu yapı, hem kalıtsal hem de sonradan kazanılan özellikleri içermekte ve bireyin performansları, tercihler ve ilgilerini etkilemektedir⁹. Bu bağlamda, bireylerin kişilik özellikleri ve davranışları arasındaki ilişki, ekstrem sporlar gibi riskli faaliyetlere olan ilgiyi anlamada kilit bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır.

Heyecan arama, bireylerin risk ve yenilik içeren deneyimlere duyduğu ilginin ardındaki motivasyonları anlamada önemli bir kavramdır^{3,10,11}. Zuckerman, heyecan arama davranışını dört temel alt boyut üzerinden incelemiştir: heyecan ve macera arayışı, deneyim arayışı, engelleyememe ve sıkıntıya yatkınlık. Heyecan ve macera arayışı, fiziksel risk içeren aktivitelerde bulunma isteğini ifade etmektedir^{3,10,12}. Kayak ve snowboard gibi sporlar, bu boyutun en belirgin örneklerini oluşturmaktadır. Bu aktiviteler, bireylere fiziksel sınırlarını test etme ve adrenalini dolu deneyimler yaşama fırsatı sunmaktadır^{1,42}. Deneyim arayışı ise bireylerin yeni sosyal, kültürel veya sanatsal deneyimlere olan ilgisini yansıtmaktadır⁴³. Ekstrem sporlar, bu boyut kapsamında yalnızca fiziksel bir meydan okuma değil, aynı zamanda farklı kültürler ve sosyal çevrelerle etkileşim kurma ihtiyacını da karşılamaktadır. Engelleyememe, bireylerin geleneksel sosyal normlara meydan okuma ve sıradanlığın ötesine geçme eğilimlerini ifade etmektedir. Bu özellikteki bireyler, alışılmış sınırların ötesine geçerek özgün bir yaşam tarzı benimsemekte ve kendi kurallarını oluşturmayı tercih etmektedir. Son olarak, sıkıntıya yatkınlık, bireylerin monotonluktan kaçma ve sürekli yenilik arayışı içinde olma eğilimlerini kapsamaktadır⁴¹. Bu bireyler, rutin aktivitelerden hızla sıkılmakta ve yenilikçi deneyimlere yönelme eğilimi göstermektedir. Sürekli yeni maceralar arayışında olmaları, yaşamlarına dinamizm ve tatmin katarken, kendilerini

ifade etmelerine de olanak tanımaktadır. Bu dört boyut, bireylerin ekstrem sporlara olan ilgilerini anlamak için kapsamlı bir çerçeve sunmakta ve bu sporlarla uğraşan bireylerin motivasyonlarını ve davranışlarını şekillendiren temel unsurları da ortaya koymaktadır^{3,12-16}.

Sonuç olarak, heyecan arama davranışı, bireylerin fiziksel ve zihinsel sınırlarını zorlamayı seven, yeni ve karmaşık deneyimler arayan ve risk almaktan çekinmeyen kişilik özelliklerini tanımlayan önemli bir kavramdır^{3,41}. Kayak ve snowboard gibi kış sporlarıyla ilgilenen bireyler arasında yaygın olan bu davranış, onlara derin bir tatmin ve anlam katmaktadır. Ancak, bu tür aktivitelerin riskleri göz ardı edilmemelidir. Bu araştırma, snowboard ve kayak sporcularının kişilik özellikleri ile heyecan arama davranışlarını inceleyerek spor psikolojisi ve spor bilimlerine önemli katkılar sağlamaktadır. Bu sporların, sporcuların psikolojik özellikleri üzerindeki etkisini anlamak, performanslarını artırmak, sporcuların güvenliğini sağlamak ve olası kazaları önlemek için kritik öneme sahiptir. Bu çalışma ile snowboard ve kayak sporcularının kişilik özellikleri ile heyecan arama davranışlarının incelenmesi amaçlanmıştır.

MATERYAL VE METOT

Araştırmanın Deseni

Bu çalışmada nicel yöntemler kullanılmış ve çalışmada ilişkisel araştırma modeli tercih edilmiştir. Bu model, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkileri ve etkileşimleri incelemeyi amaçlar. Araştırmada, bu değişkenlerin birlikte nasıl değiştiğini ve aralarındaki ilişkinin gücünü tespit etmek için ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır¹⁷.

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, Türkiye'nin farklı illerinde snowboard, kayak ve kayaklı koşu yapan ve araştırmaya gönüllü olarak katılım gösteren 164'ü erkek (% 54,5), 137'si kadın (%45,5) olmak üzere toplam 301 birey oluşturmaktadır.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Özellikler

Değişkenler	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	137
	Kadın	164
Yaş	18-24 yaş	157
	25-40 yaş	144
Düzenli Spor Yapma Durumu	Evet	229
	Hayır	72
Eğitim Düzeyi	İlkokul	2
	Ortaokul	30
	Lise	66
	Lisans	146
	Lisansüstü	38
Gelir Düzeyi	Önlisans	19
	11.402 TL altı	118
	11.403 TL-23.000 TL	80
	23.001 TL-35.000 TL	50
	35.001 TL-50.000 TL	32
50.001 TL-75.000 TL	10	
75.000 TL üstü	11	

Tablo 1'de sunulan demografik verilere göre, araştırmaya toplam 301 kişi katılmıştır. Katılımcıların %54,5'i kadın, %45,5'i erkek olup, %52,2'si 18-24 yaş aralığında, %47,8'i ise 25-

40 yaş grubundadır. Düzenli spor yapanların oranı %76,1, eğitim düzeyi açısından en yüksek katılım %48,5 ile lisans mezunlarına aittir. Katılımcıların gelir düzeyi ağırlıklı olarak 11.402 TL altında toplanmıştır (%39,2) ve diğer gelir gruplarında da farklı seviyelerde katılımcılar yer almaktadır.

Veri Toplama Aracı Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, düzenli spor yapma durumları, yaptıkları spor branşı, eğitim düzeyleri ve gelir düzeyleri hakkında bilgileri içeren sorulardan oluşmaktadır.

On-Maddeli Kişilik Ölçeği

Araştırmada kullanılan 10 Maddelik Kişilik Ölçeği, Gosling ve ark. (2003)¹⁸ tarafından geliştirilmiş ve Atak (2013)⁷ tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, Beş Faktör Kişilik Modeline dayanarak, kişilerin Deneyime Açıklık, Yumuşak Başlılık, Duygusal Dengelilik, Sorumluluk ve Dışadönüklük gibi özelliklerini ölçer. Her bir boyut ikişer madde içerir ve bireylerin bu maddelerde aldıkları puanlar, baskın kişilik özelliklerini belirlemede kullanılır. Her bir boyut iki maddeden oluşmakta olup, Dışadönüklük için Madde 1 ve 6, Özdenetimlilik için Madde 3 ve 8, Uyumluluk için Madde 2 ve 7, Duygusal Dengelilik için Madde 4 ve 9, ve Deneyime Açıklık için madde 5 ve 10 kullanılmıştır. Ölçekte 7'li derecelendirme sistemi (1= kesinlikle katılmıyorum, ..., 7= kesinlikle katılıyorum) uygulanmaktadır ve ters yönlü madde bulunmamaktadır. Her bir boyut için alınabilecek puanlar 2'den 14'e kadar değişmektedir. Ölçme aracının güvenilirliği için hesaplanan Cronbach'ın Alfa katsayısı sırasıyla Dışadönüklük için (,80), Yumuşak Başlılık için (,75), Sorumluluk için (,79), Duygusal Dengelilik için (,73) ve Deneyime Açıklık için (,82) olarak hesaplanmıştır (Tablo2).

Kayak ve Snowboarda İlişkin Heyecan Arama Ölçeği

Araştırmada, katılımcıların heyecan arayışı düzeylerinin ölçümünde Thomson ve ark. (2012)¹⁹ tarafından geliştirilen, ardından Dinç ve Demircan (2019)²⁰ tarafından Türkçe'ye uyarlanan 10 maddelik 'Kayak ve Snowboarda İlişkin Heyecan Arama Ölçeği' (KSİHAÖ) kullanılmıştır. Bu ölçek, 'yenilik arayışı (9,1,2,6,4)' ve 'risk arayışı (5,3,10,7)' olmak üzere iki alt boyuttan oluşmakta ve her bir madde 5'li derecelendirme sistemi (1= kesinlikle katılmıyorum, ..., 5= kesinlikle katılıyorum) ile değerlendirilmektedir. Ölçekte ters yönlü madde yer almamaktadır. Her bir boyut için alınabilecek puanlar 2'den 14'e kadar değişmektedir. Ölçme aracının güvenilirliği için hesaplanan Cronbach'ın Alfa iç tutarlılık katsayısı sırasıyla yenilik arayışı için (,85) risk arayışı için ise (,80) olarak hesaplanmıştır (Tablo 2).

Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri, kayak antrenörlerinin desteğiyle toplanmıştır. İlk olarak, antrenörlere çalışmanın amacı, kapsamı ve süreci hakkında detaylı bilgi verilmiştir. Antrenörler, araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğunu vurgulamış ve katılımcılara anket bağlantısının iletilmesine yardımcı olmuştur. Katılımcılara ulaştırılan anket, Google Form üzerinden hazırlanmış ve başında araştırmanın amacı ile katılımcı haklarına dair bilgilendirme yapılmıştır. Anket formunda, gönüllülük durumları sorgulandıktan sonra yalnızca gönüllü olduğunu belirten bireylerin çalışmaya katılması sağlanmıştır. Anket bağlantısı, kayak antrenörleri aracılığıyla önerilen bireyler ve diğer potansiyel katılımcılara WhatsApp gibi dijital iletişim araçlarıyla gönderilmiştir. Bu yöntem, katılımcılara hızlı ve kolay erişim sağlamıştır. Katılımcılar, çevrimiçi formu ortalama 5 ila 10 dakika içinde tamamlamıştır. Toplamda 301 anket çevrimiçi olarak toplanmış ve analiz için hazırlanmıştır. Veri toplama sürecinde

katılımcıların anonimliği ve gizliliği korunmuş, veriler yalnızca araştırma amaçlı kullanılmıştır. Etik kurallara tam uyum sağlanarak, üçüncü kişilerle bilgi paylaşımı yapılmamıştır.

Araştırma Etiği

Araştırmaların etik kurallara uygun olarak yürütülmesi, katılımcıların haklarına saygı duyulması ve zarar verilmemesi açısından oldukça önemlidir. Bu nedenle, araştırmanın yürütülmesi için gerekli etik kurul izni Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulları; Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanlığı'ndan "26.12.2023 tarihli 374986 E-50704946-100-374986 sayılı" karar ile alınmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizi için SPSS 22 programı ve AMOS paket programı kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde betimsel istatistik yöntemleri tercih edilmiştir. Bu istatistiksel yöntemler arasında frekans (f), yüzde (%), ortalama (Ort.), standart sapma (S.s.), basıklık ve çarpıklık değerleri bulunmaktadır. Normallik varsayımının kontrolünde çarpıklık ve basıklık değerleri esas alınmış, ± 2 aralığında olan değerler verilerin normal dağılıma uygun olduğunu göstermiştir²¹. Analizlerde t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon analizi ve regresyon analizi teknikleri uygulanmıştır. Ayrıca çoklu bağlantı ve doğrusallık durumları incelenerek değerlendirilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Ek olarak, kullanılan ölçeklerin faktör yük yapısı, mevcut örneklem üzerinde AMOS programı ile yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile test edilmiştir. Araştırma sonuçları $p = 0.05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 2. Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistik Bulguları

Değişkenler	Min.	Maks.	Ort.	S.s.	Çarpıklık	Basıklık	A
Dışadönüklük	1,00	7,00	4,02	1,13	,071	1,04	,80
Yumuşak Başlılık	1,00	7,00	4,16	1,14	,045	,765	,75
Sorumluluk	1,00	7,00	4,09	,917	,208	2,55	,79
Duygusal Dengelilik	1,00	7,00	4,00	1,19	,262	,261	,73
Deneyime Açıklık	1,00	7,00	3,64	1,30	,189	,245	,82
Yenilik Arayışı	1,00	5,00	3,52	1,12	-,547	-,659	,85
Risk Alma Davranışı	1,00	5,00	3,00	1,19	,037	-,103	,80

Katılımcı Sayısı= 301

Not: 5'li likert ölçekler için: Düşük (1 ile 2.33 aralığı), Orta (2.34 ile 3.66 aralığı) ve Yüksek (3.67 ile 5.00 aralığı) 7'li likert ölçekler için: Düşük (1.00 ile 2.99), Orta (3.00 ile 4.99), Yüksek (5.00 ile 7.00)⁹.

Tablo 2'de yer alan bulgular, dışadönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk, duygusal dengelilik ve deneyime açıklık alt boyutlarında katılımcıların genellikle orta ila yüksek düzeyde özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Heyecan arama ölçeği alt boyutlarından yenilik arayışı ($3,52 \pm 1,13$) ve risk alma davranışı ($3,00 \pm 1,20$) da katılımcıların bu alanlarda orta düzeyde eğilimler taşıdığını ortaya koymaktadır. Çarpıklık ve basıklık değerleri, değişkenlerin normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir²¹. Cronbach Alfa değerlerinin 0,73 ile 0,85 arasında olması, kullanılan ölçeklerin yüksek güvenilirlik düzeyine sahip olduğunu doğrulamaktadır.

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetleri ile Kişilik Ölçeği ve Heyecan Arama Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Farklılık Analizi Bulguları

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort.	S.s.	t testi		
					T	sd	p
Dışadönüklük	Kadın	137	3,91	,948	-1,691	299	,092
	Erkek	164	4,13	1,26			
Yumuşak Başlılık	Kadın	137	4,07	1,11	-1,343	299	,180
	Erkek	164	4,24	1,17			
Sorumluluk	Kadın	137	4,08	,957	-,334	299	,738
	Erkek	164	4,12	,885			
Duygusal Dengelilik	Kadın	137	4,01	1,17	,083	299	,934
	Erkek	164	4,00	1,21			
Deneyime Açıklık	Kadın	137	3,60	1,20	-,493	299	,622
	Erkek	164	3,68	1,38			
Yenilik Arayışı	Kadın	137	3,17	1,15	-5,092	299	,000
	Erkek	164	3,81	1,02			
Risk Alma Davranışı	Kadın	137	2,73	1,18	-3,704	299	,000
	Erkek	164	3,23	1,16			

***p<0.001; **p<0.01; *p<0.05

Tablo 3'te sunulan verilere göre, dışadönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk, duygusal dengelilik ve deneyime açıklık boyutlarında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ($p>0,05$). Ancak, yenilik arayışı ($p<0,001$) ve risk alma davranışı ($p<0,001$) boyutlarında erkeklerin kadınlara kıyasla anlamlı derecede yüksek puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Düzenli Spor Yapma Durumları ile Kişilik Ölçeği ve Heyecan Arama Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Farklılık Analizi Bulguları

Değişkenler	Spor Yapma Durumu	N	Ort.	S.s.	t testi		
					T	Sd	p
Dışadönüklük	Evet	229	4,11	1,17	2,265	299	,024
	Hayır	72	3,76	,971			
Yumuşak Başlılık	Evet	229	4,20	1,13	,967	299	,334
	Hayır	72	4,05	1,20			
Sorumluluk	Evet	229	4,12	,914	,688	299	,492
	Hayır	72	4,03	,932			
Duygusal Dengelilik	Evet	229	3,93	1,20	-1,919	299	,056
	Hayır	72	4,24	1,13			
Deneyime Açıklık	Evet	229	3,64	1,31	-,022	299	,982
	Hayır	72	3,65	1,29			
Yenilik Arayışı	Evet	229	3,72	1,01	5,576	299	,000
	Hayır	72	2,91	1,24			
Risk Alma Davranışı	Evet	229	3,16	1,12	4,173	299	,000
	Hayır	72	2,50	1,28			

***p<0.001; **p<0.01; *p<0.05

Tablo 4'teki sonuçlara göre, düzenli spor yapan katılımcılar dışadönüklük boyutunda spor yapmayanlara kıyasla anlamlı derecede yüksek puan almıştır ($p=0,024$). yumuşak başlılık, sorumluluk, duygusal dengelilik ve deneyime açıklık boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Ancak, yenilik arayışı ve risk alma davranışı boyutlarında düzenli spor yapanlar, spor yapmayanlara göre anlamlı derecede yüksek puanlara sahiptir ($p<0,001$).

Tablo 5. Katılımcıların Yaş Düzeyleri ile Kişilik Ölçeği ve Heyecan Arama Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Farklılık Analizi Bulguları

Değişkenler	Yaş	N	Ort.	S.s.	t testi		
					T	Sd	p
Dışadönüklük	18-24	157	3,99	1,12	-,525	299	,600
	25-40	144	4,06	1,14			
Yumuşak Başlılık	18-24	157	4,03	1,16	-2,129	299	,034
	25-40	144	4,31	1,11			
Sorumluluk	18-24	157	4,19	,973	1,748	299	,081
	25-40	144	4,00	,846			
Duygusal Dengelilik	18-24	157	4,07	1,19	,887	299	,376
	25-40	144	3,94	1,19			
Deneyime Açıklık	18-24	157	3,78	1,26	1,915	299	,056
	25-40	144	3,49	1,33			
Yenilik Arayışı	18-24	157	3,32	1,16	-3,275	299	,001
	25-40	144	3,74	1,05			
Risk Alma Davranışı	18-24	157	2,87	1,17	-2,022	299	,044
	25-40	144	3,15	1,21			

***p<0.001; **p<0.01; *p<0.05

Tablo 5'e göre, dışadönüklük, sorumluluk, duygusal dengelilik ve deneyime açıklık boyutlarında yaş grupları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Ancak, yumuşak başlılık boyutunda 25-40 yaş grubu (4,31), 18-24 yaş grubuna (4,03) kıyasla anlamlı derecede daha yüksek puan almıştır (p=0,034). Yenilik arayışı ve risk alma davranışı boyutlarında ise 18-24 yaş grubunun puanları 25-40 yaş grubuna kıyasla anlamlı derecede daha düşüktür (p<0,05). Bu bulgular, yaş arttıkça heyecan arama davranışlarının farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Tablo 6. Kişilik ve Heyecan Arama Ölçeklerinin Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Bulguları

N=301	1	2	3	4	5	6	7	
1. Dışadönüklük	r	1	,114*	,221**	,310**	,229**	,236**	,178**
	p		,048	,000	,000	,000	,000	,002
2. Yumuşak Başlılık	r		1	,081	,148**	,147*	,062	,080
	p			,161	,010	,011	,284	,166
3. Sorumluluk	r			1	,280**	,263**	,089	,099
	p				,000	,000	,123	,088
4. Duygusal Dengelilik	r				1	,307**	,046	,016
	p					,000	,427	,779
5. Deneyime Açıklık	r					1	,175**	,145*
	p						,002	,012
6. Yenilik Arayışı	r						1	,743**
	p							,000
7. Risk Alma Davranışı	r							1
	p							

***p<0.001; **p<0.01; *p<0.05

Tablo 6'da, On-Maddeli Kişilik Ölçeği boyutları arasında genelde düşük ve orta düzeyde pozitif ilişkiler bulunmuştur. Dışadönüklük ile duygusal dengelilik arasında orta düzeyde (r=0,310; p<0,001), yumuşak başlılık ile duygusal dengelilik (r=0,148; p=0,010) ve deneyime açıklık (r=0,147; p=0,011) arasında düşük düzeyde pozitif ilişkiler görülmüştür. Ayrıca, sorumluluk, duygusal dengelilik (r=0,280; p<0,001) ve deneyime açıklık (r=0,263; p<0,001) ile düşük düzeyde ilişkilidir. Heyecan arama ölçeği'nde yenilik arayışı ve risk alma davranışı arasında güçlü bir pozitif ilişki tespit edilmiştir (r=0,743; p<0,001). Dışadönüklük, yenilik arayışı ve risk alma davranışı ile düşük düzeyde ilişkilidir (p<0,05). Yumuşak başlılık, bu boyutlarla ilişki göstermezken, deneyime açıklık her iki boyutla da düşük düzeyde pozitif ilişki göstermiştir (p<0,05).

Korelasyon değerleri için, 0,30'dan küçük olduğu durumlarda ilişki düzeyinin düşük, 0,30 ile 0,70 arasında olduğunda ise orta düzeyde ve son olarak 0,70'den büyük olduğu durumlarda ise yüksek düzeyde bir ilişkinin olduğu ifade edilmektedir^{22,23}.

Tablo 7. Yenilik Arayışı Üzerinde Dışadönüklük ve Deneyime Açıklık Değişkenlerinin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken Yenilik Arayışı								
Bağımsız Değişkenler	B	Std. Hata	β	t	p	Tolerans	VIF	DurbinWatson
(Sabit)	2,03	,30		6,60	,000			
Dışadönüklük	,21	,05	,21	3,91	,000	,98	1,01	1,45
Deneyime açıklık	,14	,05	,15	2,68	,008	,98	1,01	
F=12,638**, R ² =,078, DzlR ² =,072								
N=301								Yöntem: Enter

***p<0.001; **p<0.01; *p<0.05

Tablo 7'deki regresyon analizi sonuçlarına göre, dışadönüklük (B=0,21, β =0,21, p=0,000) ve deneyime açıklık (B=0,14, β =0,15, p=0,008) değişkenlerinin yenilik arayışı üzerinde anlamlı ve pozitif etkileri olduğu belirlenmiştir. Model, yenilik arayışı'nın toplam varyansının %7,8'ini açıklamaktadır (F=12,638, R²=0,078). Dışadönüklükteki bir puanlık artışın yenilik arayışı puanını 0,21, deneyime açıklıkta bir puanlık artışın ise 0,14 oranında artırdığı görülmüştür. Tolerans (0,98) ve VIF (1,01) değerleri çoklu doğrusallık sorununun olmadığını, Durbin-Watson katsayısı (1,45) ise otokorelasyon olmadığını göstermektedir.

Tablo 8. Risk Alma Davranışı Üzerinde Dışadönüklük ve Deneyime Açıklık Değişkenlerinin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken Risk Alma Davranışı								
Bağımsız Değişkenler	B	Std. Hata	β	t	p	Tolerans	VIF	DurbinWatson
(Sabit)	2,55	,26		9,58	,000			
Dışadönüklük	,233	,05	,234	4,05	,000	,948	1,05	1,43
Deneyime Açıklık	,007	,05	,008	,144	,886	,948	1,05	
F=8,826**, R ² =,056, DzlR ² =,050								
N=301								Yöntem: Enter

***p<0.001; **p<0.01; *p<0.05

Tablo 8'deki regresyon analizi sonuçlarına göre, dışadönüklük (B=0,233, β =0,234, p<0,001), risk alma davranışı üzerinde anlamlı ve pozitif bir etki göstermiştir. Her bir birimlik dışadönüklük artışı, risk alma davranışı puanını 0,233 oranında artırmaktadır. Ancak, deneyime açıklık değişkeninin risk alma davranışı üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır (p=0,886). Model, risk alma davranışı'nın varyansının %5,6'sını açıklamaktadır (R²=0,056). Tolerans (0,948) ve VIF (1,05) değerleri çoklu doğrusallık sorunu olmadığını, Durbin-Watson katsayısı (1,43) ise otokorelasyon bulunmadığını göstermektedir^{24,25}.

TARTIŞMA

Bu çalışmada, snowboard ve kayak sporcularının kişilik özellikleri ile heyecan arama davranışları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Katılımcıların kişilik özellikleri ve heyecan arama davranışlarına ilişkin puan ortalamaları değerlendirilmiş, bu özelliklerin cinsiyet, düzenli spor yapma durumu ve yaş gruplarına göre farklılık gösterip göstermediği t-testi ve ANOVA ile analiz edilmiştir. Ayrıca, kişilik özelliklerinin heyecan arama

davranışlarını yordayıcı etkileri regresyon analiziyle belirlenmiştir. On-Maddeli Kişilik Ölçeği'nde Dışadönüklük (4,02±1,13), Yumuşak Başlılık (4,16±1,14), Duygusal Dengelilik (4,00±1,19), Sorumluluk (4,09±0,91) ve Deneyime Açıklık (3,64±1,30) ortalamaları belirlenmiştir. Heyecan Arama Ölçeği'nde ise Yenilik Arayışı (3,52) ve Risk Alma Davranışı (3,00) ortalamaları hesaplanmıştır. Bu sonuçlar, katılımcıların orta düzeyde heyecan arama özelliklerine sahip olduğunu göstermektedir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağılıma uygun olduğu görülmüş, parametrik testlerin güvenilirliği doğrulanmıştır. Ayrıca, ölçme aracının güvenilirliği Cronbach Alfa katsayılarıyla Yenilik Arayışı için 0,85 ve Risk Alma Davranışı için 0,80 olarak belirlenmiştir.

Araştırmada, katılımcıların cinsiyetlerine göre Kişilik ve Heyecan Arama Ölçeği alt boyutlarındaki farklılıklar incelenmiştir. Sonuçlar, dışadönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk, duygusal dengelilik ve deneyime açıklık boyutlarında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Ancak, yenilik arayışı ve risk alma boyutlarında erkekler kadınlara göre daha yüksek puanlar almıştır. Bu bulgu, erkeklerin heyecan arama eğilimlerinin özellikle bu iki alanda kadınlardan daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular, literatürde yer alan bazı çalışmalarla uyumludur. Örneğin, Thomson (2012)¹⁹ tarafından gerçekleştirilen araştırmada, erkeklerin kadınlardan daha yüksek heyecan arama puanlarına sahip olduğu bildirilmiştir. Bu bulgular, erkeklerin daha fazla yenilik arayışı ve risk alma davranışı sergilediğini göstermektedir. Şimşek (2011)⁴² tarafından yapılan çalışmalar da cinsiyet değişkenine göre benzer sonuçlar elde edilmiştir. Erkeklerin yenilik arayışı ve risk alma davranışlarında daha yüksek puanlar alması, bu grupların daha fazla adrenalin ve heyecan arayışı içinde olduklarını ve bu tür aktivitelerde daha fazla risk almayı tercih ettiklerini göstermektedir²⁹. Bu farklılıklar, erkeklerin sosyal ve biyolojik eğilimleriyle de ilişkili olabilir. Ancak, literatürde çalışmamızın aksini belirten bulgulara sahip çalışmalar da bulunmaktadır. Yavaş ve Deveci (2022)²⁶ tarafından yapılan çalışmada, kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha yüksek heyecan arayışı puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada, kadınların kayak ve snowboard yaparken daha fazla heyecan arayışı içerisinde olduğu ifade edilmiştir. Benzer şekilde, Bilgin (2021)²⁷ tarafından kickboks sporcuları üzerinde yapılan çalışmada, kadın katılımcıların ortalama değerlerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, Dayıcan ve Demiray (2021)²⁸ tarafından yapılan araştırmalarda da cinsiyete göre farklı sonuçlar elde edilmiştir. Erkeklerin biyolojik olarak daha yüksek adrenalin seviyelerine sahip olmaları, Agilonu, Baştuğ, Mutlu ve Pala (2017)²⁹ tarafından yapılan araştırmada, ekstrem sporlara katılımında daha fazla eğilim göstermelerine yol açan bir faktör olarak belirtilmiştir. Bu biyolojik fark, mevcut bulguların bu yönde çıkma gerekçelerinden biri olarak değerlendirilebilir. Bu çeşitlilik, heyecan arama davranışlarının cinsiyetle olan ilişkisini açıklamak için daha fazla araştırma yapılması gerektiğini göstermektedir. Cinsiyetin heyecan arama davranışları üzerindeki etkileri, kültürel, sosyal ve biyolojik faktörlerin karmaşık bir etkileşimi sonucunda ortaya çıkabilir. Bu nedenle, farklı popülasyonlar ve bağlamlar üzerinde yapılacak daha fazla çalışma, bu ilişkilerin daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunacaktır.

Araştırmada, düzenli spor yapma durumu ile kişilik özellikleri ve heyecan arama davranışları arasındaki farklılıklar analiz edilmiştir. Bulgular, düzenli spor yapan katılımcıların dışadönüklük puanlarının, spor yapmayanlara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğunu göstermiştir (p=0,024). Buna karşın, yumuşak başlılık, sorumluluk, duygusal dengelilik ve deneyime açıklık boyutlarında düzenli spor yapma

durumuna bağlı olarak istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Literatürde yapılan çalışmalar, mevcut araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Örneğin, Şar (2016)³⁰ tarafından yapılan bir çalışmada, kişilik özellikleri açısından spor yapma ve yapmama durumları karşılaştırılmış ve gelişime açıklık, dışadönüklük ve uyumluluk özelliklerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benzer şekilde, spor yapan ve yapmayan öğrencilerin sosyotropik kişilik skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını belirtmiştir³¹. Ancak, mevcut çalışmada düzenli spor yapmanın yenilik arayışı ve risk alma davranışlarını artırdığı gözlemlenmiştir. Dayıcan ve Demiray (2021)²⁸ tarafından yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Spor yapan ve yapmayan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kişisel uyum düzeyleri ve liderlik yönelimleri karşılaştırıldığında, dışadönüklük, duygusal dengelilik ve sorumluluk boyutlarında spor yapmayan katılımcıların lehine anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, spor yapmayan bireylerin bu özelliklerde spor yapanlara kıyasla daha yüksek puanlar aldığını göstermektedir. Ancak, mevcut çalışmada spor yapan bireylerin yenilik arayışı ve risk alma davranışlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgunun bu yönde çıkmasının gerekçesi olarak, spor yapmayan bireylerin daha fazla bireysel aktivitelerle ilgilenmesi nedeniyle dışadönüklük gibi sosyal yönelimli özelliklerinin daha az öne çıkması gösterilebilir. Buna karşılık, düzenli spor yapan bireylerin grup etkileşimlerine ve takım çalışmasına daha sık katılmaları, yenilik arayışı ve risk alma davranışlarını artırabilir. Ayrıca, spor yapmanın sunduğu fiziksel ve psikolojik deneyimlerin heyecan arayışına olan katkısı da bu farklılıkların temel nedeni olabilir.

Araştırmada, yaş grupları ile kişilik özellikleri ve heyecan arama davranışları arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Bulgular, dışadönüklük, sorumluluk, duygusal dengelilik ve deneyime açıklık boyutlarında yaş grupları arasında anlamlı bir fark olmadığını, bu özelliklerin farklı yaş gruplarında benzer seviyelerde olduğunu göstermiştir. Ancak, yumuşak başlılık boyutunda yaş grupları arasında fark olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan, heyecan arama davranışları açısından yenilik arayışı ve risk alma davranışı boyutlarında yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. 18-24 yaş grubundaki bireylerin puanlarının, 25-40 yaş grubundaki bireylerden daha düşük olduğu görülmüştür. Özellikle, 25-40 yaş grubundaki bireylerin yenilik arayışı ve risk alma davranışlarında daha yüksek değerlere sahip olduğu belirlenmiştir. Literatürde yapılan çalışmalar da bu bulguları destekler niteliktedir. Örneğin, Budak ve ark. (2023)³² araştırması, heyecan arama davranışları ile yaş arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Beşikçi ve Dinç'in (2022)³³ pilotlar üzerinde yaptığı çalışmada ise, yaş ilerledikçe heyecan arama eğiliminin azaldığı ifade edilmiştir. Benzer şekilde gibi araştırmalar, heyecan arama davranışlarının yaşa bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir³⁴⁻³⁷. Buna karşılık, Dayıcan ve Demiray'ın (2021)²⁸ masa tenisi sporcuları üzerinde yaptıkları çalışmada, yaşın liderlik yönelimleri ve heyecan arama davranışları üzerinde farklı etkiler oluşturduğunu belirtmişlerdir. Mevcut bulguların bu yönde çıkmasının arkasında yaş gruplarına özgü psikolojik, sosyal ve çevresel etkenler yer alabilir. Örneğin, 25-40 yaş grubundaki bireylerin yaşam tecrübelerinin artması, kendilerine olan güvenlerini ve karar alma becerilerini geliştirmiş olabilir. Bu durum, onların yenilik arayışı ve risk alma davranışlarında daha yüksek puanlar almasına yol açmış olabilir. Ayrıca, bu yaş grubundaki bireyler, kariyer ve sosyal çevrelerinde daha fazla sorumluluk üstlenirken, bu süreçlerde farklı deneyimler yaşama eğiliminde olabilirler.

Araştırmada, kişilik özellikleri ile heyecan arama davranışları arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile değerlendirilmiş ve düşük ile orta düzeyde pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Dışadönüklük, duygu dengeliliği, yenilik arayışı ve risk alma davranışları ile anlamlı ilişkiler göstermiştir. Bu durum, dışadönük bireylerin macera arayışında ve risk alma eğiliminde daha aktif olabileceğini düşündürmektedir. Yumuşak başlılık boyutunun heyecan arama davranışları ile anlamlı bir ilişki göstermemesi, bu özelliğin daha uyumlu ve kontrollü bir yaşam tarzını yansıtmalarıyla açıklanabilir. Deneyime açıklık ve sorumluluk, yenilik arayışı ve duygu dengeliliği ile pozitif ilişki sergilemiştir. Ayrıca, yenilik arayışı ve risk alma davranışları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatürde yapılan çalışmalar, bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. McCrae ve Costa'nın Beş Faktör Kişilik Modeli'ne dayanan çalışmaları, dışadönüklük ve deneyime açıklık gibi kişilik özelliklerinin yenilik arayışı ve risk alma davranışları ile anlamlı bir ilişki sergilediğini ortaya koymaktadır². Zuckerman'ın heyecan arama teorisi de dışadönük ve yeniliklere açık bireylerin heyecan arama davranışlarına daha yatkın olduklarını belirtmektedir³. Kural'ın (2022)³⁸ kaya tırmanıcılar üzerine yaptığı çalışmada, dışadönüklük ve gelişime açıklık gibi kişilik özelliklerinin heyecan arama davranışları ile pozitif ilişkili olduğu vurgulanmıştır. Araştırmada, kaya tırmanıcılarının en fazla dışadönüklük ve gelişime açıklık sergileyen bireyler olduğu, bunun da onların heyecan arayışını artırdığı belirtilmiştir. Satıcı ve ark. (2019)³⁹ çalışmasında, olumsuz kişilik özellikleri olarak tanımlanan "karanlık üçlü"nün heyecan arama eğilimlerini azalttığı bulunmuştur. Bu durum, bireylerin olumsuz kişilik özelliklerinin yenilik ve risk arayışını engelleyebileceğini göstermektedir. Benzer şekilde, araştırması, ekstrem sporlara katılan bireylerin heyecan arama davranışlarının, dışadönüklük ve gelişime açıklık gibi olumlu kişilik özelliklerinden güçlü bir şekilde etkilendiğini ortaya koymaktadır⁴⁰. Bu çalışmalar, kişilik özellikleri ve heyecan arama davranışları arasındaki ilişkilerin çeşitli boyutlarını ortaya koymaktadır.

Araştırmada, katılımcıların kişilik özelliklerinin heyecan arama davranışları üzerindeki etkileri regresyon analizi ile incelenmiştir. Yenilik arayışı ve risk alma davranışı boyutlarında dışadönüklük ve deneyime açıklık değişkenlerinin etkileri değerlendirilmiştir. Analiz sonuçları, yenilik arayışının %7,8'lik bir varyansının dışadönüklük ve deneyime açıklık tarafından açıklandığını göstermiştir. Bu durum, dışadönüklük ve deneyime açıklığın, bireylerin yenilik arayışı üzerindeki pozitif etkisini ortaya koymaktadır. Özellikle dışadönüklükteki bir birimlik artış, yenilik arayışı puanlarını 0,21 artırırken, deneyime açıklıktaki bir birimlik artış ise yenilik arayışı puanlarını 0,14 artırmaktadır. Bu bulgular, dışadönük ve deneyime açık bireylerin yeni deneyimlere daha açık olduğunu göstermektedir. Risk alma davranışı üzerinde ise model, varyansın %5,6'sının dışadönüklük tarafından açıklandığını ortaya koymuştur. Dışadönüklüğün risk alma davranışı üzerindeki pozitif etkisi, dışadönüklükte her bir birimlik artışın risk alma puanlarını 0,233 oranında artırdığını göstermektedir. Buna karşılık, deneyime açıklık değişkeninin risk alma davranışı üzerinde anlamlı bir etkisi bulunamamıştır. Bu sonuç, dışadönüklüğün risk alma eğilimini artırıcı etkisinin, deneyime açıklıktan bağımsız olarak ortaya çıktığını ifade etmektedir. Literatürde yapılan çalışmalar, mevcut araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Örneğin, Kural'ın (2022)³⁸ çalışması, gelişime açıklık boyutunun heyecan arama davranışıyla pozitif yönde bir ilişki sergilediğini ve bu özelliğin bireylerin yeni deneyimlere olan ilgisini artırdığını ortaya koymuştur. Dokuzoğlu'nun (2023)⁴⁰ çalışması ise, kişilik özelliklerinin risk alma ve heyecan arama davranışları üzerindeki etkilerini vurgulamış, dışadönüklük ve deneyime açıklık gibi özelliklerin ekstrem sporlara katılımı destekleyici rol oynadığını belirtmiştir. Bu bulgular, kişilik özelliklerinin bireylerin heyecan arama

davranışlarını şekillendiren önemli faktörler olduğunu ve dışadönüklük ile deneyime açıklığın özellikle yenilik arayışında belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Risk alma davranışı üzerindeki dışadönüklüğün bağımsız etkisi ise, bireylerin sosyal ve enerjik yönelimlerinin, yeni ve potansiyel olarak riskli deneyimlere olan ilgisini artırdığını ortaya koymaktadır. Bu literatür bulguları, mevcut araştırmanın sonuçlarını desteklemekte ve kişilik özelliklerinin heyecan arama davranışları üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir.

Sonuç

Araştırmada, kayak ve snowboard sporcularının kişilik özellikleri ile heyecan arayışı davranışları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Katılımcıların kişilik özelliklerinin genellikle orta ve yüksek düzeylerde olduğu, heyecan arayışının ise yenilik arayışı ve risk alma boyutlarında orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyetler arasında kişilik özelliklerinde anlamlı bir fark bulunmamakla birlikte, erkeklerin yenilik arayışı ve risk alma davranışlarında kadınlara göre daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir. Düzenli spor yapmanın dışadönüklük ve heyecan arayışı üzerinde olumlu etkileri olduğu, spor yapan bireylerin yenilik arayışı ve risk alma eğilimlerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Yaş grupları arasında yapılan karşılaştırmada, 25-40 yaş grubunun yenilik arayışı ve risk alma davranışlarında 18-24 yaş grubuna göre daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. Korelasyon analizleri, dışadönüklük, duygusal dengelilik ve deneyime açıklık özelliklerinin yenilik arayışı ve risk alma davranışları ile pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Regresyon analizleri ise dışadönüklük ve deneyime açıklığın yenilik arayışını anlamlı bir şekilde artırdığını, dışadönüklüğün ise risk alma davranışı üzerinde pozitif bir etkisi olduğunu göstermiştir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Çalışma, Türkiye'deki farklı illerdeki 18-40 yaş arası snowboard ve kayak sporcuları ile yapılmıştır, bu nedenle bulgular yalnızca bu yaş grubuyla sınırlıdır. Araştırma, öz-bildirim anketlerine dayanmakta olup, katılımcıların yanıtları kişisel algılarına dayalıdır ve bu durum, gerçek davranışları tam olarak yansıtmayabilir. Ayrıca, veriler 2023-2024 yıllarında toplanmış olup, zamanla değişebilecek eğilimleri yansıtmayabilir.

Öneriler

Bu araştırma 18-40 yaş aralığındaki sporcularla sınırlı olduğundan, gelecekteki çalışmaların daha geniş yaş gruplarını kapsayacak şekilde tasarlanması faydalı olacaktır. Bu, yaşın kişilik özellikleri ve heyecan arama davranışları üzerindeki etkilerini daha kapsamlı bir şekilde anlamaya yardımcı olabilir. Araştırma kayak ve snowboard sporcularına odaklanmıştır. Diğer spor dallarındaki sporcuların kişilik özellikleri ve heyecan arama davranışları da incelenerek, spor dalına özgü farklılıklar ve benzerlikler tespit edilebilir. Kişilik özellikleri ve heyecan arama davranışları arasındaki ilişkileri derinlemesine anlamak için nitel araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

1. Akkuş G., Güçtemur S. (2021). Yalnızçam Uğurludağ kış sporları turizm merkezinin potansiyeli ve bölge ekonomisine etkisine yönelik paydaş görüşlerinin değerlendirilmesi. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*. (30), 309-330.

2. Aktaş BS. (2024). Performans sporunda zihinsel antrenman ve alp disiplini kayağı. Özgür Yayınları.
3. Zuckerman M. (1994). Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking. New York: Cambridge University Press.
4. Costa PT., Jr., McCrae RR. (1992). NEO-PI-R: Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R). Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
5. Horzum MB., Ayas T., Padır MA. (2017). Beş faktör kişilik ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması. *Sakarya University Journal of Education*. 7(2), 398-408.
6. Goldberg LR. (1992). The development of markers for the Big-Five factor structure. *Psychological Assessment*. 4, 26-42.
7. Atak H. (2013). On-maddeli kişilik ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması. *Nöropsikiyatri Arşivi*. 50, 312-319.
8. Yazgan İnanç B., Yerlikaya EE. (2022). Kişilik kuramları. 18. Baskı. Pegem Yayıncılık.
9. Altın Y. (2024). Sporda prososyal ve antisosyal davranışları etkileyen kişilik, motivasyon ve ahlaktan uzaklaşma faktörlerinin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
10. Zuckerman M. (2007). Sensation seeking and risky behavior. Washington, DC: American Psychological Association.
11. Bołdak A., Guszowska M. (2016). Sensation seeking as one of the motivating factors for performing skydiving. *Polish Journal of Sport and Tourism*. 23(2), 94-98.
12. Lapsekili N., Uzun Ö., Ak M. (2010). Obsesif kompulsif bozukluk olgularında heyecan arama davranışı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 170-176.
13. Masson M., Lamoureux J., de Guise E. (2020). Self-reported risk-taking and sensation-seeking behavior predict helmet wear amongst Canadian ski and snowboard instructors. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*. 52(2), 121-130.
14. Zuckerman M., Eysenck SB., Eysenck HJ. (1978). Sensation seeking in England and America: Cross-cultural, age, and sex comparisons. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 46(1), 139.
15. Zuckerman M., Aluja A. (2015). Measures of sensation seeking. Cambridge, MA: Academic Press.
16. Oflaz M. (2021). Yenilik arayışı, heyecan arayışı, risk algısı ve tereddüdün karar verme tarzına etkisi: Kamp yapan yerli ziyaretçiler örneğinde incelenmesi. Doktora Tezi. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
17. Fraenkel JR., Wallen NE., Hyun HH. (2012). How to Design and evaluate research in education. 8. Baskı. New York: McGraw-Hill.
18. Gosling SD., Rentfrow PJ., Swann Jr WB. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality*. 37(6), 504-528.
19. Thomson CJ., Morton KL., Carlson SR., Rupert JL. (2012). The contextual sensation seeking questionnaire for skiing and snowboarding (CSSQ-S) development of a sport specific scale. *International Journal of Sport Psychology*. 43(6), 503-521.
20. Dinç SC., Demircan M. (2019). Kayak ve snowboarda ilişkin heyecan arama ölçeği (KSİHAÖ): Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 5(3), 107-118.
21. George D., Mallery P. (2016). IBM SPSS statistics 23 step by step: A simple guide and reference. 14. Baskı. New York: Routledge.

22. Karagöz Y. (2019). SPSS-Amos-Meta uygulamalı istatistiksel analizler. Nobel Yayıncılık.
23. Köklü N., Büyüköztürk Ş., Çokluk Ö. (2023). Sosyal bilimler için istatistik. 27. Baskı. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
24. Altınışik R., Coşkun R., Bayraktaroğlu S., Yıldırım E. (2007). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: SPSS uygulamalı. Sakarya Yayıncılık.
25. Büyüköztürk Ş., Çokluk-Bökeoğlu Ö., Köklü N. (2011). Sosyal bilimler için istatistik. 7. Baskı. Pegem Akademi Yayıncılık.
26. Yavaş Tez Ö., Esentaş Deveci M. (2022). Kayak ve snowboarda ilişkin heyecan arayışının akış durumuna etkisi: Cinsiyetin düzenleyici rolü. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*. 6(1), 30-45.
27. Bilgen H., Yüksel O. (2021). Kick boks sporcularının heyecan arayışı ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*. 13(2), 71-81.
28. Dayıcan Y., Demiray E. (2021). Türkiye masa tenisi liglerinde oynayan sporcuların liderlik yönelimleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*. 6(2), 257-268.
29. Agilonu A., Baştuğ G., Mutlu TO., Pala A. (2017). Examining risk-taking behavior and sensation seeking requirement in extreme athletes. *Journal of Education and Learning*. 6(1), 330.
30. Şar ŞN. (2016). Spor yapan yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
31. Çimen K., Büyükbasmacı YE., Akgül E., Tazegül Ü. (2016). Comparing the social anxiety levels and communication skills of students at different secondary schools. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*. 3(4), 296-298
32. Budak C., Yılmaz C., Erail S. (2023). Spora bağlılık ve heyecan arama arasındaki ilişkinin kayaklı koşu ve biatlon sporcuları üzerinde incelenmesi. *EKEV Akademi Dergisi*. 113-124.
33. Beşikçi T., Dinç SC. (2022). Macera rekreasyonunda heyecan arayışı ve serbest zaman doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi: Çok hafif hava araçları (ÇHHA) pilot örneği. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 17(2), 289-309.
34. Ulucan H., Bahadır Z. (2011). Haltercilerin kişilik özelliklerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 5(2), 175-183.
35. Altınışik Ü., Çelik A. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin liderlik yönelimleri ile duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*. 7(1), 225-236.
36. Bayrakdaroğlu Y., Şenel E., Karakuş K. (2022). Çok yönlü liderlik ile duygu düzenleme arasındaki ilişki. *Spor Eğitim Dergisi*. 6(3), 228-239.
37. Cengiz R., Güllü S. (2018). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin liderlik yönelimleri ve fiziksel saygı düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 3(4), 94-108.
38. Kural B. (2022). Kaya tırmanıcıların kişilik özellikleri, öz yeterlilikleri ve heyecan arama davranışları. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*. 5(1), 516-530.
39. Saticı SA., Kayış AR., Yılmaz MF., Eraslan-Çapan B. (2019). Üniversite öğrencilerinde karanlık üçlü kişilik özellikleri ile dürtüsellik ve heyecan arama davranışları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*. 9(54), 857-881.

40. Dokuzoğlu G. (2023). Rekreatyonel amaçlı ekstrem spor faaliyetlerine katılan bireylerin kişilik özellikleri, risk alma ve heyecan arayışları ve ilişkili faktörler. Doktora Tezi. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Aydın.
41. Zuckerman M. (2009). Sensation seeking. İçinde: Handbook of individual differences in social behavior. Leary MR., Hoyle RH. (Editör). New York, NY: The Guilford Press.
42. Şimşek KY. (2011). Ekstrem ve geleneksel spor katılımcıları arasında duygu arama farklılıklarının karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 5(2), 133-143.
43. Munsey C. (2006). Frisky, but more risky. *Monitor on Psychology*. 37(7), 40.

