

Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Beş Büyük Kişiliğin Rolü

The Role of the Big Five Personalities in Coping with Sporting Problems

Halil İbrahim GENÇ¹ 

¹Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Sakarya, Türkiye.

Özet

Bu araştırmada sportif sorunlarla başa çıkma beş büyük kişiliğin rolünü ortaya koymak amaçlanmıştır. İlişkisel tarama modeliyle yürütülen araştırmanın evrenini Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrenciler, örnekleme ise söz konusu evren içerisinde kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 151'i kadın, 267'si erkek toplam 418 öğrenci oluşturmuştur. Veriler Kişisel Bilgi Formu, Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri ve Büyük Beş-50 kişilik testi ile toplanmıştır. Verilerin istatistiksel analizlerinde Pearson korelasyon ve Çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda öz denetim ve deneyime açıklık ile sportif sorunlarla başa çıkma arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişkiler belirlenmiş, dışa dönüklük, yumuşak başlılık ve duygusal denge ile ise düşük düzeyde ancak anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Özellikle çoklu doğrusal regresyon analizinde öz denetim, duygusal denge ve deneyime açıklık değişkenlerinin sportif sorunlarla başa çıkma anlamı yordayıcıları olduğu görülmüştür. Öz denetim, duygusal denge ve deneyime açıklık değişkenlerinin sportif sorunlarla başa çıkmayı anlamlı düzeyde yordaması, bu üç kişilik özelliğinin bu alanda öne çıkan temel etmenler olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, spor alanında kişilik özelliklerinin dikkate alınmasının, özellikle psikolojik dayanıklılığı ve başa çıkma stratejilerini geliştirmek adına önemli katkılar sağlayabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Sportif sorun, Başa çıkma, Kişilik.

Abstract

This study aims to reveal the role of the Big Five personality traits in coping with sports-related problems. The population of the study, conducted using a correlational survey model, consists of students enrolled in the Faculty of Sports Sciences at Sakarya Applied Sciences University's Faculty of Sports Sciences, and the sample consisted of 418 students, 151 female and 267 male, selected from the aforementioned population using convenience sampling. Data were collected using a Personal Information Form, the Coping with Sports Problems Inventory, and the Big Five-50 personality test. Pearson correlation and multiple linear regression analysis were used in the statistical analysis of the data. The analyses revealed moderate positive correlations between self-control and openness to experience and coping with sports problems, while low but significant correlations were found with extraversion, agreeableness, and emotional stability. In particular, multiple linear regression analysis showed that self-control, emotional stability, and openness to experience were significant predictors of coping with sports-related problems. The fact that self-control, emotional stability, and openness to experience significantly predict coping with sports-related problems indicates that these three personality traits are key factors in this area. These results suggest that considering personality traits in sports can make important contributions, particularly in terms of developing psychological resilience and coping strategies.

Keywords: Sporting problem, Coping, Personality.

Spor ve Bilim Dergisi 3(2):101-112

e-ISSN: 2980-2067

Sorumlu yazar: Halil İbrahim GENÇ,

0000-0003-2303-0758,

halilgenc@subu.edu.tr

Künye: 1.Genç, H.İ. (2025). Sportif Sorunlarda Başa Çıkma Beş Büyük Kişiliğin Rolü. Spor ve Bilim Dergisi, 3(2), 101-112.

Tarihler:

Geliş: 25.05.2025

Kabul: 07.10.2025

Yayın: 17.10.2025

GİRİŞ

İnsanlık varoluşundan itibaren hayatta kalabilmek için sürekli bir mücadele içerisine olmuş ve bu mücadele boyunca değişen sosyal durumlara uyum sağlayabilmek için karşılaştıkları sorunlara çözüm bulabilmek adına kendilerini geliştirmek zorunda kalmışlardır. Doğanın bir parçası olan insanoğlu tabiatı anlama, yaşam kalitelerini artırma ve karşılaştıkları sorunlarla başa çıkmak için akıl ve mantığın kullanabilecek becerilere sahip olduğunu söylenebilir.

Etkili düşünme becerileri, bireylerin kendilerini ve çevreyi anlamaları ve genel refahlarını artırmaları için gereklidir. Etkin ve verimli bir şekilde akıl yürütme yeteneği güçlü olan bireyler, yaşamdaki zorlukları yönetme ve çözme konusunda daha iyi davranışsal eğilimler sergileyebilirler (Tok & Sevinç, 2010). Tüm bireyler yaşamları boyunca belirli zorluklarla karşı karşıya kalmaktadır (Kardağ, 2019). Özellikle spor ortamındaki kaygı ve stres, takımların zorlu süreçler yaşamasına sebep olabilen konsantrasyon zorluklarına yol açar. Sporcular, zorlu, yoğun iş temposu ve rekabet ortamının yarattığı stres ve kaygıyla baş edebilmek için duygularını anlamanın ve düzenlemenin kendilerine görev olduğunu düşünmektedirler (Laborde ve ark., 2016). Sporcuların zihinsel yetileri ile olumsuz duygularla başa çıkma, strese tahammül etme ve yarışmadaki sorunları çözme yetenekleri arasındaki ilişki iyi bilinmektedir (Tazegül, 2012). Sporcular rekabetçi bir atmosferde antrenman ve müsabakalar sırasında hem iç hem de dış stresle baş ederek mükemmellik için çaba gösterme süreci içerisinde (Akel & Akı, 2020). Bu süreçte, sporcuların sorunlarla başa çıkmada stresi yönetme becerisine sahip olması gerekmektedir (Ballıkaya, 2020). Bu durum, stresli süreçlerin ortaya çıkmasını önlemeye ve yönetilmesine yardımcı olur (Holt ve ark., 2007; Klein, 2012). Başa çıkma kavramına baktığımızda, stresli bir durumda stresi yönetebilme yeteneği olarak tanımlansa da, aynı zamanda uygun başa çıkma tekniklerinin önemini de vurgulamaktadır (Selye, 1950). Bir başka tanımda başa çıkma, bireylerin stresli durumlarda olumsuz etkiyi en aza indirmek için yaptığı bilişsel ve davranışsal değişiklikler olarak tanımlanmaktadır (Lazarus & Folkman, 1984). Sportif sorunlarla başa çıkma becerileri; hedef belirleme, engelleri aşmaya hazır olma, bu engelleri yönetebilme, kendine güven duyma, başarı için motive olma, odaklanma, açık şekilde öğrenme, baskı altında performans sergileyebilme ve kaygıdan uzak durma gibi unsurların birleşiminden oluşmaktadır (Bedir ve ark., 2015). Bir diğer tanımda ise, bir sporcunun seviyesini ve gücünü oluşturan ve performansını artıran faktörler arasında genetik faktörler, sosyal faktörler, yetenek ve ustalık, etkileyen ve kişiden kişiye değişmeyen doğuştan gelen özellikler yer almaktadır (Konter, 2005). Burton ve Radeke (2008) göre, bu değişmez nitelikler/özellikler, kişinin sahip olduğu yeteneklerdir ve var olan bu yetenekler, doğuştan gelen değişmez unsurlar olduğunu, beceri ve

yetenekler kişilerin ilgi alanlarına göre değişebildiği gibi, aynı zamanda kişinin mevcut beceri ve performansını en üst düzeye çıkaran beceriler vardır. Spor beceri ve yeteneklerinin geliştirilmesi, sürekliliğini sağlamak için devamlılık ve psikolojik beceriler gerektirir. Zihinsel antrenman ve psikolojik beceriler, yarışan kişiyi etkileyen algı, dikkat, bilgi, motivasyon ve kaygı gibi psikolojik durumların müsabaka sırasında, öncesinde veya sonrasında sistematik olarak kontrol edildiği müddetçe zihinsel antrenman olarak adlandırılır (Burton & Raedeke, 2008). Psikolojik beceri, performans sporcusunun kişilik özelliklerine, motivasyon tipine ve psikomotor becerilerine uygunluğudur (Küçük, 2009; Özcan, 2017).

Sportif sorunlarla başa çıkma süreçlerine ilişkin kavramsal ve kuramsal çerçeve incelendiğinde, özellikle bireylerin kaygı, stres, davranışsal ve bilişsel tepkileri, algı, dikkat, motivasyon ve kişilik özellikleri gibi psikolojik unsurların hem sportif performans üzerinde hem de problem çözme ve başa çıkma becerileri üzerinde belirleyici bir rol oynadığı söyleyebiliriz. Aynı zamanda, her bir birey kendine has ve bazı farklı özelliklere sahip olduğunu söylemek mümkündür. Selye (1950) göre, bireyin sahip olduğu farklı özellikler sorunlarla başa çıkmada kişiden kişiye farklılık gösterebildiğini, Karabulut (1989) kişilik kavramını, bireyi diğerlerinden ayıran benzersiz bir yapı olarak tanımlamaktadır. Bundan dolayı, sportif sorunlarla başa çıkmada bireylerin kişilik özellikleri bir etken olduğunu düşünülmektedir. Kişilik özellikleri strese neden olan faktörler olabildiği gibi daha az stres hissetmenize ya da stresli durumlardan daha kolay kurtulmanıza yardımcı olan faktörler de olabilmektedir. Öncelikle, kişinin hayatı ve karşılaştığı şeyler hakkında genel olarak iyimser bir bakış açısına sahip olması, insanlar umutlu olduklarında ve sorunları çözmeye yönelik olumlu bir tutuma sahip olduklarında stresi azaltmanın kolaylaştığına inanılıyor. İnsanların yaşadıkları stresi etraflarındakilere yansıtmadan duygu ve davranışlarını kontrol edebilmeleri, stresin artmasını ve çevresindekileri etkilemesini engeller. Özellikle hata yapan kişiye hoşgörü göstermek, başkalarını anlamaya çalışmak, samimiyet göstermek gibi davranışlar, hata yapan kişinin sakinleşmesine ve daha net düşünmesine yardımcı olacaktır (İşikan, 2021).

Kişilik kavramı genel olarak ele alındığında, bireylerin doğal olarak sahip olduklarına inanma eğiliminde oldukları veya zaman içinde sahip oldukları öğretilen ve doğuştan gelen, başkalarının kişisel olarak nitelendirdiği özelliklerdir (Taymur & Türkçapar, 2012). Bu araştırmada, literatürde sıklıkla kullanılan ve geçerliliği kanıtlanmış Beş Faktör Kişilik Modeli ele alınmıştır. Bu faktörler; dışa dönüklük, yumuşak başlılık, öz denetim, duygusal denge ve deneyime açıklıktır (Bacanlı ve ark., 2009). Kişiliğin boyutlarından olan dışa dönüklük, öncelikle sosyal olan, başkalarıyla vakit geçirmekten hoşlanan, canlılık, neşe veya kendine güven sahibi bireyleri

ifade eder (Bono ve ark., 2002). Yumuşak başlılık boyutunda, bireyleri empatik, saygılı, sosyal ve başkalarına önem veren kişiler olarak tanımlamaktadır (Somer ve ark., 2002). Öz denetim, organizasyon becerisi, kararlılık ve çalışkanlığı ifade eder (Chamorro-Premuzic, 2014). Öz denetimi yüksek olan bireyler bir işe başlamadan plan yaparlar ve başarılı odaklı olurlar (Burger, 2021). Nevrotizm, bu özelliğin düzeyi yüksek olan bireylerde kaygı, depresyon, dürtüsellik, öz düzenlemede yetersizlik ve ruh halinde şiddetli dalgalanmalar gibi belirtiler görülmektedir (Costa & McCrae, 1992; Gunthert ve ark., 1999). Kişilik kavramının bir diğer boyutu olan deneyime açıklık boyutu ise, bireydeki başarının, güvenilirliğin, disiplinin ve sorumluluğun düzeyini ortaya çıkarır. Bu ifade, bireyin kararlı, güvenilir, disiplinli ve hesap verebilir olduğunu göstermektedir (McCrae & John, 1992).

Kişinin kendini tanıma, kendi beceri ve yeteneklerinin farkında olma, kendine saygı, sevgi ve dürüstlük gibi özelliklerin de stresle baş etmede etkili olduğu düşünülebilir. Kişinin yeteneklerinin ve kapasitelerinin farkında olması, üstesinden gelebileceği görev ve sorumlulukları üstlenmesine, yeteneklerinin ötesindeki görevlerden veya yapamadığı görevlerden kaçınmasına olanak tanır. Bu sayede bilgisizlik, eksiklik gibi sorunlarla karşılaşma ihtimali azalır. Böylece anlayış eksikliği, eksiklik gibi sorunlarla karşılaşma olasılığı azalacaktır. Bu noktada kişinin neyi yapıp neyi yapamayacağı konusunda dürüst olması gerekmektedir (İşikan, 2021). Bu araştırmanın, üniversite öğrencilerinin sportif sorunlarla başa çıkmalarında kişiliğin rolünü incelemesi bakımından literatüre katkı sağlayacağı ve ileride yapılacak çalışmalara kaynak oluşturacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda, üniversite öğrencilerinin sportif sorunlarla başa çıkma becerilerinde kişiliğin rolünü belirlemek amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Bu kısımda araştırma kapsamında kullanılan yöntemden bahsedilmiştir.

Araştırma Modeli

Sportif sorunlarla başa çıkmada kişiliğin rolünün belirlenmesinde tarama modelinin bir türü olan “ilişkisel tarama” modelinden yararlanılmıştır. İlişkisel tarama modeli; “iki farklı nicel değişken arasındaki ilişkinin veya etkinin ortaya çıkarılmasını amaçlayan” bilimsel bir yaklaşım olarak ifade edilmiştir (Fraenkel ve ark., 2012).

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrenciler, örnekleme ise söz konusu evren içerisinde kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 151’i kadın, 267’si erkek toplam 418 öğrenci oluşturulmuştur. Kolayda

örnekleme yöntemi “hızlı ve ucuz yoldan veri elde etmek” için tercih edilen bir yöntem olarak literatürde ifade edilmiştir (Karagöz, 2017). Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı sonuçlar tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara ilişkin demografik sonuçlar

Cinsiyet	n	%
Kadın	151	36.1
Erkek	267	63.9
Bölüm	n	%
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	100	23.9
Antrenörlük	110	26.3
Spor Yöneticiliği	105	25.1
Rekreasyon	103	24.6
Yaş	$\bar{X}$	SS
	21,5	2,00
Toplam	418	100.0

Araştırmaya toplam 418 katılımcı dâhil edilmiştir. Cinsiyet dağılımına bakıldığında, %36,1’inin kadın (n=151), %63,9’unun erkek (n=267) olduğu görülmektedir. Bölümlere göre dağılım incelendiğinde; Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören katılımcıların sayısı 100 kişi (%23,9), Antrenörlük bölümünde 110 kişi (%26,3), Spor Yöneticiliği bölümünde 105 kişi (%25,1) ve Rekreasyon bölümünde 103 kişi (%24,6) olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması $\bar{X} = 21,5$ olup, standart sapması $Ss = 2,00$ olarak hesaplanmıştır.

Uygulanan Testler/Veri Toplama Prosedürü

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu; araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet, öğrenim görülen bölüm ve yaş gibi kişisel bilgileri öğrenmeye yönelik sorulardan oluşmaktadır.

Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri

Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri Smith ve arkadaşları (1995) tarafından geliştirilmiş, Özcan (2017) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Türkçe’ye uyarlama çalışmasının ardından ölçeğin yapısı 7 faktör, 26 maddeden oluşmuş ve son halini almıştır. Alt boyutlarda madde dağılımı şu şekildedir: hedef belirleme/zihinsel hazırlık 1-4. sorular, konsantrasyon 5-8. sorular, kaygıdan uzak olma 9-11. sorular, baskı altında yüksek performans 12-15. sorular, zorlukla baş etme 16-19. sorular, güven ve başarı güdüsü 20-22. sorular antrene edilebilirlik 23-26. sorulardır. 4'lü likert tipi şeklinde geliştirilen ölçekte asla= 0, bazen= 1, genellikle= 2, her zaman= 3 şeklinde puanlanmıştır. Ölçeğin tümünü kapsayan Alpha güvenilirlik katsayısı ise .86 olarak tespit edilmiştir (Özcan 2017). Yapılan araştırmada ölçme aracı toplam puan üzerinden işlem görmüş ve Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ,813 olarak hesaplanmıştır.

Büyük Beş-50 Kişilik Testi

Araştırmada öğrencilerin kişilik özelliklerini belirlemek amacıyla, Tatar (2017) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Büyük Beş-50 Kişilik testi kullanılmıştır. Kişiliğin beş büyük özelliği olan “Dışa dönüklük, Yumuşak başlılık, Öz denetim, Duygusal denge ve Deneyime açıklık” skorlarının hesaplanabilmesine olanak tanımakta olan ölçek, “Hiç Uygun Değil, Uygun Değil, Orta/Kararsız, Biraz Uygun, Çok Uygun” olmak üzere 5 basamaklı 50 maddeden oluşmaktadır. Ölçek faktörlerinin iç tutarlılıkları 0,67-0,79 arasında hesaplanmıştır. Faktörlerden alınan puanın yüksek olması ilgili faktördeki kişilik özelliklerinin baskın olduğunu göstermektedir (Tatar, 2017). Yapılan mevcut araştırmada ölçme aracına ilişkin Cronbach Alpha katsayıları; ,713 ile ,784 arasında değişmiştir.

Verilerin Toplanması

Araştırmada veriler yüz yüze toplanmıştır. Araştırma soruları klasik kâğıt kalem testleri olarak hazır hale getirilmiş, formun başında araştırmanın niçin yapıldığı ve içeriği hakkında öğrencilere yazılı yönergeler sunulmuş ve gönüllü katılım formu eklenmiştir. Araştırma hakkında bilgilendirmeleri okuyan ve araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilerden veriler toplanmıştır.

İstatistiksel Analiz

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizine geçilmeden önce normallik varsayımı incelenmiş, bu doğrultuda çarpıklık ve basıklık değerleri gözden geçirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, verilerin dağılımının ± 2 aralığında kaldığı saptanmış olup, bu aralık literatürde normal dağılımın göstergesi olarak kabul edilmektedir (George & Mallery, 2019). İstatistiksel analizlerde değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı (r) kullanılmıştır. Bununla birlikte, yordayıcı değişkenlerin yordama düzeylerini belirlemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılan bireylerin kişilik özellikleri ile sportif sorunlarla başa çıkma durumlarına ilişkin elde edilen veriler sunulmaktadır. Kişilik özellikleri ve sportif sorunlarla başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiler istatistiksel bulgularla ortaya konmuştur.

Tablo 2. Sportif sorunlarla başa çıkma ile kişilik arasındaki ilişki sonuçları

		Dışa Dönüklük	Yumuşak Başlılık	Öz Denetim	Duygusal Denge	Deneyime Açıklık
Sportif Sorunlarla Başa	r	,251	,255	,371	,299	,300
Çıkma	p	,000	,000	,000	,000	,000

Tablo 2’ deki Pearson korelasyon analizi sonucunda sportif sorunlarla başa çıkma ile öz denetim ($r=,371$; $p=,000$) ve deneyime açıklık ($r=,300$; $p=,000$) arasında pozitif yönde orta düzeyde; dışa dönüklük ($r=,251$; $p=,000$), yumuşak başlılık ($r=,255$; $p=,000$) ve duygusal denge ($r=,299$; $p=,000$) arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Sportif sorunlarla başa çıkmanın yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	38,523	3,825	---	10,072	,000
Öz Denetim	3,860	1,006	,228	3,836	,000*
Duygusal Denge	3,846	,856	,210	4,492	,000*
Deneyime Açıklık	2,633	1,212	,124	2,172	,030*
$R=,43$ $R^2_{adj}=,18$ $F_{(3,414)} = 31,227$ $p=,000$					
Bağımlı değişken=Sportif sorunlarla başa çıkma				Yöntem: Step wise	

Tablo 3’ deki çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda regresyon modelinin anlamlı olduğu görülmektedir. Analiz sonucunda öz denetim ($\beta=,228$; $t= 3,836$; $p=,000$), duygusal denge ($\beta=,210$; $t= 4,492$; $p=,000$) ve deneyime açıklığın ($\beta=,124$; $t= 2,172$; $p=,030$) sportif sorunlarla başa çıkma üzerinde pozitif yönde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Sportif sorunlarla başa çıkmaya ilişkin varyansın %18’inin kişilik özellikleri ile açıklandığı ifade edilebilir.

TARTIŞMA

Bu araştırmada sportif sorunlarla başa çıkmada beş büyük kişiliğin rolünü ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırmada katılımcıların kişilik özellikleri ile sportif sorunlarla başa çıkma arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Kişilik özelliklerinden öz denetim ve deneyime açıklık alt boyutlarında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki gözlemlenirken; dışa dönüklük, yumuşak başlılık ve duygusal denge ile sportif sorunlarla başa çıkma durumları arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Ayrıca kişilik özelliklerinden öz denetim, duygusal denge ve deneyime açıklığın sportif sorunlarla başa çıkmayı pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır.

Literatür incelendiğinde Eraslan’ın (2015) araştırma bulgularına göre, spor bilimleri öğrencilerinin stresle başa çıkmada en sık tercih ettikleri stratejiler arasında kendine güvenli yaklaşım ile iyimser yaklaşım ön plana çıkmaktadır. Bu yöntemleri sırasıyla sosyal destek arayışı, çaresiz tutum ve boyun eğici davranış biçimi izlemektedir. Elde edilen veriler, spor bölümü öğrencilerinin stresle baş etme sürecinde öz güvene dayalı stratejileri benimsediklerini, buna karşın stresle mücadeleden kaçınma eğilimlerinin düşük düzeyde seyrettiğini ortaya

koymaktadır. Temel ve ark. (2007) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri araştırmada, öğrencilerin stres ve sorunlarla baş etme sürecinde en sık başvurdukları yöntemin kendine güvenli yaklaşım olduğu, buna karşılık boyun eğici yaklaşımları tercih etme oranlarının ise oldukça düşük düzeyde kaldığı ortaya konmuştur. Sporcuların stres düzeyleri ile başa çıkma stratejilerinin seçiminde, sürekli kaygı ve öz güven önemli belirleyicilerdir. Yüksek kaygı düzeyi ve düşük öz güven eğilimine sahip sporcular, karşılaştıkları durumları tehdit edici olarak algılama ve kendi başarı yeterliliklerini sorgulama eğilimindedir. Buna karşın, öz güveni yüksek ve kaygı düzeyi düşük olan sporcuların rekabeti bir meydan okuma biçiminde değerlendirerek daha yapıcı tepkiler vermeleri olasıdır (Burton & Raedeke, 2008). Uslu-Divanoğlu ve Uslu'nun (2019) çalışmasında, sorumluluk boyutunda yüksek özellikler sergileyen dikkatli ve vicdan sahibi sporcular ile nevroz düzeyleri yüksek olup kaygı, depresyon ve stresli durumlara yoğun duygusal tepkiler veren gençlerin stres altında oldukları belirlenmiştir. Öte yandan, konuşkan, iddialı ve girişken özellikleriyle dışadönük kişilik yapısına sahip bireylerin; saygılı, anlayışlı ve uyumlu tutumlarıyla dikkat çeken gençlerin; ayrıca üretken, entelektüel ve öğrenmeye açık özellikleriyle açıklık boyutunda yüksek değerlere sahip sporcuların, sportif etkinlikler aracılığıyla stresle daha etkili biçimde başa çıkabildikleri saptanmıştır. Folkman ve Lazarus, sporla ilgili sorunların çözülmesi için gereken mücadele etme yeteneğini, içten gelen arzular, çatışmaları yönetme ve yaşam stresini en aza indirmeye yönelik sergilenen davranış ve duygusal tepkiler olarak belirtmektedirler (Folkman & Lazarus, 1985). Buradan hareketle, sportif sorunlarla başa çıkmanın temelinde bireyin içsel özelliklerinin belirleyici bir rol oynadığı söylenebilir. Kişilik özelliklerinin ise insanları birbirinden ayıran herkeste farklı olarak gözlemlenen en temel insani özellik olarak söylenebilir. Dolayısıyla bireylerin sorunlar ile başa çıkma durumlarının değişkenlik göstermesinin kişilik özellikleri ile doğrudan bağlantılı olduğu da düşünülebilir. Araştırma sonuçları incelendiğinde katılımcıların sahip olduğu kişilik özelliklerinin sportif sorunlarla karşılaştıkların da o sorunları çözme becerilerini desteklediği ve artırdığı gözlemlenmiştir. Araştırma bulguları sırasıyla ele alındığında, öz denetim kişilik özelliğinin bireyin disiplinli, düzenli ve görev bilincine sahip olma eğilimini temsil ettiği görülmektedir (Somer ve ark., 2002; Sevi, 2009; Merdan, 2013). Bu durumda öz denetim düzeyi artan bireylerin sportif alanlarda karşılaştıkları stresli ve zor durumların üstesinden gelme becerilerinin de arttığı söylenebilir. Öyle ki öz denetimi yüksek bireylerin spora bağlılıklarının da arttığı literatürce desteklenmektedir (Toçoğlu ve ark., 2025). Deneyime açıklık kişilik özelliğinin; değişmekten korkmayan ve kolay uyum sağlayabilen yeni durumlara ve tecrübelere açık olan kişileri tasvir ettiği ifade edilmiştir (Costa ve ark., 1986; Sevi, 2009). Bu durumda

olumsuz bir durumla karşılaşan bir bireyin deneyime açık olmasının ve kolay uyum sağlama yeteneğiyle beraber sorunların üzerinde gelebilme becerisinin de arttığı düşünülebilir. Dışa dönüklük, bireyin sosyal, neşeli ve iyimser oluşunu (Judge & Ilies 2002); yumuşak başlılık, bireyin iş birliğine olan yatkınlığı, anlayışlı ve hoşgörülü oluşunu (Digman, 1990; Merdan, 2013); duygusal dengenin ise kişinin negatif duygu durumları ile başa çıkma potansiyelini (Isır, 2006) tasvir ettiği söylenebilir. Katılımcıların sahip olduğu bu üç kişilik özelliğinin baskın olması durumunda da benzer olarak sportif sorunlar ile başa çıkma durumlarının artabileceği elde edilen bulgular neticesinde gözlemlenmiştir. Nitekim dışa dönük kişilerin sosyallik özelliği ve olumlu tutumları neticesinde destek almaya eğilim gösterebilecekleri ve bunun sonucunda sportif sorunlar ile başa çıkma hususunda avantaj sağlayabileceği söylenebilir. Yumuşak başlı kişilerin uyumlu oluşu ve iş birliğine yatkın oluşunda benzer şekilde sportif alanlardaki sorunları çözme hususunda avantajlı olabileceği düşünülebilir. Duygusal olarak dengede olan bir bireyin yani negatif duygu durumlarını içsel olarak kontrol altına alabilen bireylerinde karşılaştıkları sorunlarda kendilerine hakim olarak sorunlarla başa çıkma durumlarını destekleyebileceği söylenebilir. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin sportif alanlardaki psikolojik dayanıklılıkları ve olumsuz durumlarla başa çıkma yeteneklerinin geliştirilmesinde, kişilik özelliklerinin önem arz eden bir etmen olduğu ve ileride sorunlarla başa çıkma amaçlı destek programlarında kişilik özelliklerinin de dikkate alınması önerilmektedir.

SONUÇ

Araştırma sonuçları, bireylerin kişilik özelliklerinin sportif sorunlarla başa çıkma becerileri üzerinde önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Özellikle öz denetim ve deneyime açıklık kişilik boyutlarının sportif sorunlarla başa çıkmada orta düzeyde ve anlamlı bir katkı sağladığı; dışa dönüklük, yumuşak başlılık ve duygusal denge boyutlarının ise daha düşük düzeyde de olsa olumlu yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca regresyon analizleri sonucunda öz denetim, duygusal denge ve deneyime açıklığın, sportif sorunlarla başa çıkma düzeylerini anlamlı biçimde yordadığı saptanmıştır. Bu sonuçlar, sporcuların yalnızca fiziksel yeterlikleri değil, aynı zamanda psikolojik ve kişilik temelli özelliklerinin de sportif süreçlerde karşılaşılan güçlüklerle baş etme becerilerini etkilediğini göstermektedir. Dolayısıyla, sporcu eğitiminde kişilik gelişimine yönelik farkındalık kazandıracak uygulamalara ve psikolojik destek programlarına yer verilmesinin, performans ve uyum açısından önemli katkılar sağlayabileceği söylenebilir.

Etik Beyanı

Bu alışma, Helsinki Bildirgesinde yer alan ilkeler doğrultusunda yürütülmüş ve Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Giriřimsel Olmayan Etik Kurulu'nun E-26428519-050.99-129834 sayılı, 13.06.2024 tarihli kararı ile onaylanmıştır.

Yazar Katkıları

Çalışma tek yazarlıdır.

KAYNAKLAR

- Akel, S., & Akı, E. (2020). Aktif voleybol oynayan çocuklarda kaygı ile baş etme becerileri eğitiminin aktivite performansına etkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 8(2), 107–112. <https://doi.org/10.30720/Ered.527524>.
- Bacanlı, H., İlhan, T., & Aslan, S. (2009). Beş faktör kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: Sıfatlara dayalı kişilik testi (SDKT). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 261–279.
- Ballıkaya, E. (2020). *Psikolojik beceri antrenmanının liseli sporcularda sportif sorunlarla başa çıkma becerileri ve performans stratejileri üzerine etkisinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış doktora tezi], Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin Üniversitesi.
- Bedir, D., Erhan, S. E., Güler, M. Ş., & Ağduman, F. (2015). Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 59–71.
- Bono, J. E., Boles, T. L., Judge, T. A., & Lauver, K. J. (2002). The role of personality in task and relationship conflict. *Journal of Personality*, 70(3), 311–344.
- Burger, J. M. (2021). *Kişilik: Psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri* (İ. D. Erguvan-Sarioğlu, Çev. Ed., 7. baskı). Kaknüs Yayınları.
- Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). *Sport psychology for coaches*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Chamorro-Premuzic, T. (2014). *Kişilik ve bireysel farklılıklar* (B. Bıçakçı, Çev.). Ticaret Üniversitesi Yayınları.
- Costa Jr, P. T., McCrae, R. R., Zonderman, A. B., Barbano, H. E., Lebowitz, B., & Larson, D. M. (1986). Cross-sectional studies of personality in a national sample: II. Stability in neuroticism, extraversion, and openness. *Psychology and Aging*, 1(2), 144.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13(6), 653–665.
- Digman, J. M. (1990). Personality structure: Emergence of the five-factor model. *Annual Review of Psychology*, 41(1), 417–440.
- Eraslan, M. (2015). Spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin ve stresle başa çıkma stillerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(12), 65–82.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150.
- Fraenkel, J., Wallen, N., & Hyun, H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8. edition). McGraw-Hill.
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. (Sixteenth edition). Routledge, New York, NY 10017.
- Gunthert, K. C., Cohen, L. H., & Armeli, S. (1999). The role of neuroticism in daily stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1087–1097.
- Holt, N. L., Berg, K., & Tamminen, K. A. (2007). Tales of the unexpected: Coping among female collegiate volleyball players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78(2), 117–132. <https://doi.org/10.1080/02701367.2007.10599409>.
- Isır, T. (2006). *Örgütlerde personel seçim süreci: bir kamu kuruluşundaki yönetici personelin kişilik özelliklerinin tespit edilerek personel seçim sürecinin iyileştirilmesi üzerine bir araştırma*. [Yayımlanmamış doktora tezi], Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi.
- İşikan, S. (2021). *Yöneticilerin stresle başa çıkma sürecinde dini başa çıkmanın rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi], Sosyal Bilimler Enstitüsü, Düzce Üniversitesi.
- Judge, T. A., & Ilies, R. (2002). Relationship of personality to performance motivation: a meta-analytic review. *Journal of Applied Psychology*, 87(4), 797.
- Karabulut, M. (1989). *Tüketici davranışları – Pazarlama yeniliklerinin kabulü ve yayılışı* (Genişletilmiş 3. baskı). İşletme İktisadi Enstitüsü Yayını.

- Karagöz, Y. (2017). *SPSS ve AMOS uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği* (1. Baskı). Nobel Kitabevi.
- Kardağ, A. (2019). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde yaşam becerileri ve sosyal bütünleşme ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Celal Bayar Üniversitesi.
- Klein, T. G. (2012). *Proactive coping, psychological skills, self-talk, coping self-efficacy and performance in collegiate baseball and softball athletes* [Master's thesis]. ProQuest Dissertations and Theses Global. Texas University.
- Konter, E. (2005). Profesyonel futbolcuların yaş gruplarına göre psikolojik becerilerinin araştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 17–24.
- Küçük, V. (2009). *Futbolda yetenek seçimi*. Elma Yayınları. [https://www.tff.org/Resourcer/TFF/Documents/2009DK/FGM/yayinlar/aylikkitapcik/FutboldaYetenekSecimi\(Mayis\).pdf](https://www.tff.org/Resourcer/TFF/Documents/2009DK/FGM/yayinlar/aylikkitapcik/FutboldaYetenekSecimi(Mayis).pdf)
- Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(8), 462–874.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175–215.
- Merdan, E. (2013). Beş faktör kişilik kuramı ile iş değerleri ilişkisinin incelenmesi: Bankacılık sektöründe bir araştırma. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 4(7), 140-159.
- Özcan, V. (2017). *Ortaokul öğrencilerinin spora özgü psikolojik yetenek seviyelerinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış doktora tezi], Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi.
- Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British Medical Journal*, 1, 1383–1392.
- Sevi, E. S. (2009). *Psikobiyolojik kişilik modeli ve beş faktör kişilik kuramı: Mizaç ve karakter envanteri (TCI) ile beş faktör kişilik envanterinin (5FKE) karşılaştırılması*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi], Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ege Üniversitesi.
- Somer, O., Korkmaz, M., & Tatar, A. (2002). Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin Geliştirilmesi-I: Ölçek ve Alt Ölçeklerin Oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 21-33.
- Tatar, A. (2017). Büyük beş-50 kişilik testinin Türkçeye çevirisi ve beş faktör kişilik envanteri kısa formu ile karşılaştırılması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(1).
- Taymur, İ., & Türkçapar, M. H. (2012). Kişilik: Tanımı, sınıflaması ve değerlendirmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(2), 154–177.
- Tazegül, Ü. (2012). Bireysel sporcuların stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 13–22.
- Temel, E., Bahar, A., & Çuhadar, D. (2007). Öğrenci hemşirelerin stresle baş etme tarzları ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 12(5), 107–118.
- Toçoğlu, S., Bolat, C., Dönmez, A., & Genç, H. İ. (2025). Spora bağlılıkta öz denetimin rolü: Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında bir araştırma. *Trakya Journal of Education*, 15(1), 334-351.
- Tok, E., & Sevinç, M. (2010). Düşünme becerileri eğitiminin eleştirel düşünme ve problem çözme becerilerine etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 67–82.
- Uslu Divanoğlu, S., & Uslu, T. (2019, April). *Spor yapan gençlerin kişilik özellikleri ile stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde bir uygulama*. In FISCAOECONOMIA International Congress on Social Sciences: Political, Economic and Social Issues in Retrospect and Prospect (Proceedings Book, pp. 263–280). Ankara: FSCongress.