



ASOS JOURNAL

The Journal of Academic Social Science

Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 5, Sayı: 39, Ocak 2017, s. 587-594

Yayın Geliş Tarihi / Article Arrival Date
24.12.2016

Yayınlanma Tarihi / The Publication Date
20.01.2017

Ünsal TAZEGÜL

İstanbul Gelişim Üniversitesi, Meslek Yüksekokulu
unsaltazegul@hotmail.com

SPORCULARIN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE YAŞAMA BAĞLILIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ

Öz

Yapılan bu çalışmanın amacı, sporcuların yaşama bağlılıkları ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Çalışmanın örneklemini, İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan 175 sporcu oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak, Karancı ve arkadaşları tarafından 2007 yılında geçerlilik ve güvenirliği yapılan Eysenck Kişilik Anketi kısa formu ile Anlı ve arkadaşlar tarafından 2015 yılında geçerlilik ve güvenirliği yapılan Bedeni beğenme ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal bir dağılıma sahip olup olmadığını öğrenmek için tek örneklem “Kolmogorov-Smirnov” testi homojenliğini belirlemek için “Anova-Homogeneity of variance” testi uygulanmış ve verilerin homojen ve normal bir dağılıma sahip olduğu görülmüştür. Verilerin çözümlenmesinde tanımlayıcı istatistik ve Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonunda, dışa dönük kişilik boyutu ile yaşama bağlılık skoru arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Anahtar kelimeler: Kişilik, Yaşama Bağlılık, Sporcu.

THE DETERMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE ATHLETES' PERSONALITY TRAITS AND THEIR LIFE ADMIRATION

Abstract

The aim of this study is to find out the relationship between the athletes' life addiction and personality traits. Total 175 athletes, who has participated to the study voluntarily, from the sample of the study. Eysenck Personality Survey short form, of which validity and reliability have been done by Karancı and his friends in 2007, and Life Addiction Scale of which validity and reliability has been done by Ugur and Akin in 2015, have been used as data collection tool. SPSS 20 Packet Programme has been used for analysing the collected datas. "Kolmogorov-Smirnov" single sample test has been applied to learn whether the datas have a normal distribution or not. "Anova-Homogeneity of Variance" Test has been applied to detect the datas homogeneity and It has been found out that Datas have normal and homogenous distribution. Descriptive Statistic, Pearson Correlation Analysis have been applied for analysing the datas. At the end of the Statistical Analysis, It has been found out that there is a positive correlation relationship between life addiction score and extroverted scores.

Keywords: Personality, Life Addiction, Athletes.

Giriş

Literatürde birden fazla kişilik tanımı bulunmaktadır. En genel anlamıyla kişilik, bir insanı ilgilendiren a'dan z'ye her şeyi içermektedir. Kişiliğin başlangıcı, insanın ana rahmine düşmesinden itibaren başlayarak ve hayatının sonuna kadar devam eden uzun ve kesintisiz bir süreçtir (Tazegül, 2012., Güney, 2000., Hancerlioğlu, 1993., Gençtan, 2004).

Sporcuların kişilik özellikleri incelendiğinde, birbirlerine benzedikleri ve bir grup olarak normalden çok büyük bir farklılık göstermedikleri saptanmaktadır. Bulunan fark herhangi bir özel niteliğin olup olmaması tarzında değil de, derece farkı olarak ortaya çıkmaktadır. Bugün yarışma halindeki toplumlarda, atletlerde görülen hırs ve enerji, atlet olmayan kimselerde de vardır, ancak onlarınki değişik alanlara kaymıştır (Özbaydar, 1983).

Birey sportif etkinliklerde hem özgürlüğü tadar, hem de başkalarının özgürlüklerine saygılı olmayı ve kendini kontrol etmeyi öğrenir. Sporda uygulanan otokontrolün kendisi spordur. İsteğe bağlı özgür organizma ile düşünce arasındaki bu gerçek etkileşim sporda oyuna dönüşür (Tosunoğlu, 2008).

Spor Bireylerin sosyalleşmesinde bir araç olduğu gibi, içerisinde barındırdığı hareketler ve oyunlar sayesinde, bireye duygularını ifade etme ve kendini gerçekleştirebilme imkânı vermektedir. Birey spor sayesinde, başta saldırganlık dürtüsü olmak üzere birçok olumsuz güdülerini boşaltır ve onları kontrol altında tutmasını öğrenir (Öztürk, 2007).

Spor, bireyin biyolojik kökenli içgüdülerinden kaynaklanan dürtülerin hedefe ulaşmasını sağlarken, aynı zamanda temel gereksinimlerini de karşılayan bir davranış biçimidir. Amacı ise, bireysel, toplumsal ya da ekonomik olabilir. Spor yapmak sadece fiziksel bir uğraş olmayıp,

aynı zamanda bireyin sosyalleşmesinde ve topluma uyum sağlama sürecinde bir araçtır. O halde spor ortamındaki etkileşim, duyguların boşalımı ve kontrolü için uygun olanaklar sağlar. Sportif etkinliklere katılan birey, hareketler aracılığıyla kendini ifade etme olanağı bulur. Olumsuz davranışlar olarak nitelendirilen saldırganlık, öfke, utangaçlık, kıskançlık gibi duyguların boşaltılması ve olumsuz duyguları kontrol edebilmeyi öğrenir. Böylece uyum sağlama sürecine de olumlu etki yapmış olur. Aynı zamanda spor, nörovegetatif sinir sistemi üzerine olumlu etki yaparak bu sistemin dengeli bir şekilde çalışmasını sağlar. Böylece aşırı heyecanların, saldırganlık duygularının, sinirlilik hallerinin giderilmesine yardımcı olur. Sporda kazanılan başarılar, kendine güveni artırır (Feist,1990; Kuru, 2003).

Hills ve Argyle (1998) serbest zaman aktivitelerinin yarattığı pozitif duygu durumlarını ve bunların kişilikle etkisini inceledikleri çalışmalarında, her türlü serbest zaman etkinliğinin pozitif duygu durumlarının kaynağı olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca bu aktivitelerin her birinin dışadönük (extravert) kişilik özelliği ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Spor ile extravert kişilik özelliği arasındaki ilişki özellikle takım sporlarında ortaya çıkmıştır (Pehlivan ve Ada, 2011).

Spor aktiviteleri, bireylere ortak bir faaliyet yapma imkanı sunmaktadır. Bireyler bu ortamda, rekabet, çalışma disiplini, mücadele azmi kazanır. Kazanmayı, kaybetmeyi kabullenmeyi, kendilerini ifade etmeyi ve başkalarının inanç ve düşüncelerine saygı duymayı öğrenerek insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilmektedirler (Şahan, 2008).

Bireylerin yaşamları boyunca anlamlı ve nitelikli deneyimler edinebilmeleri; kişisel amaçlarına bağlılık göstermeleri ve bu kişisel amaçlara ulaşabilmek için harekete geçebilecek güven ve kararlılığa sahip olmaları halinde mümkün olabilir. Kişisel amaçlara bağlılık ve güven, olumsuz yaşam deneyimlerine karşı bireyin dayanıklılığını destekler (Wroch, Scheier, Carver ve Schulz, 2003a).

Bireyin yaşam bağlılığını güçlendireceği öngörülen uyum sağlayıcı davranışlarda bulunabilmesi ile kişisel amaçlara ulaşmayı kolaylaştıran iyimserlik, öz-yeterlik ve dayanıklılık gibi faktörler karşılıklı ilişki içindedir. Değerli kişisel amaçlara ulaşma süreci bu tür psikolojik yapılarla desteklendiği zaman hız kazanacaktır (Wroch, Scheier, Miller, Schulz ve Carver, 2003b).

Bireylerin evrende sınırlı bir zamana sahip olduğu düşünüldüğünde var olan zamanı verimli planlayıp gelecek hedeflerini ulaşılabilir, işe yarar içerikte düzenlemek de ayrıca önemlidir. Çünkü yaşam süresi boyunca birçok olası gelişimsel krizlerle ve görevlerle (yakın birinin ölümü, boşanma, göç, evlilik, çocuk sahibi olma) karşı karşıya kalan bireylerin, bu durumla etkili baş edebilmeleri güçlü bir yaşam bağlılığı gerektirebilir. Yaşam bağlılığı gelişimi ise bireyin yaşam amaçlarıyla doğrudan ya da dolaylı olarak ilintili bir süreç içermektedir. Bireylerin yaşamlarına anlam katmalarına ve kişisel gelişimlerine yardımcı olan amaçlar aynı zamanda psikolojik problemlere karşı koruyucu bir rol oynamaktadır (Eryılmaz, 2012; McKnight ve Kashdan, 2009).

Amaçlılık öz olarak, bireye yaşamak için bir neden sağlar (De Klerk ve ark. 2009; Yüksel, 2013). Bu sayede yaşam bağlılığı sadece hayatta kalmak için bir dinamik olmaktan çıkıp bu sınırlı yaşamda bir fark yaratma boyutuna ulaşabilir. Yaşam bağlılığı düzeyi yüksek bireyler, yaşamak ve hayatta kalmak için güçlü nedenlere sahiptirler. Amaçlılık, bireyleri yaşama bağlı kılarken Wrosch ve diğerleri (2003a), amaçsızlığın ya da bireyi anlam için harekete geçiremeyecek kadar zayıf bir amaçlılık durumunun psikolojik problemlere yatkınlığı artıracağını belirtir.

miştir. Eryılmaz'a (2012) göre yaşam amaçları belirlemek, bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlıkları üzerinde olumlu etkiler üretmektedir. Önemli sayıda araştırmaya konu olan amaç belirleme, amaçlılık, yaşam amaçları gibi kavramların önemi yaşam bağlılığı ile birlikte ele alındığında daha da artmaktadır. Bu noktada yaşam bağlılığının, bireylerin amaçlarından beslendiği söylenebilir. Amaç kavramı birçok psikolojik yapı ile ilişkili olabileceği için yaşam bağlılığı da bu ilişki bütünü bir parçası haline gelmiştir. Nitekim bazı araştırmalarda yaşam bağlılığı ile iyimserlik, öz-güven, duygusal denge, sosyal işlevsellik, fiziksel iyi olma, dışa dönüklük ve yaşam doyumu arasında pozitif; depresyon, algılanan stres, öfke ve düşmanlık arasında negatif ilişki bulunmuştur (Çevik, 2014; Matthews, 2005; Scheier ve diğerleri, 2006).

Yapılan bu çalışmanın amacı, spor yapan bireylerin kişilik özellikleri ile yaşam bağlılıkları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

Yöntem

Örneklem

Çalışmanın örneklemini, İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek okulunda okuyan ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 175 sporcudan oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Yaşam Bağlılığı Ölçeği

Yaşam Bağlılığı Ölçeği Orijinal Formu Bireylerin, yaşam amaçlarını değerlendirmek amacıyla Scheier ve diğerleri (2006) tarafından geliştirilen Yaşam Bağlılığı Ölçeği (The Life Engagement Test) 6 maddeden ve tek boyuttan (yaşam bağlılığı) oluşan bir ölçme aracıdır. Ölçek 5'li bir derecelendirmeye sahiptir ("1" Hiç katılmıyorum, "5" Tamamen katılıyorum). Ölçekte 1., 3. ve 5. maddeler ters kodlanmaktadır. Yükselen puanlar yüksek düzeyde yaşam bağlılığını göstermektedir. Ölçeğin yapı geçerliği çalışmasında farklı çalışma gruplarında toplam varyansı %43 ile %62 arasında değişen oranlarda açıklayan ve faktör yükleri .57 ile .86 arasında sıralanan tek boyutlu bir yapı elde edilmiştir. Uyum geçerliği çalışmasında Yaşam Bağlılığı Ölçeği toplam puanı ile iyimserlik, öz-saygı, dışadönüklük, deneyime açıklık, sosyal işlevsellik, zihinsel sağlık ve sosyal destek puanları arasında pozitif; öfke, algılanan stres ve depresyon puanları ile arasında negatif ilişkiler bulunmuştur. Yapılan çalışmalarda ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayılarının .72 ile .87 arasında; test-tekrar test güvenirlik katsayılarının ise .61 ile .76 arasında sıralandığı bulunmuştur (Ugur ve Akın, 2015).

Gözden Geçirilmiş Eysenck Kişilik Anketi-Kısaltılmış Formu:

Ölçeğinin' ülkemiz için geçerlik ve güvenirlik çalışması (2007) Karancı ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığı sırasıyla alt skalalar için:

Dışa dönüklük 0.78, Nörotisizm 0.65, Psikotisizm 0.42, Yalan 0.64' tür.

Test tekrar test tutarlılığı:

Dışa dönüklük 0.84, Nörotisizm 0.82, Psikotisizm 0.69, Yalan 0.69' dur.

Her bir faktörün 6 madde ile değerlendirilir. Her bir kişilik özelliği için alınabilecek puan 0 ile 6 arasında değişmektedir (Yıldız, 2008).

Bulgular

Bu bölümde çalışmanın sonunda elde edilen veriler değerlendirilmiştir.

Tablo 1. Tanımlayıcı İstatistik Bulguları

	Mean	Std. Deviation
Dışadönük	3,2733	1,41454
Nörotizm	3,1637	1,75133
Psikotizm	2,4588	1,34607
Yaşam bağlılık	17,6686	2,54184

Yapılan tanımlayıcı istatistik analizi sonucunda, örneklem gurubundaki sporcuların yaşam bağlılık skoru ($17,6686 \pm 2,54184$), dışadönük kişilik skoru ($3,2733 \pm 1,41454$), nörotik kişilik skoru ($3,1637 \pm 1,75133$) ve psikotik kişilik skoru ($2,4588 \pm 1,34607$) olarak belirlenmiştir.

Tablo 2. Korelasyon Analizi

		Yaşam bağlılığı
Dışadönük	Pearson Correlation	,104
	p	,035
Nörotizm	Pearson Correlation	,026
	p	,737
Psikotizm	Pearson Correlation	,040
	p	,610

Yapılan korelasyon analizi sonucunda, örneklem gurubundaki sporcuların dışadönük kişilik özellikleri ile yaşam bağlılığı arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Tartışma ve Sonuç

Yapılan tanımlayıcı istatistik analizi sonucunda, örneklem gurubundaki sporcuların dışadönük kişilik skorunun nörotik kişilik skoru ve psikotik kişilik skorundan daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bu verilerden yola çıkarak örneklem gurubundaki sporcuların genelde neşeli ve sosyal insanlar oldukları söylenebilir. Çünkü dışadönük kişilik özelliği gelişen insanlar, insanlarla iletişim kurmayı seven ve neşeli insan tiplerini temsil etmektedir. Eysenck, dışa dönük kişileri şu şekilde tanımlamıştır; dışa dönük bireyler, sosyal eğlence ve arkadaşlarından zaman geçirmeyi seven, güdülerine göre davranan, can yakıcı şakalar yapmayı seven, gamsız ve tasasız, rahatına düşkün insanlardır (Koç,1994; Aydın, 2006).Dışa dönük bireyler insanlarla birlikte olmayı sevme, liderlik özelliği olan bireylerdir

Örneklem gurubundaki sporcuların dışadönük kişilik özelliğinin gelişmesindeki en büyük etkenlerden birinin spor olduğu düşünülmektedir. Çünkü spor ve kişilik üzerine yapılan

bilimsel çalışmaların genelinde, sporun bireyin kişiliğini olumlu yönde geliştirmiş olduğu, bireyin sosyalleşmesinde ve öz güven kazanmasında önemli bir yeri olduğu ortaya çıkmıştır. Tazegül 2014 yılında yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerine 3 ay boyunca haftada 4 gün spor eğitimi yaptırmıştır. Çalışmasının sonunda öğrencilerin kişiliklerinde olumlu yönde bir gelişme olduğu, öğrencilerin öz güven ve sorumluluk duygularında bir artış olduğunu saptamıştır. Kane 1964, yapmış olduğu çalışmada, sporcuların sportif etkinlikte bulunmayanlara göre, daha güvenli ve duygusal olarak daha dengeli olduklarını saptamıştır(akt. Kuru, 2003).

Yapılan korelasyon analizi sonucunda, örneklem gurubundaki sporcuların dışadönük kişilik özellikleri ile yaşam bağlılığı arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkan bu istatistiki sonuç, Dışa dönük ve yaşama bağlılık kavramına göre değerlendirildiğinde bu sonucun normal olduğu düşünülmektedir. Çünkü dışa dönük bireyler insanlarla ilişki kurmayı seven, neşeli ve yaşama bağlı tipleri temsil etmektedir. Dolayısıyla dışa dönük kişilik özelliği ile yaşam bağlılığı arasında olumlu yönde bir ilişkinin ortaya çıkması normal bir sonuç olarak düşünülmektedir.

Yapılan literatür taraması sonucunda, sporcuların kişilik özellikleri ile yaşam bağlılıkları arasındaki ilişkiyi doğrudan ortaya koyan bir çalışmanın olmadığı görülmüştür. Literatürde özellikle sporcuların kişilikleri üzerine yapılan birçok çalışma bulunurken sporcuların yaşam bağlılıklarını ortaya koyan bir çalışma olmadığı görülmüştür. Sporcuların kişilik özelliklerini ortaya koyan çalışmalardan bazıları aşağıda sunulmuştur:

Korkmaz ve arkadaşları 2003 yılında yaptıkları çalışmalarında, sporun bireyin kişiliğinin gelişmesinde ve sosyalleşme sürecinde önemli bir rol aldığını belirlemişlerdir. Neumann tarafından yapılan bir çalışmada, spor yapanların yapmayanlara göre daha çalışkan, daha canlı, iletişim kurmaya sürekli hazır, sebatlı, zor koşullarda ortama uymalarının daha iyi olduğunu belirlemiştir (Aktaran: . Shokoufeh, 2014). Ferron ve arkadaşları 1999 yılında yaptıkları çalışmalarında, tenisçilerin spor yapmayanlara göre daha dışa dönük oldukları, ancak bunların içinde en başarılıların içe dönük özellik taşıdığı bulmuşlardır. Tatar ve arkadaşları 2003 yılında yaptıkları çalışmalarında, futbolcuların diğer gruptaki sporculara nazaran daha yumuşak başlı ve özdenetimlerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Erdoğan 1990 yılında yaptığı çalışmada, kadın voleybolcuların erkek voleybolculara göre daha dışadönük, sıcakkanlı, sevecen, inatçı, kendine güvenen, gruba bağımlı ve samimi olduklarını tespit edilmiştir. Yıldız ve Ark. (2009) farklı liglerde yer alan futbolcuların kişilik özelliklerine yönelik olarak yapmış oldukları çalışmada Dışadönük- İçedönük ve Nevrotiklik alt boyutları arasında anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır. Morgan, 1966'da amatör dünya şampiyonasına katılan 12 ABD, 4 Kanada, 7 Güney Afrika güreşçi kolej öğrencileri arasında normal sayılan standartların altında bir nörotizm düzeyi bulmuştur (Aktaran, Tosunoğlu, 2008). Tazegül 2012 yılında yaptığı çalışmada, Güreşçilerin dışa dönüklük skorunu 3,454, nörotizm skorunu 3,035, ve psikotizm skorunu 1,930 olarak belirlemiştir. Güven (1988), minder güreşini tercih edenlerin psikik özelliklerini, şahsiyet özelliklerini, ruh sağlığı özelliklerini, zeka biçimleri ve düzeylerini incelemiştir. Minder güreşçileri, sporcu olmayanlara göre psikopatik, paranoid ve histeroid boyutunda daha yüksek puanlar almışlardır. Güreşçiler daha dışa dönüktürler. Güreşçilerdeki somut ve yaratıcı zeka biçimi ile dışadönüklük boyutu arasında anlamlı bir fark bulmuştur. Tazegül 2015 yılında yaptığı çalışmada, sporcuların dışa dönüklük skorunu 3,523, nörotizm skorunu 3,125 ve psikotizm skorunu 1,877 olarak belirlemiştir.

Sonuç olarak örneklem kapsamındaki sporcuların dışadönük kişilik özellikleri ile yaşam bağlılığı arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ortaya çıkan bu sonuç, dışadönük kişilik kavramına ve yaşama bağlılık kavramına göre değerlendirildiğinde bu sonucun normal olduğu düşünülmüştür. Yapılan literatür taraması sonucunda sporcuların kişilik özellikleri ile yaşam bağlılıkları arasındaki ilişkiyi doğrudan ortaya koyan bir çalışma olmadığı görülmüştür. Bu nedenden dolayı yapılan bu çalışmanın literatüre büyük katkı sağlayacağı ve bundan sonra yapılacak olan daha kapsamlı çalışmalara örnek teşkil edeceği düşünülmektedir

KAYNAKLAR

- Aydın, A.(2006). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*. 7. Baskı. Ankara: Tekağaç Eylül Yayınları.
- Çevik, N. K., & Korkmaz, O. (2014). Türkiye’de yaşam doyumu ve iş doyumu arasındaki ilişkinin iki değişkenli sıralı probit model analizi. Niğde Üniversitesi İİBF Dergisi, 7(1), 126-145.
- De Klerk, J. J., Boshoff, A. B., & Wyk, R. V. (2009). Measuring meaning in life in South Africa: validation of an instrument developed in the USA. South African Journal of Psychology, 39(3), 314-325.
- Erdoğan, Y. (1990). Voleybolcularda Şahsiyet Bozuklukları ve Bazı Davranış Özelliklerinin Karşılaştırılması. Ankara, Spor Bilimleri I. Ulusal Sempozyumu Bildiriler Kitabı, ss. 153.
- Eryılmaz, A. (2012). Pozitif psikoterapi bağlamında yaşam amaçları belirleme ölçeğinin üniversite öğrencileri üzerinde psikometrik özelliklerinin incelenmesi. Klinik Psikiyatri, 15, 166-174.
- Feist, J. (1990). *Theories of Personality*, Mc Neese State University.
- Ferron C, Narring F, Caudey M, Michaud PA. Sport activity in adolescence. Health Education Reserch jornal, 1999, 14:225–33.
- Geçtan, E. (2004). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Güney, S. (2000). *Davranış Bilimler ve Yönetim Psikolojisi Terimler Sözlüğü*. Nobel Yayın Dağıtım: Ankara.
- Güven, Ö. (1988). *Minder Güreşini Seçenlerin Tercihinde Rol Oynayan Psikik özellikler*. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Hançerlioğlu, O. (1993). *Ruhbilim Sözlüğü*.2, baskı. Remzi Kitap Evi: İstanbul.
- Koç, Ş.(1994).*Spor Psikolojisine Giriş*. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık.
- Korkmaz N, Özdoğan K, İlhan A. Bursa ve çevresinde 18-24 yaşları arasında spor yapan gençlerin sosyal uyum düzeylerinin incelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2003, 5:17-25.
- Kuru, E. (2003). Farklı Statüdeki Beden Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri. G.Ü.Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi. 23(1):175- 191.
- Matthews, K. A., Owens, J. F., Edmunowicz, D., & Kuller, L. H. (2005). Positive and negative affect/cognitions and risk for coronary and aortic calcification in healthy women. Psychosomatic Medicine, 68(3), 355-361.

- McKnight P. E., & Kashdan, T., B. (2009). Purpose in life as a system that sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of General Psychology*, 13, 242-251.
- Özbaydar, S. (1983). İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Öztürk, O.(1997). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Pehlivan, Z., Ada. N. E. (2011). Kişilik Gelişimi İçin Beden Eğitimi Ders Uygulamaları. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğrt. Kongresi 25- 27 Mayıs 2011, *VAN/YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi Özel Sayısı*,83- 95.
- Scheier, M. F., Wrosch, C., Baum, A., Cohen, S., Martire, L. M., Matthews, K. A., Schulz, R., & Zdzienicka, B. (2006). The life engagement test: Assessing purpose in life. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(3), 291- 298.
- Shokoufeh, S. (2014). Erzurum’da Farklı Branşlarla İlgilenen Sporcular İle Spor Yapmayan Sedanterlerin Kişilik Ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Şahan, H. (2008) Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü. *KMU İİBF Dergisi*, 10 Sayı, 261-278.
- Tatar, A., Vurgun, N., Zekioglu, A. (2003). C.B.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Spor Branşlarına Göre Kişilik Özellikleri Profillerinin Oluşturulması, Ankara, Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi Bildiriler Kitabı, 145-148.
- Tazegül, Ü. (2014). Sporun Kişilik Üzerindeki Etkisinin Araştırılması, *The Journal of Academic Social Science Studies*, 25, 537-544.
- Tazegül, Ü. (2012). *Güreşçilerin Kişilik Özellikleri ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Spor Anabilim Dalı, Kütahya.
- Tosunoğlu, F. (2008). *Orta Öğretimde Okuyan Takım Sporları ile Uğraşan Sporcu Öğrencilerin Spor Branşlarına Göre Kişilik Özelliklerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi. Ankara.
- Ugur, E ve Akın, A. (2015). Yaşam Bağlılığı Ölçeği Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 424-432.
- Yıldız, M. (2008). *Farklı liglerde yer alan futbolcuların kişilik tipleri ile sürekli öfke-öfke ifade tarzlarının incelenmesi*, Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi üniversitesi, sağlık bilimleri enstitüsü, Ankara.
- Yüksel, R. (2013). Genç yetişkinlerde aşk tutumları ve yaşamın anlamı. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi.
- Wrosch, C., Scheier, M. F., Carver, C. S., & Schulz, R. (2003a). The importance of goal disengagement in adaptive self-regulation: When giving up is beneficial. *Self Identity*, 2, 1-20.
- Wrosch, C., Scheier, M. F., Miller, G. E., Schulz, R., & Carver, C. S. (2003b). Adaptive self-regulation of unattainable goals: Goal disengagement, goal re-engagement, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1494-1508.