

**T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI  
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ BİLİM DALI**

**PROAKTİF KİŞİLİĞİN SPORCULARIN  
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYİNE ETKİSİ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Tolga ÖZMEN**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Serkan GÜRCAN**

**İSTANBUL, 2019**

**T.C.**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI**  
**HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ BİLİM DALI**

**PROAKTİF KİŞİLİĞİN SPORCULARIN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ  
DÜZEYİNE ETKİSİ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Tolga ÖZMEN**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Serkan GÜRCAN**

**İSTANBUL, 2019**

T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMİ

**Tezin Adı:** Proaktif Kişiliğin Sporcuların Psikolojik İyi Oluş Düzeyine Etkisi

**Öğrencinin Adı Soyadı:** Tolga Özmen

**Tez Teslim Tarihi:** ... / ... / 20...

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğu Sağlık Bilimleri Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.

Prof. Dr. Fehim COŞAN  
Enstitü Müdürü  
İmza

Bu Tez tarafımızca okunmuş, nitelik ve içerik açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak yeterli görülmüş ve kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmzalar

Tez Danışmanı  
Dr. Öğr. Üyesi Serkan GÜRCAN

\_\_\_\_\_

Üye  
Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem ÖNER

\_\_\_\_\_

Üye  
Dr. Öğr. Üyesi Nuri Muhammet ÇELİK

\_\_\_\_\_

## BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazıma kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve tez çalışması sırasında faydalandığım diğer tüm bilgi ve yorumlara da kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

Tolga ÖZMEN  
(İmza)

## TEZ YAZIM KILAVUZU UYGUNLUK ONAYI

**“Proaktif Kişiliğin Sporcuların Psikolojik İyi Oluş Düzeyine Etkisi”** adlı Yüksek Lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

**Tezi Hazırlayan**  
**Tolga ÖZMEN**  
**(İmza)**

**Danışman**  
**Dr. Öğr. Üyesi Serkan GÜRCAN**  
**(İmza)**

**Enstitü Yetkilisi**  
**(İmza)**

## ÖNSÖZ

Tez çalışmamın hazırlanması esnasında kısıtlı zamanlarını ayırmasıyla akademik ve manevi desteğini benden esirgemeyen Saygıdeğer Danışman Hocam Dr. Öğretim Üyesi Sayın Serkan GÜRCAN' a ve her daim sevgileriyle yanımda olan değerli aileme sonsuz saygı ve şükranlarımı sunmayı bir borç bilirim.

İstanbul, 2019

Tolga ÖZMEN

## ÖZET

### PROAKTİF KİŞİLİĞİN SPORCULARIN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYİNE ETKİSİ

Tolga Özmen

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı  
Hareket ve Antrenman Bilimleri Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğretim Üyesi Serkan Gürcan

Eylül 2019, 48 Sayfa

Proaktif bir sporcunun, spor faaliyetleri esnasında kendi üzerine düşen rolü en iyi şekilde yerine getirebilmesi bakımından olaylar karşısında sorumluluğu kendiliğinden ele aldığı ölçüsünde diğer bireylerden farklı özelliklere sahip olduğu kolayca anlaşılabilir.

Bireyin psikolojik iyi oluş'unu; bireyin yaşam doyumu, yaşam kalitesinin artışı, mutluluğu, stres ortamlarındaki güçlü duruşu ve olaylara pozitif bakışı şeklinde ifade etmek mümkündür. Buna göre; bir sporcunun iyi oluş düzeyinin yüksek olmasının; aktif olarak icra ettiği spor dalında kendisi ve takımının başarılı olmasındaki önemi oldukça büyüktür.

Proaktif kişilik ile psikolojik iyi oluş kavramlarının spor psikolojisi bağlamında birlikte değerlendirilmesi tezimizin ana çerçevesini oluşturmuştur. Çalışmamızda proaktif kişiliğin; sporcunun iyi oluş düzeyi üzerindeki etkisinin mesleki bağlamda değerlendirilmesi amacıyla; olgubilim perspektifinde oluşturulan yarı yapılandırılmış sorular, psikolojik performans danışmanlığı sertifikasyonuna sahip spor psikologlarına yöneltilmiş ve alınan yanıtlar birlikte değerlendirilmiştir. Spor psikologlarının

sorularımıza vermiş oldukları yanıtlara bakıldığında; proaktif sporcuların özgüveni ve motivasyonu yüksek, rekabetçi, sorunlarla baş etmede güçlü duruşuyla sorumluluk alan bireyler oldukları tespit edilebilmektedir.

Çevresiyle olumlu ilişkiler kuran, kendi kişilik yapısının farkında olan ve olduğu gibi kabullenen bir sporcunun iyi oluş düzeyinin yüksek olmasında proaktif kişilik özelliğinin oldukça etkili olduğu ve bu özelliğın bireyin kendi kişilik yapısı dahilinde olması dışında, bu anlamda gerekli çalışmaların yapılmasıyla proaktifliğin bir bireye sonradan kazandırılmasının mümkün olabileceği kanaatine varılmıştır. Bu konuda alınan yanıtlar, literatür taramalarında karşımıza çıkan benzer görüş ve önerileri de desteklemiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Proaktif Kişilik, Sporcuların Psikolojik İyi Oluş Düzeyi.



## **ABSTRACT**

The Effect of Proactive Personality on The Psychological Well-being of Athletes

Tolga Özmen

Coaching Education Department

Education and Training Science

Thesis Supervisor: Assistant Professor Serkan Gürcan

September 2019, 48 Pages

It can easily be understood that a proactive athlete has different characteristics than other individuals to the extent that he / she takes responsibility in the face of events in order to best perform his / her role during sports activities.

Psychological well-being can be defined within different form of events such as individual's life satisfaction, elevation of life standards, strong posture under stressful environments and positive look.

Based on this phenomenon, an athlete has an important role to be able to have success of sports by his/ her own and team's success in terms of increasing of level of well-being of an athlete. The main frame of our thesis is evaluation of the concepts of proactive personality and psychological well-being in the context of sports psychology. In our study, proactive personality has been considered in order to evaluate the impact of the athlete on the level of well-being in the professional context. The semi-structured questions formed in the perspective of phenomenology were directed to the sports psychologists with certification of psychological performance counseling and the responses were evaluated together. When the answers given by sport psychologists to our

questions which are examined. It can be determined that proactive athletes are individuals with high self-confidence and motivation, competitiveness and strong responsibility for dealing with problems.

Proactive personality is highly effective in the high level of well-being of an athlete who has good communication skills with his/her environment, is aware of his/her own personality which is accepted as he/she is. It is possible to be gained the proactivity to the individual by carrying out necessary studies in this sense which is except that this feature is evaluated by individual's own personality structure. Responses are being received and supported by similar opinions and suggestions that appeared in the literature reviews.

**Key Words:** Proactive Personality, Psychological Well-being of Athletes.



## İÇİNDEKİLER

İÇ KAPAK .....	
ONAY SAYFASI.....	
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK.....	iii
TEZ YAZIM KILAVUZU UYGUNLUK ONAYI.....	iv
ÖNSÖZ .....	v
ÖZET .....	vi
ABSTRACT.....	viii
İÇİNDEKİLER.....	x
ŞEKİLLER.....	xii
1. GİRİŞ.....	1
1.1 AMAÇ.....	1
1.2 ÖNEM.....	2
1.3 TANIM KAVRAM .....	2
1.4 PROBLEM ÇÖZÜMÜ .....	2
1.5 ALT PROBLEMLER.....	2
1.6 HİPOTEZLER.....	3
1.7 SINIRLILIK.....	3
1.8 VARSAYIM .....	3
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1 PROAKTİVİTENİN TANIMI VE PROAKTİF KİŞİLİK ÖZELLİĞİ KAPSAMINDA SPORCU PSİKOLOJİSİ.....	4
2.1.1 Spor Alanında Psikoloji Kavramının Yeri ve Önemi.....	4
2.1.1.1 Psikolojinin bilim alanı içerisindeki öz tarihi .....	4
2.1.1.2 Spor psikolojisi alanında gelişmeler .....	5

2.1.2 Kişilik Kavramı, Proaktif Kişilik Özelliği ve Davranışı.....	7
2.1.2.1 ‘Kişilik’ tanımı ile kişilik ve spor konusunda yaklaşımlar .....	7
2.1.2.2 Bireyin proaktif kişilik özelliği ve davranışı .....	10
<b>2.2 SPORCULARIN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİ ETKİLEYEN</b>	
<b>FAKTÖRLER.....</b>	<b>18</b>
2.2.1 Bireyin ‘İyi Oluş’ Durumu.....	18
2.2.1.1 Öznel iyi oluş durumu .....	19
2.2.1.2 Psikolojik iyi oluş durumu.....	22
2.2.2 Sporcuların Psikolojik İyi Oluş Durumu.....	23
<b>3. MATERYAL VE YÖNTEM.....</b>	<b>26</b>
3.1 VERİ TOPLAMA ARACI.....	27
3.2 SPOR PSİKOLOGLARI İLE GERÇEKLEŞTİRİLEN BİREYSEL	
GÖRÜŞMELER .....	27
3.3 SPOR PSİKOLOGLARI İLE YAPILAN GÖRÜŞME FORMLARI.....	27
3.4 GEÇERLİLİK VE GÜVENİRLİK KONULARINA İLİŞKİN TESPİTLER .....	27
3.5 SPOR PSİKOLOGLARINA YÖNELTİLEN SORULAR.....	28
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>29</b>
4.1 ARAŞTIRMAYA KATILAN SPOR PSİKOLOGLARININ TANIMLAYICI	
ÖZELLİKLERİ.....	29
4.2 ARAŞTIRMA AMACI DOĞRULTUSUNDA SPOR PSİKOLOGLARI İLE	
GERÇEKLEŞTİRİLEN GÖRÜŞME BULGULARI.....	30
<b>5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>37</b>
5.1 ÖNERİLER .....	43
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>44</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>49</b>

## ŞEKİLLER

- Şekil 2.1. Reaktif ve Proaktif Kişilik Özellikleri Arasındaki Belirgin Farklar ..... 17
- Şekil 2.2. Psikolojik İyi Oluş Kavramının ‘Temel Boyutları ile Teorik Temelleri. 24
- Şekil 4.1. Araştırmaya Katılan Spor Psikologlarının Tanımlayıcı Özellikleri ..... 29
- Şekil 4.2. Verilerin Analizi Sonucunda Oluşan Temalar ..... 36



## 1. GİRİŞ

Sporun; zorlu tabiat koşullarına ve karşılaşılabilecekleri her türlü tehlikeli durumlara karşı insanın kendisini savunması, korunması anlamında yaptığı birtakım hareketlerle ortaya çıktığı düşünülebilir. Bu anlamda önceleri belirgin bir program ve düzene sahip olmayan beden hareketleri, zaman tüneline geçirdiği kendisine özgü bir evrim neticesinde pek çok değişikliğe ve intizama kavuşmuştur.

Geçmişten günümüze, öncelikle bireysel olarak sağlığa yönelik yapılan spor etkinliklerinden başka; belirli sayılarda biraraya gelerek oluşturulan gruplar dahilinde ortaya çıkan spor ekipleri, takımları, neticede ise spor yarışmaları ve karşılaşmaları ile spor kavramı, bir yaşamsal etkinlik anlamında hayatımızdaki varlığını her an hissettirmektedir.

Sporun modern bir sistem dahilinde geliştirilmesi sürecinde, bireyin sportif etkinlikleri esnasındaki psikolojik durumunun dikkate alınması ve bu konu üzerinde çalışılması ile daha üstün bir performansa ulaşıldığı tespit edilmiştir. Dolayısıyla spor ve psikoloji bilim dallarının birlikte oluşturduğu araştırma ve çalışmaların geliştirilmesiyle de her geçen gün sporda yüksek performans ve üstün başarıların elde edilmesi yönünde uygulamada çeşitli kazanımlara erişilmiştir.

Bu noktada; proaktif kişiliğin sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerine etkilerinin; sporcuların psikolojik durumlarının mesleki ve bireysel yaşamları anlamındaki özel önemine istinaden, konunun ayrıntılı bir şekilde değerlendirilmesinin yararlı olacağı kanaatine varılmıştır.

### 1.1 AMAÇ

‘Proaktif kişiliğin sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerine etkilerinin ve neticelerinin spor psikolojisi bağlamında değerlendirilmesi’ temel amacına yönelik çalışmamızın literatür araştırmaları esnasında, yeterli miktarda akademik çalışma ve araştırmaya ulaşamamıştır. Dolayısıyla literatür itibarıyla oldukça kıt kaynaklara erişilebilmesiyle ve spor psikologları ile yapılan görüşmelere dayanarak incelenmeye gayret edilen tez

çalışmasının alanımıza katkıda bulunabilmesi de tabiatıyla araştırmanın diğer gayesini oluşturmaktadır.

## **1.2 ÖNEM**

Gerek bireysel spor dallarında gerek takım sporlarında ve gerekse uluslararası spor karşılaşmalarındaki başarı düzeylerinin yüksek seviyelere ulaşabilmesi anlamında sporcuların psikolojik durumlarının önemi göz ardı edilemez.

Sporcu bireyler içerisinde, proaktif kişilik özellikleri taşıyanlar, spor etkinliklerinde inisiyatifini ele alarak mevcut durumu kendilerine özgü bir psikolojik iyi oluş hali içerisinde yönetmekte ve yönlendirmekle, yer aldıkları spor alanlarında başarı grafiğinin yükselmesini kolaylıkla sağlayabilmektedirler. Bu noktada ‘proaktif kişilik’ kavramının sporcunun ‘psikolojik iyi oluşu’ ile birlikte değerlendirilmesi; sporcunun gelişimi ve başarısı anlamında oldukça büyük bir önem arz etmektedir.

## **1.3 TANIM KAVRAM**

Proaktif davranış biçimini Parker vd. (2006); *“durumu veya kendini değiştirmeyi ve iyileştirmeyi amaçlayan, kendi kendine başlatılan ve geleceğe yönelik olan eylem”* şeklinde tanımlamıştır.

‘Psikolojik iyi oluş’ kavramı Ryff and Singer (2008) tarafından; *“zorluklar ile yüz yüze gelindiğinde kendini gerçekleştirme ve anlamlı bir yaşam için kişinin potansiyellerini harekete geçirmesi”* şeklinde tanımlanmıştır.

## **1.4 PROBLEM ÇÖZÜMÜ**

Bu noktada bir sporcunun psikolojik iyi oluş halinin proaktif kişiliğe sahip olmasıyla birlikte spor alanındaki mevcut durumunu ve kendi kişilik gelişimini ne yönde etkileyeceği sorularının yanıt bulmasına yönelik bir çizgi izlenmiştir.

## **1.5 ALT PROBLEMLER**

Çalışmamızın genel akışı içerisinde;

- Proaktif kişilik özelliğinin bireye eğitim verilmek suretiyle kazandırılmasına yönelik neler yapılmasının mümkün olabileceği;
- Proaktif kişiliğin bireyde bir ‘alışkanlık’ niteliğine dönüşmesinin imkân dahilinde olup olmadığı;

- ‘Psikolojik iyi oluş’ kavramının proaktivite ile birleştirilmesi konusunda ne tür çalışmalar yapılmasının söz konusu olabileceği;

ve benzeri sorulara da yanıt bulunmaya gayret edilecektir.

## **1.6 HİPOTEZLER**

1. Proaktif kişilik özelliği, bir sporcuyu olumlu yönde etkiler.
2. Proaktif kişilik, sporcunun psikolojik iyi oluş durumunu olumlu yönde etkiler.
3. Bir bireyin sonradan proaktif kişilik yapısı kazanması mümkün değildir.

## **1.7 SINIRLILIK**

‘Proaktif kişilik’ ile ‘psikolojik iyi oluş’ kavramlarının sınırları çerçevesinde ve bu iki kavramın birlikte irdelendiği konumuz itibariyle çalışmamız spor psikolojisi kapsamında ele alınmış; sınırlı sayıda spor psikologlarına yöneltilen yarı yapılandırılmış görüşme metodu kullanılmak suretiyle neticelendirilmeye gayret edilen çalışmanın belirlenen çerçevesi dışına taşmamaya özen gösterilmiştir.

## **1.8 VARSAYIM**

Sporcu bireylerin proaktif kişilik yapısına sahip olmaları durumunda psikolojik iyi oluş halleri de doğal olarak etkilenmekte ve gerek mesleki gerek bireysel yaşam kaliteleri anlamında başarı seviyelerinin de yükselmesi söz konusu olabilmektedir.



## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1 PROAKTİVİTENİN TANIMI VE PROAKTİF KİŞİLİK ÖZELLİĞİ KAPSAMINDA SPORCU PSİKOLOJİSİ

Proaktif sözcüğü; 'pro (önce, ileriye yönelik)' ile 'activus (etkin, aktif)' sözcüklerinin bir araya gelmesiyle oluşmuştur. Cambridge (2017), sözlüğündeki tanımlamaya göre; "*proactive*" sözcüğü sıfat olarak "*zamanından önce değişiklik yapılarak önlem alınan; önceden davranılan*" anlamına gelmektedir (Tunca vd. 2018).

Proaktif davranış biçimi ise proaktif kişilik özelliğinden dolayıdır ve halihazırdaki durumu doğal olarak değiştirmesi muhtemel veya değiştirme amacıyla başlatılmış eylemler şeklinde tanımlanabilir. Başka bir deyişle proaktivite; bireylerin çevrelerini ve kendilerini etkilemek amacıyla ortaya koydukları davranışlar bütünüdür. Proaktif davranışa sahip bireyler; geribildirim alma, görev tanımlamasının ilerisine geçebilme, kendini geliştirme, inisiyatif kullanma ve benzeri proaktif davranış biçimlerini sergilemektedirler (Tunca vd. 2018).

Doğan (2018); proaktif olmanın bir davranış özelliği olduğunu belirtmekte;

*'olaylarda edilgen olup sonuçlardan ve başkalarından etkilenmek yerine olaylar olmadan önce olasılıkları düşünüp planlı bir şekilde harekete geçerek sonucu etkilemek, dolayısıyla başka insanların üzerinde etki sahibi olabilmek için benimsenmesi gereken bir alışkanlık'* olduğunun üzerinde durmaktadır.

Proaktif kişilik özelliği ya da davranış biçimi üzerinde oluşan ayrı görüşlerin, her halükârda proaktifliğin öz niteliklerine yönelik herhangi bir farklılığı barındırmamakta olduğu görülmektedir. Dolayısıyla biraraya getirilen bilgiler neticede proaktifliğin esasen bireyin günlük yaşamını doğal olarak ya da kendiliğinden şekillendiren bir özellik olduğunu gösterdiği söylenebilir.

#### 2.1.1 Spor Alanında Psikoloji Kavramının Yeri ve Önemi

##### 2.1.1.1 Psikolojinin bilim alanı içerisindeki öz tarihi

Aristo'nun insan ruhuna ilişkin birtakım çalışmalarının, psikoloji alanındaki ilk eserlerden olduğu söylenebilir. Yunanlı felsefecilerin de insan ruhunun üstünlüğüne ilişkin söylemleri bu konuda önemlidir. Yunanlı felsefeciler, ruh ve akıl üzerine yapılan çeşitli araştırmalardan sonra, esasen bu iki olgunun birbirinden farklı olduğu kanaatine

varmışlardır. 17. yüzyılda yapılan bir başka tespit ise; Descartes'in, 'ruh ve bedenin birbirine etkisinin olduğu' görüşüdür. Bunlardan sonraki gelişmelere; Alman Psikolog Johannes Müller ile Gustav Theodor Fechner 'insan sinir sisteminde uyarı ve reaksiyon etkilerinin söz konusu olduğu' savlarını ortaya atmalarıyla katılmıştır.

Psikoloji alanındaki en önemli çalışmalar Wilhelm Wundt tarafından yapılan 'içe bakış laboratuvar yöntemleri'yle veri saptamaları uygulamalarıdır. Bu konuda yapılan çalışmalar 'akıl düzeyi' noktasından öteye gidememiştir. Fakat Wundt'un sosyoloji ile antropolojinin de çalışmalarına katılmasıyla, psikoloji alanında kayda değer ilerlemeler sağlamıştır.

20. yüzyıla gelindiğinde, Amerikalı Psikolog John B. Watson'un psikoloji bilimine 'davranışlar' üzerine yaptığı çalışmalarla olan katkılarını; Max Wertheimer, Wolfgang Kohler ve Kurt Koffke'nin en önemli temsilcileri olduğu 'Gestalt [algı] psikolojisi' ekolu izlemiştir (Üstündağ 2013).

Gestalt [algı] kuramı ekolünün savunucuları; 'duyu organları ile birlikte bazı algıların da biraraya gelmesiyle davranışların anlam kazanacağı' görüşü üzerinde çalışmalar yapmışlardır. Bu kurama göre; '*göz –görmese bile– görünenin devamı olduğunu algılamaktadır*' (Berman 2007).

Ünlü psikanalist Sigmund Freud 20. yüzyıla damgasını vuran pek çok klinik araştırmaya imza atmış ve sonrasında kızı Anna Freud, Carl Gustav Jung, Alfred Adler, Sandor Ferenczi ve Otto Rank gibi psikanalistlerin yaptıkları çalışmalar ve tespitler, psikoloji bilim alanında yapılan pek çok araştırmaya ışık tutmuştur (Berman 2007).

### **2.1.1.2 Spor psikolojisi alanında gelişmeler**

19. yüzyılın sonlarına dek uzanan spor psikolojisi araştırmaları, 1960'lı yıllardan itibaren önem kazanmaya başlamıştır. Sporunun psikolojik durumunun fiziksel etkinlikleri üzerinde önemli rol oynadığı tespit edilmiş ve bu konuda son yıllarda nitelikli bilimsel çalışmalar hızla gelişme göstermiştir.

Spor konusunda çalışmalar ve araştırmalar yapan birtakım bilim insanları; sporun anatomi, fizyoloji ve sosyoloji gibi alanları da içine alması dolayısıyla, spor psikolojisinin aynı zamanda bir alt disiplini oluşturduğu görüşünü dile getirmektedirler (Yeltepe Ercan 2013).

Öner'e göre;

*“Spor yönelimli etkinlikler içinde yer alan insan davranışının açıklanması daha çok güdülenme kavramı dahilinde değerlendirilmektedir. Bununla birlikte, göz önünde bulundurulması gerekli en önemli husus spor yapan kişinin “hareket etme” gereksinimini karşılamayı hedefleyen tavrıdır” (Öner 2015).*

Genel olarak spor kavramı; öncelikle ‘performansa dayalı yarışma sporu’ anlamında, ikincisi ise ‘sağlık için yapılan rekreasyon sporu’ bağlamında olmak üzere iki şekilde değerlendirilmektedir.

Günümüzde performansa dayalı genel tanımlardan başkaca spor; modern hayatın getirdiği birtakım baskı, kaygı, stres, depresyon gibi olumsuz duygu durumlarından arınabilme, daha kaliteli ve sağlıklı bir yaşama kavuşma anlamında önem arz etmektedir. Bu perspektifte psikoloji ve sporun birlikte ele alındığı çalışmalar, birtakım kuruluşlarca bireysel ya da toplu olarak çeşitli sportif etkinlikler ve programlar düzenlenerek uygulamaya konulmakta ve bu şekilde daha geniş kitlelere hitap edebilme olanağı yaratılmaktadır.

Profesyonel anlamda yapılan bireysel ya da takım sporları çerçevesinde ‘sporcu psikolojisi’ kavramı; sporcu ya da sporcuların motivasyon ve performansını yükseltmede psikolojik gelişiminin sağlanmasına yönelik oluşturulan ilkeler ve uygulamalar kapsamında değerlendirilmektedir.

Spor konusunda bilim insanlarının önde gelen gayelerinden birisi; sporcuların davranışlarını ve özellikle performanslarını etkileyen psikolojik engellerin ortadan kaldırılması olmuş ve buna yönelik birtakım araştırma ve çalışmalar yapılmıştır. Bu arada, sporcuların kimlik kavramı ile spor etkinlikleri esnasında kendilerini ifade biçimleri merak edilmiş ve araştırmalara ‘sporcu kimliği’ kavramı da katılmıştır.

*“Sporcu kimliğinin sporcu davranışları üzerine etkisinin olup olmadığı, sporcu davranışlarını bireysel farklılıklar doğrultusunda daha iyi anlaşılmasına yardımcı olabilir. Gerek bireysel gerekse takım sporlarındaki etkileşimler ve bu sporcuların davranışları, çevrelerindeki çok farklı kaynakların koordinasyonu ile gerçekleşir. Günlük hayatta çevresiyle uyum sağlama çabası içinde olan birey, spor ortamlarında sporcu kimliği ile de uyum içerisinde olmak ister. Sporcu bireylerin bu uyum çabası onların spordaki başarılarını etkilediği gibi diğer aile ve iş yaşamlarına da etki etmektedir. Bu nedenle spor ortamlarındaki tutum ve davranışlara etkisinin olabileceği düşünülen sporcu kimliği kavramı modern kültürün gelişmesi ve sporun profesyonelleşmesi ile daha fazla önem kazanmaktadır.” (Görgülü vd. 2018).*

Sporcu kimliğinin yetişkin sporcular bazında değerlendirilmesine ilaveten, kadın ve erkek cinsiyetleri bağlamında incelemelere tâbi tutulması, bireyin toplum içerisinde üstlendiği

rollerinin spora yansımada ortaya çıkan psikolojik yapısının analiz edilmesindeki öneminin de göz önünde bulundurulmasında yarar görülür.

Sosyal yaşam içerisinde toplum, cinsiyetlerine göre bireylere birtakım roller yüklemiştir. Bireylerin olaylar karşısındaki tutum ve davranışları ile psikolojik tepkileri, kadın ya da erkek oluşuna göre elbette ki birtakım farklılıklar göstermektedir. Doğal olarak sporcu kimliği bağlamında; bireylerin spor etkinlikleri içerisindeki davranış ve inisiyatiflerinin de cinsiyetlerine göre değişkenlik arz etmesi söz konusudur.

Özellikle kadın sporcu bireylerde olaylar karşısındaki duygu durumlarına göre uyguladıkları inisiyatif ile erkek sporcu bireylerin duygu durum yorum ve değerlendirmelerinin birbirlerinden çoğunlukla farklı sonuçlar gösterdiği bilinmektedir. Bu alanda konuya ilişkin akademik çalışmaların yetersizliği, yeni ve ayrıntılı araştırmaların yapılmasını gerekli kılmaktadır.

## **2.1.2 Kişilik Kavramı, Proaktif Kişilik Özelliği ve Davranışı**

### **2.1.2.1 ‘Kişilik’ tanımı ile kişilik ve spor konusunda yaklaşımlar**

Kişilik, bireyi diğer bireylerden ayıran kendine özgü farklı özelliklerin tanımlanmasını ifade etmede kullanılan bir sözcük olarak; esasen “kişi” anlamını taşıyan İngilizce “person” sözcüğü kökünden türeyen “personality”; Latince “persona” köküne dayanmaktadır. Adını; Antik Roma’da tiyatro oyuncularının gösterileri esnasında temsil etmiş oldukları karakter ve kişilikleri anlatabilmek ve görsel olarak daha iyi ifade edebilmek üzere yüzlerine takmış oldukları “maske”den almıştır (Kurt ve Yıldız 2017).

Bilim insanları kişilik konusunda pek çok araştırma yapmışlar ve esasen “benzersizlik” konusunda ortak bir görüşte birleşmişlerdir. Her birey, kendisine özgü belirgin niteliklere sahiptir ve bu niteliklerin biraraya gelmesinden oluşmaktadır. Burada önemli olan nokta ‘kişiliğin yapısını anlayabilme’dir. Bilim insanlarının birleştikleri ortak tanıma göre; *“Kişilik, bir kişiyi benzersiz kılan özelliklerin toplamıdır.”* (Weinberg and Gould 2015)

‘Kişilik’ kavramının tanımlanmasında insanı diğerlerinden ayıran kendine özgü nitelikleri dikkate alınır. Kişiliğin kalıtsal olduğu kadar çevresel faktörlere bağlı olarak her bireyde farklı özellikler gösterdiği söylenebilir.

Kişilik kavramını oluşturan bileşenler, başka bir ifadeyle kişiliği neyin ya da nelerin belirlemiş olduğu da önemli bir konudur. Kişilik; kalıtım yoluyla aktarılan birtakım

niteliklere ilaveten aile, kültürel yapı, sosyal çevre, coğrafi konum ve benzeri unsurların da biraraya gelmesiyle ‘birey’i oluşturan, kendisine özgü tüm özelliklerdir denilebilir.

Kişiliği oluşturan ve eşanlamı olarak kullanılmakta olan ‘mizaç’ ve ‘karakter’ sözcükleri, esasen kişiliğin farklı nitelikleridir. Genel olarak toplumda ve bazı araştırmalarda, kişiliğin değişken oluşuyla ilgili farklı görüşler ortaya atılmış; kimi zaman da ‘karakter’ ve ‘kişilik’ aynı anlamda değerlendirilmiştir (Kurt ve Yıldız 2017).

Bir bilim dalı ve disiplin olarak önem kazanmasında psikolojinin içeriği öncelikle ‘zihnin işleyişi’nin ele alınmasıyla başlamış, sonrasında ‘davranış’ konusu kapsamında çeşitli çalışmaların da yapılmasıyla genişlemiştir. Çoğunlukla zihin çalışmaları ve bireylerin davranışları ile çevrelerine karşı göstermiş oldukları tepkileri üzerine vurgu yapılan araştırmaların 20. yüzyılın ilk yarısında yoğunlaştığı görülür.

Bir insanı diğerlerinden farklı kılan en önemli nitelik kendine özgü ‘kişilik’ özellikleridir. Literatürde kişilik kavramına pek çok tanım atfedilmiştir. Modern psikoloji bağlamında ‘kişilik’ konusundaki araştırmaların tarihçesine bakıldığında da yine 20. yüzyılın başlarında yapılan çalışmalar dikkati çekmektedir. İlk yaklaşım gösteren bilim insanı; ‘kişilik’ konusundaki hâlihazır kuramların yetersizliğine işaret eden Gordon Allport olmuştur.

Günümüzde, ‘*kişilik özellikleri teorisi*’ adıyla bilinen kuramın da öncüsü olan Allport, birçok değişik karakter özelliği tanımlamış ve her insanda, bu özelliklerin biraraya gelmesiyle ortaya çıkan; ‘kardinal, merkezi ve ikincil özellikler’ şeklinde adlandırdığı üç farklı düzeyde kendilerini gösterdiğini belirtmiştir. Ona göre; kişilik psikolojisinin önemli bir bölümünü ‘*kişisel özellikler düşüncesi*’ kavramı oluşturur. Allport’un çalışmalarının neticesinde bu konu, psikoloji bilimi içerisinde başlı başına bir çalışma alanı olarak gelişme kaydetmiştir.

Bir başka tanıma göre; “*Kişilik; zihinsel, duygusal, bedensel ve fizyolojik görünümünün dinamik örgütlenmesi*” şeklinde ifade edilebilir. Bireyin kişilik yapısı psikolojik ve biyolojik unsurların bir araya gelmesiyle oluşmakta, diğer bireylerden farklı, davranış bakımından tutarlı ve kendine özgü bir bütünsel yapı ortaya koymakta, gelişimi takip eden süreç içerisinde değişikliğe uğrasa da esas özelliklerini sürdüren bir durum sergilemektedir (Gürün 1991; Özdemir vd. 2012).

İnsanın kişilik yapısına ilişkin literatürde pek çok tanımlama ve bilim alanında çok çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Bireyin kişilik özellikleri bakımından ‘proaktif’ yapısına bakıldığında ise, ‘kişilik’ konusu kapsamında kısıtlı sayıda araştırma ve yayına rast gelinmektedir.

Literatürde, kişilik kavramını psikolojik sağlık konusu bakımından değerlendirmede; bireysel gelişimin öne çıktığı ve bireyin özgür iradesini ve kendini gerçekleştirme de sahip olduğu potansiyel gücü tam anlamıyla kullanabilmedeki davranış özellikleri bağlamında kimi zaman eleştirel yorumlarla karşılaşıldığı görülmektedir.

Psikologlar kişiliği birkaç farklı bakış açısından incelemektedirler. Spor ve egzersiz alanlarında kişilik; psiko-dinamik, kişisel özellik, durum, etkileşimsel ve fenomenolojik adı altında beş yaklaşıma dayalı olarak incelemektedir.

Kişiyi iki temaya dayalı olarak inceleyen bilim insanlarından Sigmund Freud ve Carl Jung ile Erik Erikson, ‘psikolojik yaklaşım’ perspektifinde kişiliği iki temaya dayalı olarak irdelemişlerdir.

Kişilik özellikleri bağlamında değerlendirilen bir başka yaklaşım; pek çok farklı koşulda tutarlı ve sabit durumda olan kişilik özelliklerinin ya da bir başka ifadeyle temel birimlerinin ‘*görece durağan olduğu*’ görüşüne dayanmaktadır. Bu yaklaşımı benimseyen psikologlar; bireyin davranışlarının sebebinin bireyin kendisi ile alakalı olduğunu, ‘*durumsal ya da çevresel etkenlerin çok küçük bir rolünün bulunduğu ve kişilik özelliklerinin kişiyi farklı durum ve koşullardan bağımsız olarak belli bir biçimde davranmaya hazırladığı*’ görüşlerini kabul etmektedirler (Weinberg and Gould 2015).

1960-70 yıllarında Gordon, Allport, Raymond Cattel ve Hans Eysenck gibi bilim insanları, kişilik konusunda çeşitli yaklaşımlar geliştirmişlerdir. Günümüzde, kişiliği beş ana boyutta ele alan ‘Kişiliğin Büyük Beşli Modeli’; bilim insanları tarafından oldukça yaygın bir şekilde kabul görmektedir. Bu modeller;

- *Nevrotizme karşı (sinirlilik, kaygı, depresyon ve öfke) duygusal denge,*
- *Dışa dönüklüğe (kendine güven, heves, sosyallik ve yüksek faaliyet düzeyi) karşı içe dönüklük,*
- *Deneyime açıklık (orijinallik, çeşitlilik ihtiyacı ve merak),*
- *Uyumluluk (sevimsizlik, başkasını düşünme ve tevazu) ve*
- *Sorumluluktur (sınırlama, başarı çabası, öz-disiplin) (Weinberg and Gould 2015).*

Kişiliğin Büyük Beşli modeline ilişkin yapılan çalışmaların ‘spor’ alanında geliştirilmesiyle, sporcu bireylerin kişilik özelliklerine göre psikolojik iyi oluş durumlarının ölçüm ve değerlendirmelerinin yapılması, spor alanına oldukça önemli katkılarda bulunmuştur.

Sporcu bireyin kişilik özellikleri dikkate alınmak suretiyle düzenlenen egzersiz ve spor eğitimleri ya da programlarının uygulanması, sporcu bireyin gerek bireysel gerek takım müsabakalarında başarılı olmasında önemli bir etken oluşu anlamında dikkat çekicidir.

Durum yaklaşımına göre; bireyin davranışlarının çoğunlukla ‘durum’ veya ‘çevre’ unsurlarınca belirlendiği öne sürülmüştür.

Etkileşimsel yaklaşıma göre; kişisel özellikler ile çevre unsurlarının bireyin davranışlarını birlikte belirlediği görüşü kabul edilmektedir.

Günümüzün en çok kabul gören yaklaşımlarından biri olan fenomenolojik yaklaşıma göre ise; durumsal unsurlar ve kişilik özelliklerinin göz önünde bulundurulması, bireyin davranışının daha iyi belirleneceği görüşü kabul görmektedir.

### **2.1.2.2 Bireyin proaktif kişilik özelliği ve davranışı**

Kişilik konusundaki araştırmacılardan Maslow ile Rogers’ın kuramları, psikoloji alanının dışında iş idaresi, iletişim ve eğitim alanlarında konu edilmiştir (Tosun 2012).

Bu noktada; ‘Proaktivite’ sözcüğü de literatür itibarıyla daha çok iş idaresi kapsamında ve çalışma yaşamının pek çok alanında yer bulmakla birlikte, mevcut alan sözlüklerinde yer almamaktadır.

Proaktivite; öz bir deyişle ‘bireyin kendi yaşamından sorumlu olduğu’ anlamına gelmektedir. Bireyin davranışları, koşulların değil kararlarının işlevidir ve bireyin kendine özgü değerleri, duygularından üstün tutulabilir. Bazı şeylerin olmasını sağlamak üzere bireyin inisiyatifi ve sorumluluğu vardır. Proaktif kişilik özelliği gösteren bireyler, kendi üzerlerine düşen sorumluluklarını kabul etmekle birlikte; davranışlarından dolayı olayları, koşulları veya koşullanmayı suçlamazlar. *“Davranışları, temelinde duygular olan koşullarının ürünü değil; temelinde değerler olan kendi bilinçli seçimlerinin ürünüdür.”* (Covey 2011)

Proaktif bir birey olmanın esasen bir davranış özelliği olduğu düşünülürse; olaylarda edilgen bir konumda olup çevresel faktörlerden ve diğer bireylerden etkilenmek yerine,

olayların cereyanından önce olasılıkların değerlendirilmesiyle planlı bir biçimde hareket ederek neticeyi etkilemek ve bununla birlikte de diğer bireyler üzerinde bir etki sahibi olabilmenin benimsenmesinin bir alışkanlık olabileceğini ifade etmek mümkündür.

Proaktif düşünceyi uygulayabilmek üzere birtakım yöntemler kullanılabilir. Sorunların ortaya çıkmasından ya da büyümesinden önce tüm olayların objektif bir biçimde değerlendirilmesi neticesinde olayların akışının değiştirilmesinin sağlanması söz konusu olabilir. Olayların cereyanından önce toplanan bilgilerin değerlendirilmesi ve buna göre varılan kararların gerçekleştirilebilmesi aşamasında plan yapılması ve bu yolda harekete geçilmesi mümkündür. Bu noktada öngörülen eylem planının ertelenmemesi ve planların zaman geçirilmeden dikkatle uygulamaya konulması oldukça önemlidir. Örneğin;

*Kışın uzun yola çıkacak olan bir sürücü için proaktif düşünce yönteminin nasıl uygulanacağı ele alınabilir. Sürücü, yola çıkmadan önce yolda olacağı zamanlardaki hava koşullarına bakarak lastiklerini değiştirerek olası bir kazayı önleyebilir. Yani lastikleri değiştirmeyecek olsa kaza yapma ihtimali yüksekken, proaktif düşünce yöntemiyle önlemini alarak olası olumsuz sonucu değiştirmiş olacaktır. Sürücü, hava koşullarını öğrenerek bilgi toplamış, hava tahminlerini analiz ederek yolların buzlanabileceğini düşünmüş, yola çıkma planına lastikleri değiştirmeyi eklemiş ve yola çıkmıştır (Doğan 2018).*

Proaktif davranış biçimi sergileyen bireyler; karşılımlarına çıkan olaylarda diğer kişileri suçlamaktansa, sonucun ortaya çıkmasına etken sıfatıyla öncelikle kendisini görür ve sonucu değiştirmek için yapılabilecek seçenekleri gözden geçirir. Örneğin;

*“İki arkadaş tokalaşırken elleri masanın üzerinde duran bardağa çarpsa ve bardak yere düşüp kırılrsa ve bu iki arkadaş reaktif (proaktif olmayan) bir bakış açısıyla ‘bardak senin yüzünden kırıldı’ diye tartışmaya başlasalar; ortada sadece kırılmış bir bardak ve tartışan iki arkadaş olur ve çözüme ilişkin hiçbir şey olmaz.*

*Ancak, bu iki arkadaş proaktif olarak, ‘Kusura bakma benim hatamdı’ diyerek kırılan bardağın parçalarını toplamak için harekete geçseler, hem kırılan bardağın parçaları toplanmış ve hem de iki arkadaş tartışmamış olacaktır. Yani olumsuz bir olay proaktif davranış biçimiyle hemen telafi edilmiş olacaktır” (Doğan 2018).*

Proaktif kişilik özelliğine sahip bireyler, çevrelerini etkilemek üzere eyleme geçme talebindedirler. Proaktivite, esasen ‘mutlu olma’ ve benzeri duygu durumlarından ya da ‘kontrol odağı’ gibi bilişsel özelliklerin oldukça dışında bir kavramdır.

Proaktif kişilik özelliklerine sahip bir birey, herhangi bir mercii ya da kişiden emir almaksızın, uygun bulunduğu ölçüde ve noktada değişimi başlatabilme özelliklerine sahip olma durumundadır. Proaktif kişilik, bireyin hedeflemiş olduğu değişimi gerçekleştirebilmek üzere harekete geçebilen ve uygulayıcı rolünü üstlenebilen bireydir. Proaktif bireyler etkileşim içinde olduğu çevreyi içinde buldukları örgüte yarar



sağlayacak şekilde değişim kararlarını almak ve uygulamak arzusundadırlar (Uncuoğlu Yolcu ve akmak 2017).

Proaktif kişiliğe sahip olanlar çevresel güçler tarafından nispeten daha az kısıtlanan ve çevresel değişime etki eden kişilerdir. Yöneticiler, liderler ve genel olarak insanların çevrelerini etkilemek için harekete geçme eğilimleri farklıdır. Proaktif bireyler; fırsat kollar, inisiyatif gösterir, harekete geçer ve anlamlı bir değişim elde edene kadar kararlılıkla çaba sarf ederler. Durumsal kısıtlara aldırılmadan kendi çevresinde olumlu bir değişiklik yaratan bireyler proaktif kişi olarak adlandırılmaktadır.

Öte yandan proaktif davranışın en önemli öncüllerinden birisi olan proaktif kişilik proaktif davranışa yönelik bir kişisel eğilimdir.

Proaktif kişilik özelliğine sahip bireylerin, iş ve kariyer yaşantılarında diğer bireylere oranla daha özgür bir iradeye sahip oldukları görülmektedir. Proaktif bireylerin, girişken, karşılarına çıkan fırsatları daha öncesinden tespit edebilen ve öngörebilen kabiliyetlere sahip bireyler oldukları söylenebilir.

Proaktif kişilik yapısına sahip bireyler; ileride karşılaşılabilecekleri sorunları önceden tespit etmekle beraber, bunlara gereken tüm önlemleri alma gayretini azami ölçüde gösteren ve bu doğrultuda olayları kontrol altında tutabilmeyi başarabilen bireyler olarak dikkati çekmektedirler.

Proaktif kişilik özelliğine sahip bireyler içsel ve dışsal kaynakların yeterliliğine inanmaktadır. Onlar için malzeme, hizmet ve diğer bireyler dışarıda olup, ulaşabilecekleri gayelerini desteklemede etkili olmaları mümkündür. *Örneğin: zekâ, cesaret ve güç amaçları başarmada ve devamının gelmesinde etkili olurlar* (Özkurt 2015).

Proaktif kişilik özelliğini taşıyan bireyler, ilk olarak koşullara dayalı bir şekilde zorlanarak, doğal olmadan fırsatları tespit ederler ve değerlendirmek için harekete geçmeyi tercih ederler, sorumluluk üstlenirler ve anlamlı bir değişimi yakalayana dek azimle sürdürmeye çabalarlar.

*Proaktif davranış modelinde, proaktif kişilik; kişisel yeterlilik düzeyi, bireysel girişimcilik ve kontrol gibi birçok bireysel farklıktan bir tanesi olarak görülür. Gelişim sahaları belirlemek, durumla başa çıkma ve daha iyi koşullar yaratmak proaktif davranışla doğrudan ilgilidir. Bu model göre organizasyon kültürü ve yönetim gücüne sahip olmakta proaktif davranış olarak açıklanır. Bu gibi davranışların sonuçları ise iş performansı, kariyer başarısı, tutum ve rol netliği ve duyguların kontrolü gibi çıktılar elde edilmesini sağlar* (Özkurt 2015).

Reaktif bireyler sorunları göz ardı etme veya görüldüğünden daha hafife alma yolunda yorum yapmayı, sorumluluklardan uzaklaşmayı ya da diğer bireylere yönlendirmeyi tercih etmektedirler. Reaktif kişilik yapısına sahip bireyler sorunların çözülmesinden önce büyümesine yol açabilecek davranış ve tutum sergilemeyi yeğlerler. Buna karşın proaktif kişilik özelliği taşıyan bireylerde, sorunları sahiplenme, hızla çözüm yolları üretmedeki gayretleriyle dikkati çekerler.

Proaktif bireyler reaktif bireylere oranla çevre edinme ve yeni çevrelere adapte olma, insanlarla iletişim konularında da yeniliklere açıklık özellikleri dolayısıyla açık olmayı tercih ederler. İçine kapanık ruh haline sahip proaktif bir birey söz konusu değildir.

Genel anlamda değerlendirmek gerekirse; insan tabiatı dolayısıyla proaktif yapıya sahiptir. İnsanın kendi denetimini, –isteyerek ya da gözden kaçırarak– koşullara ya da koşullanmalara bağlamayı tercih etmesi durumu ‘reaktif’ (tepkisel) anlamda değerlendirilebilir.

Covey’in de ‘Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı’ adlı eserinde de belirttiği gibi;

*Reaktif insanlar sıklıkla fiziksel çevrelerinin etkisi altında kalırlar. Hava iyiye onlar da kendilerini iyi hissederler. Hava iyi değilse, bu durum tutumlarını ve çalışmalarını etkiler.*

*Proaktif insanlar ise kendi hava koşullarını yanında taşıyabilirler. İster güneş açsın ister yağmur yağsın, onlar için fark etmez. Değerlere göre hareket ederler ve değerleri kaliteli bir iş çıkarmaksa, bunun havanın uygun olup olmamasıyla bir ilgisi yoktur.*

*Bir değeri bir uyarının önüne geçirme yeteneği, proaktif insanın özünü oluşturur. Proaktif insanlar da fiziksel, toplumsal ya da psikolojik dış uyaranlardan etkilenirler. Ancak onların uyaranlara bilinçli ya da bilinçsiz bir biçimde verdikleri tepki, değere dayalı bir seçim ya da tepkidir.*

*Eleanor Roosevelt’in dediği gibi; ‘İzniniz olmadıkça kimse size zarar veremez.’*

*ya da*

*Gandi’nin dediği gibi; ‘Biz kendi elimizle teslim etmedikçe, onlar özsaygımızı alamaz’ (Covey 2011).*

Proaktif bireyler karşılaştıkları engelleri aşmak için eyleme geçmek konusunda dışarıdan gelecek bir motivasyon ya da herhangi bir itici güce gereksinim duymaksızın daima kararlı ve hazırdırlar. Bu bireylerin motivasyonel davranışları kendi içlerinden gelmektedir. Düşüncelerini eyleme aktaracakları zaman, reaktif bireyler gibi etkilere irade dışı tepki göstermezler ve ‘etki ile tepki arasında seçme özgürlüğüne’ sahip olduklarının bilinciyle harekete geçmeyi tercih ederler. Düşüncelerini eyleme geçirmeden

öncesinde varmak istedikleri nokta konusunda zihinlerinde bir plan üretmektedirler (Tosun 2012).

*Proaktif kişilik, kişiliğin dışadönüklük, bilinç, başarı ihtiyacı ve ekstra öğrenim faaliyetlerine katılma, değişimi yansıtan kişisel başarılar liderlik becerilerini içeren davranışsal çıktularla ilişkilidir. Proaktif kişiler, farklı aktivitelere katılma, başarılı değişimler gerçekleştirme ve beklentilerin ötesine gidebilme konusunda çok iyi performans gösterirler. Proaktif kişilikte de motivasyonda olduğu davranışsal eğilimlerin içten geldiği düşünülmektedir (Özkurt 2015).*

Reaktif özelliklere sahip bireyler, çevresel etkenler doğrultusunda davranış ve tutum gösterirler. Duygusal anlamda çevrelerindeki diğer bireyleri denetleyebilmek üzere başkalarının davranışlarını göz önünde bulundurmaya tercih ederler.

Proaktif bireylerin toplum içerisinde üstlendikleri rol perspektifinde diğer bireylere yol gösterici ve rehberlik niteliğine sahip olduğu görülür. İçinde buldukları ortamda değişim yaratma konusunda aktif rol oynamayı, yenilikleri kabullenme ve değişimleri başlatmada, çalışma yaşamlarını geliştirmede reaktif bireylere oranla tüm bu unsurları ustaca kullandıkları görülür. Proaktif kişilik yapısına sahip bireyler, duygu durum değişikliklerine, reaktif bireylere oranla daha bir kolaylıkla uyum sağlamaları ve güçlü insani ilişkileri ile dikkati çekerler.

Proaktif kişilik özellikleri, inisiyatif almaya hazır, davranışlarını sürekli kontrol altında tutmakta olan ve planlı olmanın gerektiğinin de bilincinde olan bireyler için söz konusudur.

Proaktif kişilik özelliğine sahip bireyler ise, olaylar karşısında titizlikle ve özenle düşünerek seçtikleri 'içselleştirilmiş değerleri' doğrultusunda hareket etmeyi alışkanlık haline getirmişlerdir. Koşulları kendi öz değerleri bakımından değerlendirmekle birlikte, olaylar karşısında duygusallığı bir kenara bırakarak kontrolü ele almak suretiyle, kendilerine özgü bir tutum ve davranış biçimi oluşturmayı tercih ederler.

Proaktif bireyler elbette ki duygudan yoksun bireyler değildirler. Kararlarını almada ve eyleme geçmede duygu durumlarını baskın şekilde ön plana çıkartmamayı ve zekâlarını analiz yetenekleri doğrultusunda kullanmak suretiyle diğer bireylerden farklı olduklarını ortaya koymaktadır. İşbirliğine ve koşullara uyumlu bir şekilde kararlarını içtenlikle uygulama yoluna giderler ve bundan verimli ve mutlu olmayı da hedeflerinin arasında görürler. Aynı zamanda olayları idare etmede ve yönlendirmede liderliklerini de buldukları ortam içerisinde hissettirmektedirler.

Proaktif kişilik özelliği taşıyan bireyler, ‘etkileşimci perspektife koşut olarak’ içinde buldukları şartlarla birlikte durumları kendi hedeflerine odaklanmak suretiyle biçimlendirmeye gayret etmekle birlikte, karşılaştıkları güçlüklerin üstesinden gelebilmek üzere sürekli bir çaba göstermek halindedirler.

Netice itibariyle; proaktif kişilik özelliklerinin özetlenmesi söz konusu olursa, bunları aşağıdaki şekilde belirtmemiz mümkündür:

*“Hedef odaklılık; çevresel ve durumsal etkilerden görece çok daha az etkilenme; değişim yaratmak için fırsatları kollamak, tanımlamak ve eyleme geçmek; yaratıcılık; kendi kendini motive etme yeteneği; inisiyatif kullanmak ve sorumluluk almak; anlamlı sonuçlara ulaşma yolunda ısrarcılık ve pes etmemek; sosyal ilişkilerde başarı, dışa dönüklük; yeni deneyimlere açıklık; belirli bir plan dahilinde hareket eden, disiplinli ve sorumluluk sahibi; seçme özgürlüğünün farkında olarak sorumluluğu kendinde arama; sorunları olduğu gibi kabul etme ve alternatif çözüm yolları arama; zaman ve enerjilerini etkili kullanarak etki alanını genişletme; sorunlar ortaya çıkmadan tedbir alma; enerjik; yol gösterici ve liderlik yeteneği; dengeli, ne istediğini bilen”* kişilik özellikleri göstermektedir (Tosun 2012).

Brandstadter and Wentura (1995); proaktif baş etmenin geleneksel baş etme kavramlarından üç biçimde farklılık gösterdiğini belirtmişlerdir. Birinci farklılık geleneksel baş etme yöntemleri stres yaratan olay meydana geldikten sonra geçmişte alınan yarayı kapatmak ya da daha fazla zarar görmemek için reaktif olarak baş etmeyi ön görmektedir; proaktif baş etme ise daha çok gelecek odaklıdır. Hedefe ulaşmayı kolaylaştıracak ve kişisel gelişimi sağlayacak kaynak üretmeye yönelik çabaları içerir. İkincisi, reaktif baş etmede risk yönetimi, proaktif baş etmede ise hedef yönetimi söz konusudur. Proaktif baş etmede bireylerin vizyonu vardır (Özkurt 2015).

İleride karşılaşılabilecek riskleri, talepleri ve fırsatları görür fakat bunları tehdit, kayıp ya da zarar olarak algılamaz. Onun yerine zor durumlara meydan okumayı tercih eder. Proaktif başa çıkmada bireyin farkındalık bilincinin oluşması gerekmektedir. Öncelikle olaylar birey tarafından algılanır. Olayları sorun haline getirmez, sorun haline gelmiş bir olayı çözmektense, sorun haline gelmeden engellemeye gayret eder. Bunu sağlamak üzere de mevcut duruma uygun stratejiler geliştirir ve olaylarda aktif olarak rol alır. Kontrolün kendisinde olmasını ister, tüm sorumluluğu alır (Özkurt 2015).

*Kişiliğin bir özelliği olarak ele alınmakta olan ve bireylerin tamamında bulunmayan proaktiflik, herhangi bir yerden talimat beklemeden, durumsal değişkenleri önemsemeyen, ihtiyaç duyulan değişimi başlatabilme, aktif olarak uygulayıcı rolünü üstlenme durumudur. Kültürle yakın ilişkisi olan proaktiflik, örgüte yönelik bir davranış olup, bireylerin karşılarına çıkan fırsatları önceden sezebilme ve görebilmesi, değerlendirmek için çaba harcaması amacıyla aktif davranış niyeti taşıması olarak tanımlanabilmektedir. Bir başka ifadeyle proaktif bireyler, eylemsel*

*yönü ağır basan, fırsatları araştırarak rekabet avantajına dönüştürebilen kişilerdir. Proaktif bireylerin, öngörü sahibi olmaları, değişimi çabuk fark ederek ve uyum sağlayarak kontrol altına almaya çalışmaları, emir beklemeksizin kendiliğinden harekete geçmeleri en temel özellikleridir.*

*Proaktif kişiler, çevrelerinde dikkat çeken güçlü kişilik profili sergilerler. Nitekim güçlü kişiliklerin zayıf olanlara nispeten bağımlılık düzeyleri düşüktür ve farklı çözüm yolları ararlar. Başarıya ulaşmak için hedef odaklı davranış sergilerler. Proaktif kişilik yapısına sahip olanlar yüksek öz-disiplinle hareket ederek, aktif davranışlar gösterirler (Akçakanat ve Uzunbacak 2017).*

Proaktif kişilik özelliklerini taşıyan bireylerin diğerlerinden en önemli farklılıkları, fırsatları sermayeye ve kazanca dönüştürebilme yönünde öngörüye sahip olabilmeleri (Lee and Peterson 2000) ve davranışlarını sergilerken çevreyi iyi analiz ederek beceri düzeyinde kontrol ve idare etme yeteneğini gösterebilmeleridir. Proaktif kişilik yapısındaki bireyler etkileşimci perspektife sahip olarak karşılaştıkları şartları ve durumları, hedefleri doğrultusunda şekillendirmek ve zorluklarla başa çıkmak için sürekli bir çaba içindedirler. Bu anlamda, proaktif bireyler, içine buldukları çevreyi etkileyecek davranışları başlatarak, bu davranışlara devam etmeye meyillidirler. Proaktif bireyler, çevresel güçler tarafından diğerlerine oranla daha az kısıtlanan ve çevresel değişime katkı sunan kişilerdir (Uncuoğlu Yolcu ve Çakmak 2017).

Proaktif bireyler, duygusal iniş çıkışlardan çok fazla etkilenmeyen dengeli bir tutum içerisindedirler. Bu yönüyle proaktif kişiler, çevreleriyle sıkı ilişki içerisinde olduklarından dolayı çevreden oldukça etkilenmektedirler ve çevreyi etkileme potansiyelini de taşımaktadırlar (Akçakanat ve Uzunbacak 2017).

Olaylara bakış açısı bakımından reaktif ve proaktif kişilik özellikleri arasındaki belirgin farkların aşağıdaki şekilde ifadesi mümkündür (Covey 2011).

REAKTİF	PROAKTİF
Yapabileceğim hiçbir şey yok.	Seçeneklerimize bir bakalım.
İşte ben böyleyim.	Farklı bir yaklaşım seçebilirim.
Beni öyle kızdırıyor ki.	Duygularımı kontrol edebilirim.
Buna izin vermezler.	Etkili bir sunum hazırlayabilirim.
Bunu yapmak zorundayım.	Uygun bir yanıt seçeceğim.
Yapamam.	Seçerim.
Yapmalıyım.	Yeğliyorum.
Keşke.	Yapacağım.

### Şekil 2.1. Reaktif ve Proaktif Kişilik Özellikleri Arasındaki Belirgin Farklar

Proaktif kişiler, her bireyin kendisine bir hedef koyacak ve bu hedef doğrultusunda sebatla çaba gösterecek zekâya cesarete ve güce sahip olduğuna inanırlar. Proaktif bireylerin bir diğer özelliği kendi gelişimlerinden kendilerinin sorumlu olduğuna ilişkin inançlarıdır. Onlara göre hayatı belirleyen dış etkenler değil, kişinin seçimleridir. Proaktif kişi gerçeklerle yüzleşmeye hazırdır. Olumsuz durumlarda hatayı kendisinde arar ve başkalarını ya da koşulları suçlamaktan kaçınır. Proaktif bireyin sorumluluk duygusu, geleceğe ve olayların akışını ve gidişini değiştirmeye yöneliktir. Sorunun sebebi ister kendisi ister başkaları olsun, o sorunun çözümüne odaklanır. Olumsuz neticeler karşısında geçmişe odaklanarak kendisini suçlamak, olumlu sonuçlar karşısında da başarının tümünü kendisinden bilmek, proaktif bireyin sorumluluk duygusuyla bağdaşmaz.

Reaktif kişilik özelliğindeki kişiler dış faktörlerden oldukça fazla etkilenirler, kırılğan, panik olmaya ve depresyona meyilli kişilik özellikleri gösterirler. Olayların kendileri dışında gerçekleştiği ve başlarına gelenler konusunda kendi kontrollerinin fazla olmadığını düşünürler. Diğer insanların ne düşündüğü onlar için oldukça önemlidir, sürekli gergindirler. Tüm olumsuzlukları beklerler. Sosyal ilişkilerde güvensiz ve tereddütlü davranmaktadırlar.

Proaktif bireyin bir vizyonu vardır. Belirli hedeflere ulaşmak için uğraşmak yaşamını anlamlı kılar. Sürekli gelişime inanarak bu yönde uğraşı gösterir. Proaktif bireyler kendi

kendilerine bir misyon yüklenirler ve bu misyonu gerçekleştirmek üzere tüm koşulların ve kendi değerlerinin de farkındadırlar.

Proaktif kişiliğin, iş performansı, strese dayanıklılık, etkili liderlik, kurumsal inisiyatiflere katılım, ekip performansı ve girişimcilik gibi pek çok önemli bireysel ve kurumsal sonuçla olumlu bir şekilde bağlantılı olduğu tespit edilmiştir.

Proaktif kişilik özelliği gösteren bireyler, kariyerleriyle ilgili inisiyatif almak; planlama, yetenek ve beceri gelişimi ile mentor kullanmak yoluyla kendi kariyerlerini yönetirler.

Proaktif çalışanlar, yeni liderlerin gereksinim duyduğu, işini kendi işi gibi benimseyen, görev tanımının sınırlarını aşmaya hazır, yaptığı işi daha iyi yapabilmek üzere değişimi zorlayan ve katma değer üreten kişilerdir.

Starbucks'a yılda 100 milyon dolar kazandıran Frappuccino içeceği Kaliforniyalı bir işletme yöneticisi tarafından bulunmuştur. Bir başka şirkette her akşam bütün çalışanların bilgisayarlarını kapatmasını öneren bir çalışan, şirkete yılda 268.000 dolar kazandırmıştır (Doğan 2018).

Proaktif kişilik özelliği gösteren bireyler, her bireyin kendisine bir hedef koyacak ve bu hedef doğrultusunda sebatla çaba gösterecek zekâya, cesarete ve güce sahip oldukları inancı içerisinde dirler.

Proaktif kişilik özelliğindeki bireyler, kendileri dışındaki faktör ve süreçleri yönetebileceklerine inanırlar ve özgüvenleri yüksek düzeydedir. Risk almada çekimser kalmaz, sorunlarla yüzleşebilirler. Sosyal ilişkilerinde tereddütsüzdürler ve kendileri ile barışık bir yaşam sürerler.

## **2.2 SPORCULARIN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER**

### **2.2.1 Bireyin 'İyi Oluş' Durumu**

'İyi oluş' kavramı bilim insanlarına göre çok yönlü ve karmaşık bir durum göstermektedir. Bu konuda yapılan araştırmalar genel olarak iki bakış açısı üzerine kurulmuştur. Bunlardan birisi öznel iyi oluş (hedonic: hazcı), diğeri ise psikolojik iyi oluş (eudaimonic: psikolojik işlevsellik) şeklinde isimlendirilmiştir (Uzman ve Ergün 2013).

Hedonic (hazcı) yaklaşıma göre; haz veren ve anlık mutluluk sağlayan eylem ve etkinliklerin yaşam doyumunun kısa süreli olduğu; buna karşın psikolojik anlamda önem arz eden etkinliklerin, bireyin potansiyelini gerçekleştirmede etken olması dolayısıyla uzun süreli tatmin sağladığı görüşü kabul edilmektedir (Uzman ve Ergün 2013).

Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşu tamamlayan diğer bir iyi oluş durumu da fizyolojik iyi oluş durumudur. Fizyolojik iyi oluş durumu; bireyin fiziksel sağlığının iyi durumda oluşu, günlük yaşamını ve yaşam kalitesine etki eden sağlık sorunlarının bulunmaması şeklinde ifade edilmektedir.

### 2.2.1.1 Öznel iyi oluş durumu

Günümüzde kabul gören iki iyi oluş kavramından öznel iyi oluş; genel anlamda ‘hoşnutluk elde etme’ ve ‘sorunlardan kaçınma’ ile ilgili iyi oluş tanımlarıyla birlikte ‘mutluluk’ duygusuna vurgu yapmaktadır. Öznel iyi oluş durumunun temel bileşeni duyguların yoğunluğudur ve bireyin yaşamını doğrudan etkilemektedir.

Öznel iyi oluş konusuna açıklık getirmek üzere bilim insanlarının araştırmalarına konu olan birtakım kuramlar vardır. Bu kuramlar aşağıdaki şekilde sıralanabilir:

- *Ereksel kuram,*
- *Etkinlik kuramı,*
- *Aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı kuramları,*
- *Bağ kuramları,*
- *Yargı kuramları,*
- *Dinamik denge kuramı,*
- *Uyum kuramları (Topuz 2013).*

Bireyler, olaylar ve durumlar karşısında, –benzer olsa dahi– birbirlerinden farklı tutum ve davranışlar sergilemektedirler. Bunları şekillendiren unsurun, özünde ‘gereksinimlerinin karşılanması gayesi’ olduğunu söylemek olasıdır. Doğal olarak gereksinimlerinin karşılanmaması halinde bireyin davranışlarının değişmesi söz konusudur.

Başka bir ifadeyle denilebilir ki; bireyin ihtiyaçlarına yanıt bulamadığı durumlarda gösterdiği davranışları, yaşamdan aldıkları doyum ve mutluluklarını da içeren ‘öznel iyi oluş durumları’ ile ilgilidir. Bireylerin tutum ve davranışlarının birbirlerine göre farklılık gösterdiği noktada, bireyin öznel iyi oluşu için sarf ettiği gayretin; gereksinimlerinin



karşılanması yönünde sergilediği davranışları içerisinde oldukça önemli bir yer teşkil ettiği ifade edilebilir (Acun vd. 2018).

Bireylerin mutluluğu algılaması konusunda sorulan sorulara bilimsel anlamda yanıtlar bulabilmede ‘öznel iyi oluş’ kavramı karşımıza çıkmaktadır. Öznel iyi oluş kavramını bilim insanları Wright and Hobfoll (2004) *“bireylerin psikolojik ve sosyal boyutta eylemlerini, zevk alma ve memnuniyet duygularını temel alarak ölçen ve geniş anlamda kavramsallaştıran bir üst kavram”* şeklinde tanımlamışlardır.

Literatürde; “mutluluk ve iyi oluş” terimleri yerine genellikle “öznel iyi oluş” ifadesi kullanılmaktadır. Diener (2000) tarafından “öznel iyi oluş” *bireylerin duygusal ve bilinçli olarak yaşamlarına ilişkin yapılan değerlendirmeler*” şeklinde tanımlanmaktadır (Yaşın 2016).

Bireylerin duyumsadıkları mutluluk düzeylerinin birbirinden farklılığı, pozitif psikolojide yanıt aranan önemli bir sorudur. Bireylerde iyi oluş olgusu, ‘pozitif psikoloji’ ile birlikte bir ivme kazanmıştır. Bireylerin iyi olma durumunun gelişim şekli ve nelerden etkilendiği konuları da yanıt aranan sorular arasındadır. Lyubomirsky (2001) gibi bilim insanları; *“pozitif psikolojinin bireylerdeki iyi oluş düzeyinin neden farklılaştığı sorusunu sormakla birlikte aynı zamanda bireylerin iyi oluş durumlarını nasıl geliştirdikleri ve koruduklarını da araştırmaktadır.”* (Yaşın 2016).

İnsanlık tarihi boyunca ‘mutluluk’ olgusu üzerinde çeşitli fikirler üretilmiş, tartışılmış ve adlandırılmaya çalışılmıştır. Esasen bunun nedeninin; insanların ‘mutluluğu nerede bulabilecekleri’ ve ‘nasıl mutlu olabilecekleri’ne yönelik kaygıları olduğu söylenebilir. Bu kavramın tanımlanmasında; dinsel ve felsefî boyutlarındaki tartışmaların sürmesi esnasında sosyal alanda bu konuda pek çok farklı görüşler ortaya atılmış ve bunlara ilişkin çeşitli sorulara yanıtlar bulunmaya çalışılmıştır. Bunlardan ilk önce dikkat çeken bir soru *“İnsanların yaşamlarını olumlu sözcüklerle değerlendirmelerine neden olan nedir?”* şeklinde ifade edilmiştir. Bu sorunun ortaya atılması ile öncelikle ‘yaşam standartlarının tespiti’ ve ikinci olarak *‘öznel iyi oluşun öznel değerlendirmesi’* konuları önem kazanmıştır (Acun vd. 2018).

‘Öz belirleme kuramı’na göre; bireyin etkili bir içselleştirme yapabilmesi, psikolojik gelişimi ile bütünlük ve öznel iyi oluşunun sağlanabilmesi için ‘özerklik, yeterlik ve

ilişkili olma' gereksinimlerinin doyumunun esasen gerçekleşmiş olması gerekmektedir (Acun vd. 2018).

“İyi oluş” konusunda, literatürde, birbirine oldukça yakın karakteristik özelliklere sahip olmakla birlikte birbirinden farklı nitelikler taşıyan tanımlara rastlanmaktadır. Ryff’a (1989) göre ‘iyi oluş’ konusunun boyutlarını aşağıdaki şekilde özetlemek mümkündür:

- Öz kabullenme: Bu boyut bireydeki akıl sağlığının en önemli göstergesi olmakla birlikte, bireylerin normal bireyler olarak hayatlarını sürdürme ve olgunlaşma adına en önemli unsurlarından birisidir. Bireyin kendisine yönelik olumlu bir tutum içinde oluşu, pozitif psikoloji ve iyi oluş çalışmaları açısından merkezde yer alan bir konudur.
- Diğer bireylerle olumlu ilişkiler: Pek çok kuram bireyler arası güvene dayalı ve yakın bir ilişkinin önemini vurgulamaktadır. Bir başkasına karşı olan sevgi duyulması, akıl sağlığı ve kişisel gelişim açısından oldukça önemli unsurlar olarak kabul edilmektedir. Aynı zamanda diğerleriyle yakın ve sıcak ilişkilerde bulunabilmek bireylerde aynı zamanda olgunluk göstergesi olarak alınmaktadır. Dolayısıyla bireyin diğerleri ile olan olumlu ilişkisine pozitif psikoloji ve iyi oluş alanında sıklıkla vurgu yapılması bir tesadüf değildir.
- Özerklik: Bağımsızlık, öz tayin, davranışın içeriden kontrolü gibi kavramlar da yazında oldukça sıklıkla çalışılan kavramlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyin dışarıdaki olayları öz değerlendirme sayesinde analiz edebilmesi ve diğerlerinin onayına ihtiyaç duymadan hareket edebilmesi ve kendisini, şahsına özel standartlarla değerlendirmesi bireyin olgunluğunun ve normalliğinin bir başka belirtisi olarak alınmaktadır.
- Çevresel beceri: Bireyin kendi fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarına yönelik olarak kendi çevresini şekillendirme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Çevredeki diğer bireylerle farklı amaçlar için bir araya gelebilme ve ortak hareket ederek kendi adına bir takım olumlu çıktılar elde etmesi gibi becerileri içermektedir. Bazı kuramcılara göre bireyin içinde bulunduğu dünyada gelişmesi o dünyayı fiziksel ve akli yeteneklerini kullanarak değiştirmesi ile mümkün olabilmektedir. Birey çevresini yönetmeyi öğrendikçe bu çevredeki birçok fırsatı da değerlendirebilecektir.
- Hayat amacı: Bireyin, yaşamın bir amacı ve anlamı olduğuna ilişkin inancını ifade etmektedir. Bireylerin üretkenlikleri ve yaratıcılıkları bir amaca veya bir anlama olan inançları arttıkça artış gösterecektir.
- Kişisel gelişim: Uygun psikolojik işlevsellik, bireyin bir takım olumlu özelliklere sahip olmasının ötesinde onun bu özelliklerini ve potansiyelini geliştirmesini ve büyütmesini de gerektirmektedir. ‘Deneyimlere açık olma’ bu özelliklerin en başında gelmektedir. Deneyimlere açık olan birey yeni şeyleri deneyimlemekten çekinmeyecektir ve böylece kendini geliştirme adına birçok fırsat yakalamış olacaktır (Yaşın 2016).

Psikolojik iyi olmanın ölçüsü konusunda araştırma yapan bilim insanlarından Waterman (1993) bu ölçünün, bireyin kendisini geliştirmek için yaşama karşı vermiş olduğu birtakım mücadelelerle birlikte gayretleri olduğu görüşündedir. Bir birey, kendi kişisel gelişimi konusunda azim ve kararlılıkla gayret gösterebiliyorsa ve bununla birlikte hedefleri doğrultusunda adımlar atıyor ise psikolojik açıdan da sağlıklı bir kişidir denilebilir (Sezer 2013).

Carl Gustav Jung psikolojik iyi oluşun ölçütünün; bireyin yaşam döngüsü içerisinde yaşadığı dönemin zorunluluklarını yerine getirmesi olduğunu belirtmektedir. Başka bir ifadeyle; bir bireyin, yaşamının başka kısımlarındaki diğer görevleri de ifa edebildiği ölçüde psikolojik olarak iyi olduğu söylenebilir.

Alfred Adler psikolojik iyi oluş kavramını farklı bir bakış açısıyla değerlendirerek; bütüncül bir bakış açısıyla yorumlamasıyla, yaşamın diğer alanlarını yönetebilme yeteneği' şeklinde ifade etmiştir.

*Psikolojik olarak sağlıklı olan bir bireyin, yaşamın üç temel unsuru olarak nitelendirdiği toplum, meslek, aşk ve evlilik unsurlarını nasıl yürüttüğü ile psikolojik iyi oluşu ölçümlemiştir (Cenkseven 2014).*

Öznel iyi oluş durumunun; *“olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu”* şeklinde ifade edilen üç boyutu mevcuttur.

*Olumlu duygulanım; güven, ilgi, ümit, heyecan, gurur, neşe gibi duygu durumları, olumsuz duygulanım; öfke, nefret, suçluluk, üzüntü, kaygı gibi olumsuz duygular ve son olarak yaşam doyumu boyutu ise aşk, evlilik, arkadaşlık, eğlenceyi ifade eder. Bireyler hoş olan duygular hissettiklerinde, ilgi çekici aktivitelerde bulduklarında, sevinçli olduklarında, yaşamlarından memnun olduklarında yüksek bir öznel iyi oluş yaşamaktadırlar (Diener vd. 1997: Aktaran: Şahin ve Çelik 2013).*

### **2.2.1.2 Psikolojik iyi oluş durumu**

Psikolojik iyi oluş durumu ile ilgili ilk kaynaklar Aristo'ya dek uzanmaktadır. Aristo; *“insanın davranışı ile başarılabilen şeylerin zirvesinde iyi oluş (eudaimonizm)”*in varlığından söz etmektedir. Psikolojik iyi oluş konusundaki ilk literatür çalışmasına Bradburn (1969)'un *'The Structure of Psychological Well-Being'* isimli kitabında rastlanmaktadır (Kuyumcu ve Güven 2012).

Aristo'nun mutluluk arayışı ile ruh sağlığı konularında iyi olma durumunu temel alan Bradburn, bu kavramları 'psikolojik iyi oluş' adı altında toplamaya gayret etmiş ve Aristo'nun da söz ettiği 'mutluluk' anlamına gelen 'Eudaemonia' kavramını psikolojik iyi oluşu açıklama kavramı olarak kullanmıştır (Kuyumcu ve Güven 2012).

Psikolojik iyi olmanın ölçüsü konusunda araştırma yapan bilim insanlarından Waterman (1993) bu ölçünün, bireyin *kendisini geliştirmek için yaşama karşı vermiş olduğu birtakım mücadelelerle birlikte gayretleri olduğu* görüşündedir. Bir birey, kendi kişisel gelişimi konusunda azim ve kararlılıkla gayret gösterebiliyorsa ve bununla birlikte

hedefleri doğrultusunda adımlar atıyor ise psikolojik açıdan da sağlıklı bir kişidir denilebilir (Sezer 2013).

Carl Gustav Jung psikolojik iyi oluşun ölçütünün; bireyin yaşam döngüsü içerisinde yaşadığı dönemin zorunluluklarını yerine getirmesi olduğunu belirtmektedir. Başka bir ifadeyle; bir bireyin, yaşamının başka kısımlarındaki diğer görevleri de ifa edebildiği ölçüde psikolojik olarak iyi olduğu söylenebilir.

Alfred Adler psikolojik iyi oluş kavramını farklı bir bakış açısıyla değerlendirerek; bütüncül bir bakış açısıyla yorumlamasıyla, yaşamın diğer alanlarını yönetebilme yeteneği' şeklinde ifade etmiştir.

Araştırmacılar; psikolojik iyi olma hâlini, genel anlamda 'stresin ya da diğer birtakım psikolojik sorunların olmaması' durumu ile ifade etmektedirler. Bu noktada iyi olma durumu ile doğrudan ilişkili olan kavramın, *'sadece depresif duyguların bireyde olmamasını değil, aynı zamanda bireyde yaratılan olumlu benlik algısını, çevresinde bulunan diğer bireylerle var olan iyi ilişkileri, çevresel hakimiyeti, yaşamın anlamını ve kendini kabul ettirebilmesinden dolayı yaşanan olumlu duyguları içerdiği'* açıklanmaktadır (Tanhan 2007).

İnsanların 'iyi oluş' durumunun ve mutlulukla ilgili duygularının kalıtsal olduğu yönünde birtakım görüşler mevcuttur. Bazı bilim insanları, bireylerin çevresel etkenlere göre içsel duygulanımlarının şekillendiği ve mutlu ya da mutsuz olmalarının kalıtsal olarak belirlendiğini savunulmaktadır.

Psikolojik iyi oluş; kişinin kendisini pozitif yönden algılamasını, kendi sınırlılıklarının farkındalığıyla birlikte kendisinden memnuniyet duyması, başka bireylerle güvene dayalı ve samimi ilişkiler geliştirmesini, bireysel ihtiyaç ve isteklerini karşılayacak şekilde çevresini biçimlendirmesini, özerk ve bağımsız hareket edebilmesi, yaşam amacı ile anlamının mevcut oluşunu, kendi kişisel kapasitesinin farkında oluşunu ve bu kapasiteyi daha bir geliştirmeye çalışmasını ifade etmektedir (Tekkurşun Demir vd. 2018).

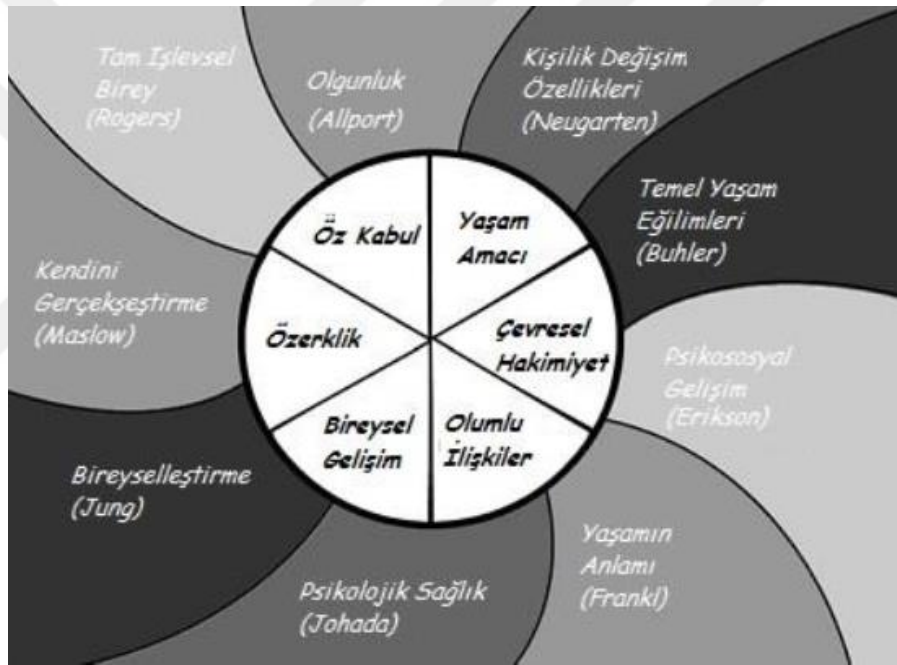
### **2.2.2 Sporcuların Psikolojik İyi Oluş Durumu**

Psikolojik iyi oluş' kavramının; 'bireyin kendini gerçekleştirme' anlamında değerlendirilmesi durumunda; sporcuların psikolojik iyi oluş durumlarını sadece spor etkinlikleri esnasında değil, sporcuların günlük yaşantılarında da bunun yansımalarının

olacağı gerçektir. Sporçunun psikolojik iyi oluş durumunun kendisi ile çevresindeki diğer bireylerle olan ilişkileri olumlu yönde gelişme kaydetmekle, sporçunun yaşam kalitesini etkileyecektir.

Psikoloji bilim alanında ‘yaşam boyu gelişim’ kuramcılarının tümü ‘iyi oluş’ kavramının farklı taraflarını vurgulamışlardır. Psikolojik iyi olma halini inceleyen Carol Ryff’in yarattığı ‘Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli’ bu konuda en önemli modeldir.

*Ryff psikolojik iyi oluşa ait çalışmasını geliştirme yolunda, hayat boyu gelişim temelli çalışmalar üzerine yoğunlaşan teorisyenlerden olan Erikson, Neugarten, Buhler ve Jung’dan esinlenerek klinik temelli olan Maslow’un ‘kendini gerçekleştirme’, Rogers’ın ‘tam işlev yapan insan’ Jung’un bireyselleşme süreci, Allport’un ise ‘olgunluk kavramları’ndan yola çıkmıştır (Ryff 1989).*



(Ryff and Singer 2008)

## Şekil 2.2 Psikolojik İyi Oluş Kavramının ‘Temel Boyutları ile Teorik Temelleri’

Ryff adı geçen teorisyenlerden esinlenerek psikolojik iyi oluş konusunda yapmış olduğu araştırmalar neticesinde ortaya çıkan modellemede temel anlamda altı tür boyuttan söz etmiş ve bugüne dek pek çok araştırmacının uygulamakta olduğu bir ölçeği geliştirmiştir. Ona göre bireyin psikolojik iyi olma durumu; “... özkabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler,

*çevresel hakimiyet, yaşam amaçları, bireysel gelişim ve özerklik boyutlarının tamamının bireyde olması ile” söz konusudur (Erdem ve Kabasakal 2015).*

Psikolojik iyi olma durumu; ‘bireyin kendisini olduğu haliyle kabul etmesi ve kendisi ile ilgili olumlu duygu ve düşüncelere sahip olması’ şeklinde ifade edilebilir. Dolayısıyla bu durumda, bireyin kendi olumlu ve olumsuz yönlerinin tümüyle farkında olması ve kabulü, geçmiş yaşantılarına olumlu bir şekilde bakışı, kendisiyle barışık olması söz konusudur. Bu bireylerde çevreleriyle kaliteli ve doyurucu ilişkiler kurma, empati kurabilme, özgür iradesiyle hareket edebilme davranış biçimi görülür.

‘İyi oluş’ bağlamında, yaşamın anlamı ve amacı ile ilgili olarak kendisine yön belirlemiş ve hedeflerine uyumlu, bir hayat sürdürme ve böylece psikolojik sağlığını korumaya gayret etmekte olan bireyler toplum içerisinde örnek teşkil etmektedirler.

Psikolojik iyi oluş nitelikleri gösteren bireyler dışadönük kişilik özelliği ile mutlu bir yaşamı sürdürebilme kabiliyetine ve yüksek seviyede duygusal zekâya sahip bireyler olarak yaşam amaçlarına ustalıkla ve kolayca ulaşabilme davranışları içerisinde yer almaktadırlar.

Bireylerin içerisinde buldukları çevre ve ortamın da psikolojik iyi olma durumlarını etkilediği bilinmektedir. Çevresel ve hatta coğrafi ortam dahi, bireyin psikolojik iyi olma durumuna etken faktörlerdendir.

Sporcu bireylerin, spor yaşamları içerisinde, performansları ile paralel olan karar verme şekilleri ile psikolojik iyi oluş düzeylerinin artırılmasına yardımcı olacak unsurların doğru bir şekilde yapılandırılması konusu oldukça büyük önem arz etmektedir.

### 3. MATERYAL VE YÖNTEM

Yapılan çalışmada sporcularda proaktif kişilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki, proaktif kişilik yapısının sporda önemi, elit sporcu olma noktasında proaktif kişilik yapısının önemi gibi konular uzman spor psikologların görüşleri ile incelenmiştir. Nitel araştırma yönteminin kullanımı, bir konuyu anlama açıklama ve yorumlama noktasında ön plana çıkmaktadır. Nitel araştırmanın kullanılması konu ile ilgili bilgilerin detaylandırılmasında ve çalışmanın zenginliğinin artırılmasında önem kazanmaktadır.

Nitel araştırmada insanların kendilerinin ve diğerleriyle olan ilişkilerinin incelenmesini sağlayan ve daha çok karşılıklı etkileşim gerektiren stratejiler kullanılmaktadır. Bunları görüşme, gözlem, odak grubu görüşmesi ve içerik inceleme olmak üzere beş başlık altında toplamak mümkündür. Görüşme nitel araştırmada en çok kullanılan yöntemlerden birisidir. Yapılandırılmış, yarı yapılandırılmış ve yapılandırılmamış olmak üzere üç çeşit görüşme türü vardır (Böke 2009). Bu çalışmada yarı yapılandırılmış görüşme metodu kullanılmıştır.

Çalışmanın verimliliği noktasında nitel araştırma yöntemi perspektifinde olgubilim araştırma modeli tercih edilmiştir.

Bize tümüyle yabancı olmayan aynı zamanda da tam anlamını kavrayamadığımız olguları araştırmayı amaçlayan çalışmalar için olgubilim (fenomenoloji/phenomenology) uygun bir araştırma zemini oluşturur. Olgubilim (fenomenoloji) deseni farkında olduğumuz ancak derinlemesine ve ayrıntılı bir anlayışa sahip olmadığımız olgulara odaklanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek 2011).

Olgubilim araştırmalarında başlıca veri toplama aracının görüşme yöntemi olduğu göz önünde bulundurulduğunda; proaktif kişiliğin sporcuların psikolojik iyi oluş düzeyine etkisinin araştırılması ve yorumlanabilmesinde etkili bir model olarak değerlendirilebileceği düşünülmüştür.

### **3.1 VERİ TOPLAMA ARACI**

Nitel araştırma yöntemlerinde aktif olarak veri oluşturma sırasında kullanılan tekniklerden birisi bireysel görüşmelerdir. Bireysel görüşmeler çalışmanın amacı doğrultusunda derinlemesine bilgi sahibi olunmasında ve kişilerin alanlarındaki deneyimlerinden faydalanılmasında yaygın olarak kullanılır. Sporda proaktif kişilik ve psikolojik iyi oluşun önemi ve etkisi doğrultusunda yapılan çalışmada, görüşme yapılacak kişiler uzman spor psikologlarından seçilmiştir. Bunun temel nedeni uzman spor psikologlarının saha içi ve dışındaki deneyimleri, gözlem durumları ve sporcularla olan etkileşimleridir. Nitel araştırma genelleme kaygısı taşımamaktadır ancak çalışma içeriğinin geliştirilmesi ve zenginleştirilmesi doğrultusunda alınan örneklem grubunun benzer çevreden olmamasına özen gösterilmiştir.

### **3.2 SPOR PSİKOLOGLARI İLE GERÇEKLEŞTİRİLEN BİREYSEL GÖRÜŞMELER**

Çalışmada yer alan spor psikologları psikolojik performans danışmanlığı yeterliliğine sahiptir. Toplam 5 spor psikoloğunun yer aldığı çalışmada 2 kadın 3 erkek spor psikoloğu bulunmaktadır. Spor psikologları alanda aktif olarak çalışmakla beraber psikoloji ve spor psikolojisi alanlarında yüksek lisans ve doktora derecelerine sahiptirler.

### **3.3 SPOR PSİKOLOGLARI İLE YAPILAN GÖRÜŞME FORMLARI**

Spor psikologları ile yapılan görüşmelerin görüşme formlarının hazırlanması aşamasında, önceki çalışmalar yol gösterici anlamda incelenmiştir. Literatür taraması doğrultusunda incelenen araştırmalarda ortaya konulan sorular, çalışmanın amacı doğrultusunda uzman spor psikologları ve antrenörler tarafından değerlendirilmiştir. Bunun yanı sıra araştırmanın amacı doğrultusunda uzman spor psikologlarından soru üretimi istenmiş ve bu sorularda literatür taramasından geçen sorularla karşılaştırılıp değerlendirilmeye alınmıştır. Yarı yapılandırılmış soruların tercih edildiği soru bölümü 3.5 başlığı altında sunulmaktadır.

### **3.4 GEÇERLİLİK VE GÜVENİRLİK KONULARINA İLİŞKİN TESPİTLER**

Çalışmanın geçerliliğinin sağlanması noktasında sorulan soruların farklı bir şekilde ele alınarak tekrar sorulması ve bireylerin bu sorulara benzer şekilde cevaplar vermesi amaçlanmıştır. Çalışmanın güvenilirlik kısmında ise ortaya konulan bulgular önceki



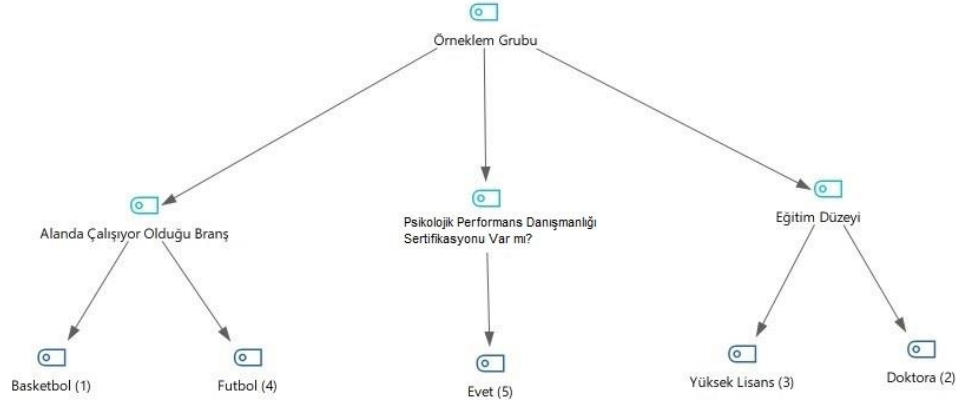
araştırmalar ile bir araya getirilmiş ve temalandırılması noktasında birden fazla kişiden temalandırma istenmiştir.

### **3.5 SPOR PSİKOLOGLARINA YÖNELTİLEN SORULAR**

1. Spor psikologlarının çalıştıkları takımlarda proaktif kişilik yapısına uyan sporcularda gözlemediği temel özellikler nelerdir?
2. Proaktif kişilik sporda elit seviyeye ulaşma ve elit seviyede kalma noktasında bir etki oluşturuyor mu?
3. Proaktif kişilik sporda psikolojik iyi oluşu etkiliyor mu?
4. Bir birey sonradan proaktif kişilik yapısını kazanabilir mi?
5. Spor psikologlarının proaktif kişilik çalışmaları ile ilgili önerileri nelerdir?

## 4. BULGULAR

### 4.1 ARAŞTIRMAYA KATILAN SPOR PSİKOLOGLARININ TANIMLAYICI ÖZELLİKLERİ



Şekil 4.1. Araştırmaya Katılan Spor Psikologlarının Tanımlayıcı Özellikleri

Çalışmaya katılan spor psikologlarının (SP) alanda çalıştığı branşları futbol (4) ve basketbol (1) oluşturmaktadır.

Çalışmaya katılan spor psikologlarının eğitim düzeylerini yüksek lisans (3) ve doktora (2) derecesine sahip olduğu görülmektedir.

Çalışmaya katılan spor psikologlarının tamamı psikolojik performans danışmanlığı sertifikasyonuna sahiptir.

## 4.2 ARAŞTIRMA AMACI DOĞRULTUSUNDA SPOR PSİKOLOGLARI İLE GERÇEKLEŞTİRİLEN GÖRÜŞME BULGULARI

*Spor psikologlarının çalıştıkları takımlarda proaktif kişilik yapısına uyan sporcularda gözlemediği temel özellikler nelerdir?*

(SP1) ‘Proaktif kişilerde özellikle şunu gözlemliyorum: Maçın kritik anlarında risk alabilen sporcular maçta gerginlik olduğunda sakin kalabilen, takımı yatıştırabilen, gerektiğinde takım içerisinde kaptanlığı üstlenebilen futbolculardır. Bu kişiler kaos ortamında, kriz ortamında takımını toparlayabilen kişilerdir. Ayrıca taraftar tarafından çok sevilen ve gerektiğinde takımın sözcüsü olabilenlerdir.’

(SP2) ‘Özgüven ön planda öncelikle sorumluluktan kaçmıyorlar. Rekabetçi oluyorlar takımlarında her zaman en çok konuşan iletişim kuran saha içerisinde saha dışında da aynı şekilde durumlar karşısında en çok yorum yapan, maç öncesi ve maç sonrası analizlerde saha içinde de arkadaşlarını ateşleyen, motivasyonunu arttırmaya çalışan, konsantrasyonları yüksek kişiler oluyor. Genel anlamda bu şekilde özetleyebilirim.’

(SP3) ‘Ben etkili olduğumu düşünüyorum. Elit seviyeye ulaşan sporculara baktığımızda zorluklarla başa çıkabilen zihinsel dayanıklılıkları daha fazla kendine güvenleri yüksek özgüvenliler onların aslında içsel motivasyonu yüksek daha doğru kendilerine uygun hedef belirleyebiliyorlar, bu tarz özelliklere sahipler. Proaktif kişilerin özellikleriyle elit sporcuların özelliklerine baktığımızda benzer özelliklere sahip olduklarını görüyoruz. Proaktif kişilerin de kendilerinde, kendine güvendiğini içsel motivasyonunun olduğu bir hedef belirleyerek, bu hedefler doğrultusunda sorumluluk ve inisiyatifle birlikte bu hedefi gerçekleştirmeye çalıştığını söylemişim. Yani aslında ikisi de benzer özelliklere sahipler. Bu yüzden kişi proaktif kişiliğe sahipse, sporda elit seviyeye ulaşması ve o seviyede kalma ihtimalinin daha yüksek olduğunu düşünüyorum.’

(SP4) ‘Liderlik özelliğidir, kendisinin yanı sıra bireyleri de aktif hale getirme özellikleri bulunmaktadır. Bunun yanında mücadeleden kaçmama ve zor anlarda risk alabilmeyi tercih eden sporcu yapısı görülmektedir. Aynı zamanda da çalışkanlıkları yüksek enerjileri yüksek ve diğerleriyle iyi ilişkiler içerisinde

oluyorlar. Kazanmayı severler ve kaybetmeyi kolay kolay kabullenmezler. Bununla beraber de daha çok mücadele özelliği ön plandadır. Bu tarz kişilik yapısına sahipler.'

(SP5) 'Daha çok sorumluluk alan, arkadaşlarını yönlendiren, antrenörlerinin aktardıklarını daha iyi anlayabilen ve uygulayan, genellikle daha başarılı sporcular olmaları. Kendine güveni ve iletişim becerilerini geliştirdiğini düşünüyorum.'

***Spor psikologlarına göre proaktif kişilik sporda elit seviyeye ulaşma ve elit seviyede kalma noktasında bir etki oluşturuyor mu?***

(SP1) 'Kesinlikle oluşturuyor. Çünkü en üstte kalmanız için birtakım özellikler göstermeniz lazım. Sakatlık anı olabilir, kriz dönemi olabilir ve bunları en kolay atlatabilen futbolcular, gerektiğinde risk alabilen kötü zamanlarından iyi çıkabilen takıma kolay uyum sağlayabilen futbolcular en üst düzeyde oynayabiliyorlar.'

(SP2) 'Kesinlikle oluşturur. Çünkü spor dediğimiz şey rekabet dolu bir ortam ve bu alt yapıdan başlayan bir süreç bu onun için bu rekabetin içinde çok uzun yıllar yani alt yapıyı da dahil edersek yaklaşık bir 15 yıl durmayı gerektiren bir süreç bu yüzden de proaktif kişiler oldukça avantajlı konuma geliyorlar. Çünkü neden altyapıda. Mesela olumsuz durumlarla çok fazla karşılaşabiliyorlar; para kazanamıyorlar, okulları aksıyor, hocasından ve/veya takım arkadaşlarından sosyal destek alamayabiliyorlar, ailesinin baskısıyla karşılaşabiliyorlar. Bu yüzden bunlarla mücadele etmek için, eğer mücadele motivasyonları yüksekse, başarılı olma güduları yüksekse, bu rekabetten kaçmıyor iseler ve kendilerine güvenleri varsa şansları daha yüksek olacaktır.'

(SP3) 'Ben etkili olduğunu düşünüyorum. Elit seviyeye ulaşan sporculara baktığımızda zorluklarla başa çıkabilen zihinsel dayanıklılıkları daha fazla. Kendine güvenleri yüksek, özgüvenliler, onların da aslında içsel motivasyonu yüksek, daha doğru kendilerine uygun hedef belirleyebiliyorlar, bu tarz özelliklere sahipler. Proaktif kişilerin özellikleriyle elit sporcuların özelliklerine baktığımızda benzer özellikleri olduğunu görüyoruz. Proaktif kişilerin de kendilerinde kendine güvendiğini içsel motivasyonunun olduğu bir hedef belirleyerek, bu hedefler doğrultusunda sorumluluk almakla ve inisiyatif kullanmakla birlikte, bu hedefi

gerçekleştirmeye çalıştığını söylemişim. Yani aslında ikisi de benzer özelliklere sahipler. Bu yüzden, kişi proaktif kişiliğe sahipse sporda elit seviyeye ulaşması ve o seviyede kalma ihtimalinin daha yüksek olduğunu düşünüyorum.'

(SP4) 'Kesinlikle oluşturduğunu düşünüyorum. 'Neden?' diye soracak olursak da; proaktif kişilik mücadeleyi arayış içerisinde olmayı ve sürekli olarak devam etmeyi gerektiren bir durumdur. Spora baktığımız zaman da elit seviyedeki sporcular her gün yeni bir zorlukla karşılaşmaktadırlar, her gün yeni bir mücadelenin içerisine girmektedirler. Bundan dolayı bu tarz sporcularda, yani elit seviyedeki sporcularda mücadele etme özelliğinin, pes etmeme özelliğinin, sürekli bir işe girişmenin, girişken olmanın gerekli bir durum olduğu bilinmekte. Bundan dolayı da elit seviyede elit seviyeye yükselme ve orada kalma noktasında çok ciddi bir etki oluşturacaktır kesinlikle.'

(SP5) 'Tek başına yeterli olamayabilecek bir etken olsa da kişinin yeteneği, fiziksel özellikleri ve diğer psikolojik becerilerle birlikte kişiyi daha başarılı kılacak ve elit düzeye ulaşmasına katkı sağlayacak bir özellik olarak görüyorum. Elit düzeye gelen sporcunun orada kalabilmesi için önemli bir etkiye sahip olduğunu düşünüyorum. Çünkü proaktif kişiliğin temel özellikleri, o seviyede, belirleyici ve fark yaratan unsurlar olabiliyor.'

#### ***Spor psikologlarına göre proaktif kişilik sporda psikolojik iyi oluşu etkiliyor mu?***

(SP1) 'Kesinlikle etkiliyor. Psikolojik iyi oluş kavramı içerisinde birtakım özellikler olması gerekiyor. Bu özellikler; uyum sağlama, kriz çözme, kendini toparlama gibi sporun içerisinde olan kavramlar ve proaktif kişilerde de oldukça belirgin bir şekilde görülüyor.'

(SP2) 'Evet, aslında az önce de bahsettiğim olumsuz koşullarla mücadele etme durumunda oldukça etkili bu yüzden psikolojik iyi oluşu etkiliyor olabilir. Fakat şöyle bir şey; çok rekabetçi ortam onun için, işte kısa vadelerde psikolojik iyi oluş kavramından çıkıyor olabilir ama kısa vadelerde zararını görüyor olabilirler, mağlubiyet sonrası duygularda veya olumsuz durumlarla karşılaştıkları zaman hissettikleri şeylerden dolayı.'

(SP3) ‘Etkisi olduğunu düşünüyorum. Az önce bahsettiğim gibi psikolojik iyi oluşu oluşturan, kişinin belli bir yaşam amacının olması ve bunu gerçekleştirmek için çabalaması, çevresiyle olumlu ilişkiler kurması olduğunu söylemişim. Kişinin bunları gerçekleştirebilmesi, aslında proaktif kişilik yapısındaki özelliklere sahip olması gerekiyor. Sorumluluk alması, doğru hedefler belirleyebilmesi, içsel bir motivasyonunun olması. Tüm bunları gerçekleştirdikten sonra kişi yaşam amacına ulaşabilir, kendini gerçekleştirebilir ve bunun sonucunda da psikolojik iyi oluşu olumlu bir şekilde etkileyeceğini düşünüyorum. Yine bu söylediğimiz proaktif kişilerin daha dışa dönük ve sosyal ilişkilerinin iyi oluşu da psikolojik iyi oluşunu etkileyecektir.’

(SP4) ‘Proaktif kişilik sporda psikolojik iyi oluşu kesinlikle etkiliyor, çünkü proaktif kişilik yapısına sahip bireyler her zaman bir mücadele içerisinde ve asla yenilgiden ya da mücadeleden kaçmazlar. Yani her zaman mücadele etme özelliklerine sahiptir. Bu nedenle bu tarz sporcular bu kendilerini olumsuz algılamaktan veya motivasyonlarını iyi oluşlarını düşürmekten ve olumsuz noktaya getirmekten daha çok, bunlarla başa çıkmayı sağlayan sporculardır. Bu nedenlerle de proaktif kişilik yapısına sahip sporcular genel olarak psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek sporculardır.’

(SP5) ‘Proaktif kişilik özelliğine sahip sporcular genellikle daha başarılı, kendine güvenleri yüksek ve iletişim becerileri gelişmiş bireyler oldukları ve bunun onların daha mutlu olmaları ve yaşamlarını işlevsel olarak sürdürebilmelerine katkı sağlayabileceği için, psikolojik açıdan daha iyi olmalarına etki edebileceğini düşünüyorum.’

### ***Bir birey sonradan proaktif kişilik yapısını kazanabilir mi?***

(SP1) ‘Ben bunun biraz zor olduğunu düşünüyorum. Ama olabilir de... Şöyle ki; proaktif kişiler dediğimiz kişiler, lider kişilerdir. Liderlik doğuştan olduğu gibi sonradan da olabilir. Süreç içerisinde zorunlu liderlik dediğimiz kişilik tipleri vardır. Mesela bir takım bir kaos, bir kriz ortamında lider sporcusu bulunmamasına rağmen kriz ortamından çıkması için bir lidere ihtiyacı vardır. Kişi eğer lider olmasa bile takım gerek duyduğu için birey bu pozisyonu üstlenebilir. Bunu süreç içerisinde ne kadar süreceğini bilmiyorum. Sonradan kazanılabilir, yine de zor bir şey.’

- (SP2) ‘Kazanabilir, çünkü bu aslında liderlik gibi yani doğuştan gelen özelliklerimiz de burada tabii ki etkili ama ebeveyn tutumları bu noktada çok kritik bir rol oynayacaktır. Çünkü ailemiz hırslı ise bize de bu hırsı aşılabilir ya da başarılarında doyuma ulaşamama hep daha çoğunu isteme girilen ortamlarda aktif rol alabilme durumlarında ebeveyn tutumları etkili, onun dışında spor ortamlarında veya arkadaş çevremizde deneyimlerimiz bunu etkileyecektir. Sosyal olarak biz eğer lider konumuna atılıyorsak küçüklüğümüzden beri proaktif olma şansımız artar. Onun dışında sosyal olarak desteklenen biriysen, sevilen biriysen, kabul gören biriysen de kendimize olan güveni artacağı için de aslında olumlu etkileyebilir diye düşünüyorum.’
- (SP3) ‘Bence kazanabilir. Proaktif kişilik yapısına sahip bireylerin özelliklerinin neler olduğu belirlenerek bu özelliklerle ilgili çeşitli beceriler kazandırılabilir. Örneğin hedef belirlemede uygun doğru hedef belirleme nasıl hedef belirlememiz gerekiyor bununla ilgili beceriler kazandırılabilir. Kişinin karar verme becerileri problem çözme becerileri geliştirilebilir. Yine sosyal ilişkiler konusunda çeşitli beceriler kazandırılabilir bu beceriler sonradan geliştirilebildiği için sonradan bir bireyin proaktif kişilik yapısına sonradan kazanabileceğini düşünüyorum.’
- (SP4) ‘Öncelikle kişilik yapısı belli aşamalardan oluşmaktadır. Bunu literatür çalışmalarından görebiliyoruz. Ancak, proaktif kişilik yapısına sahip sporcular belli bir genetik yapısına sahip olmakla beraber, sonradan kazanılabilecek özellikler de içermektedirler. Örneğin sorumluluklarını yerine getirme, görev bilincinde olma, her zaman mücadele etme gibi kavramlar genetik özellikler taşıyıcılar da sonradan öğrenilebilecek, özellikle de çevre faktörüyle kazanılabilecek kişilik özellikleridir. Bunun içinde en temel öge aile ögesidir. Aile kişiliğinin oluşması sırasında kişinin çevreden ilk etkilendiği alandır diyebiliriz. Bu nedenle aile ortamında bireylerin görmüş olduğu ve gözlemlediği özellikler proaktif kişiliğe ulaşma noktasında özellik ya da artı kazandıracaktır.’
- (SP5) ‘Bu özelliğin erken çocukluk döneminde oluştuğunu ve yaşantılar sonucu geliştiğini düşünürsek, çok radikal bir değişim olmasa da verilecek eğitimle proaktif kişilik özellikleri bireye kazandırılabilir.’

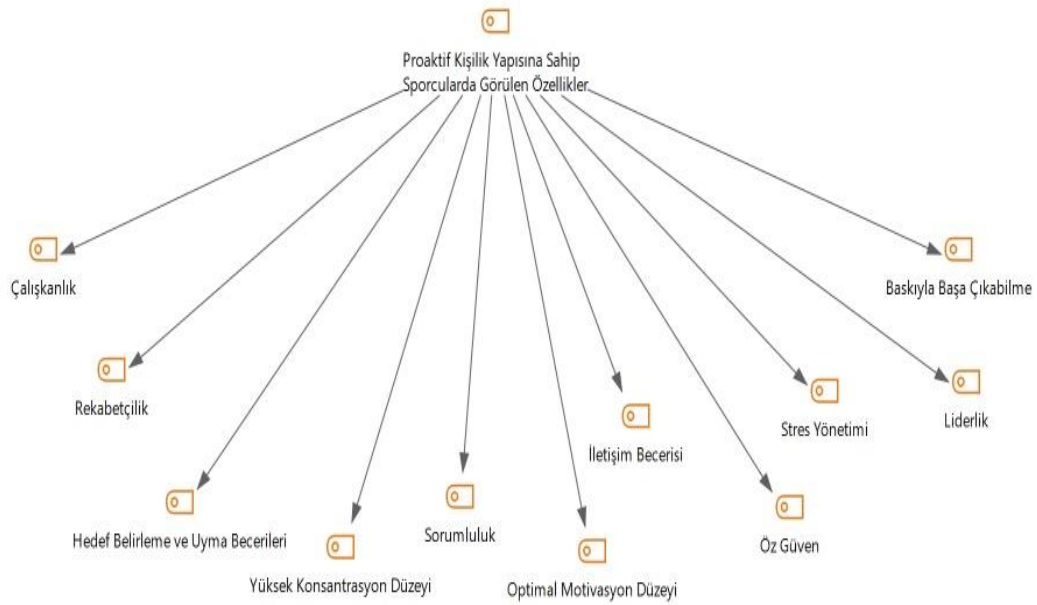
***Spor psikologlarının proaktif kişilik çalışmaları ile ilgili önerileri nelerdir?***

- (SP1) ‘İlk önce kendinin farkında olacak, ne yapıp yapmayacağını bilecek, spor için gerekli kişiliğe sahip olacak, gerektiğinde kriz çözecek, uyum sağlayacak ve bu noktada en önemlisi de kendinin farkında olması.’
- (SP2) ‘Biraz, aslında düşünmem lazım ama kazandırma konusunda bence maruz bırakma önemli bir yol olabilir. Çünkü kişi o duruma maruz kalmadığı sürece hayatının sonuna kadar bu durumdan kaçabilir, bunun örneklerini de çok görüyoruz. Yani küçük yaşlarda, özellikle takımlarda genellikle lider pozisyonları, kaptan pozisyonları sürekli değişir, sürekli olmasa bile sık değişir. Büyük yaş gruplarına göre bu durumda kişinin aslında kendini keşfetmesi, farkındalığının yaratılması önemli. Onun dışında da biz biliyoruz ki genetik olarak belli bir aralıkla doğuyoruz. Aslında bir noktayla değil herhangi bir özelliğimiz için bu geçerli olabilir, onun için liderlik ya da proaktif kişilikte de bir aralığımız vardır. Örneğin yüz üzerinden elli ile yetmiş arasında oynayabilecek bir gen durumumuz vardır. Bu kişi bu duruma maruz kaldığı sürece ve hayatta bunu tecrübe ettiği sürece kendi sınırlarının üstüne doğru yol kat edebilir. O yüzden maruz bırakma benim aklıma gelen ilk yöntem, onun dışında bunun bence eğitimle olabileceğini düşünmüyorum. Hani oturup adama liderlik anlattığı zaman ya da proaktif kişilik anlattığı zaman öyle bir kişiye bürünemez ancak kendi kişiliğini buna uyarlayabilir. Yani proaktif kişi ne kazanıyor nasıl kazanıyor kendi özellikleriyle birleştirerek harmanlayarak kendi yolunu çizmesinde belki yardımcı olabiliriz ama onun dışında öyle değilken proaktif yapabileceğimizi düşünmüyorum.’
- (SP3) ‘Proaktif kişilik özelliklerinin neler olduğu belirlenerek bu özellikler için hangi becerilerin gerektiği belirlenerek bu becerilerle ilgili çeşitli programlar hazırlanabilir ve bu programlar test edilip daha sonra uygulanabilir.’
- (SP4) ‘Öncelikle proaktif kişilik yapısını kazandırmak istiyorsak bir sporcuya ya da bir bireye, ona daha çok sorumluluk vermeliyiz ve sorumluluklarının bilincinde olmasını sağlamalıyız. Çeşitli görevler vererek bunları başarmasını sağlamalı ve özellikle de dışsal motivasyondan ya da dışsal ödüllerden çok içsel ödüller kazanmasını, içsel motivasyonunu sağlamasını sağlamalıyız. Çünkü birey içsel motivasyonunu sağladığı zaman artık çeşitli zorluklarla başa çıkması sırasında



herhangi bir dış kaynağa veya dış yardımcıya ihtiyaç duymayacak ve bu nedenle bireyi içsel olarak teşvik edecek, motive edecek özellikler kazanır. Bunların başında da dediğim gibi sorumluluk alma duygusu kazandırma, mücadele etme özelliği kazandırma, ailenin ya da takımın psikolojik danışma ekibinin yapması gereken en önemli çalışma gruplarından biridir. Birçok da çalışma olmaktadır, şu an aklıma gelen bunlar.

(SP5) ‘Bireysel spor yapanlar ile takım sporuyla uğraşan sporcular arasında bir fark olup olmadığı ya da proaktif kişiliğin hangi özelliklerinin, ne şekilde kişinin performansını veya gelişimini etkilediği daha ayrıntılı incelenebilir.’



**Şekil 4.2. Verilerin Analizi Sonucunda Oluşan Temalar**

Analiz sonuçlarına göre spor psikologlarının verdiği yanıtlar doğrultusunda proaktif kişilik yapısına sahip sporcularda görülen özelliklerin temalarını çalışkanlık, rekabetçilik, hedef belirleme ve uyma becerileri, yüksek konsantrasyon düzeyi, sorumluluk, optimal motivasyon düzeyi, iletişim becerisi, öz güven, stres yönetimi, liderlik, baskıyla başa çıkabilme özellikleri oluşturmaktadır.

## 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın amaçları doğrultusunda spor psikologları ile yapılan görüşmelerin sonucunda sporcularda yer alan proaktif kişilik yapısının psikolojik iyi oluş düzeylerine pozitif anlamda katkı sağladığı anlaşılmıştır. Bu doğrultuda konu ile ilgili çalışmalar ele alındığında çalışmanın diğer çalışmaların bulguları ile uyumlu olduğu sonucu ortaya çıkmıştır (Brittain and Green 2012; Nick and Smith 2014; Lundqvist 2011; Ryan and Deci 2001).

İnsanın varoluşundan itibaren kendisini tabiat ve dış çevre koşullarına karşı korumak üzere yaptığı birtakım bedensel hareketlerin düzenli, anlamlı ve planlı bir hale gelmesi neticesinde oluştuğu düşünülen spor olgusu, bugün insan sağlığının sürekliliğini sağlamada yaşamsal etkinliklerin önde gelen unsurları arasında yerini almıştır.

İnsan kişiliği ve psikolojisi de evrim sürecinde gösterdiği gelişimiyle bireysel, sosyal ve toplumsal anlamda bugünkü formuna kavuşmuş olmakla birlikte, insan ruhunun, kişiliğinin ve psikolojisinin bilinmeyen yönlerinin aydınlanması amacıyla hâlâ pek çok araştırmanın konusu olmaktadır (Zhao vd. 2019).

Pek çok alanda önem arz eden “proaktif kişilik” ve “psikolojik iyi oluş” konularının spor psikolojisi kapsamında değerlendirilmesine yönelik olan bu çalışmada; proaktif kişilik özelliğinin sporcuların psikolojik iyi oluş düzeyine etkisini araştırmak istedik. Öncelikle bu konudaki literatür taramasıyla konuyu anlamaya ve değerlendirmeye; sonrasında ise spor psikologlarına yöneltilen sorulara alınan yanıtlar çerçevesinde bir netice almaya gayret edilmiştir.

Alanlarında gereken yeterliğe sahip, yüksek lisans ve doktora seviyesinde eğitim almış 3 erkek ve 2 kadın olmak üzere 5 spor psikoloğuna yöneltilen, konuyu aydınlığa taşıyacak sorulara alınan cevapların değerlendirilmesi neticesindeki tespitler aşağıdaki şekilde ifade edilmeye çalışılmıştır.

Proaktif kişilik yapısına sahip bireyler; toplumsal yaşam içerisinde sorumluluk alarak, olaylar karşısındaki çözümleri kendi değerleri doğrultusunda kolaylıkla üretmektedirler. Bu aşamada karşılarına çıkan zorlu koşullar ve psikolojik unsurlar proaktif kişilerde de

etki göstermekle birlikte, çeşitli uyarımlara karşın kendi öz değerlerine dayalı tepkiler vermektedirler.

Sporcu bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığına ilişkin araştırmalara ilaveten, ‘sporcu psikolojisi’ esasen başlıbaşına bir araştırma alanını oluşturmaktadır. Bu noktada sporcu psikolojisi kapsamında ele alınan yeni ve önemli bir konu da ‘sporcuların psikolojik iyi oluş durumları’dır.

Sporcu bireyin içsel yaşamında olumlu duygular ile motivasyon düzeyini yüksek tutmasının, katıldığı bireysel ya da takım sporlarındaki başarı grafiğinin yükselmesinde önemli bir etken olduğu söylenebilir. Bu bağlamda Sheehan vd. (2018) tarafından gerçekleştirilen Associations Between Motivation and Mental Health in Sport: A Test of the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation isimli çalışmada ortaya konulan bulgular çalışmamızın sonucu doğrultusunda benzerlikler taşımaktadır.

Proaktif kişilik özelliğinin sporcu bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde;

- içerisinde bulunduğu mevcut durumlarda amaçlarını gerçekleştirmede ve sorumluluklarını memnuniyetle üstlenebilmede;
- sahip olduğu kapasite ve potansiyel gücün farkındalığı ile bireysel anlamda kendisi ya da takım sporlarında birlikte hareket etme durumunda olduğu takdirde ise mevcut ekip üyeleri ile beraber bir başarı sağlanmasında;
- özellikle de doğru yetki kullanımı; mevcut koşulları olduğu haliyle kabullenerek stratejik ve anlık karar alma ile bunları uygulama bağlamında,

oldukça önemli etkilerinin bulunduğunu ifade etmek mümkündür.

Proaktif kişilik özelliğine sahip sporcu bireylerin yaratıcı nitelikleri, alanlarında daha üst eğitimler almaya yatkınlıkları, performanslarını artırma anlamında yeniliklere açık olmaları, bireysel ya da takım ruhu içerisinde sorumluluk almaları, inisiyatif kullanmaları ve psikolojik iyi oluş düzeylerini yüksek seviyede tutmaya gayret etmeleri gibi pek çok unsur, sporcu bireylerin kariyer ve statülerini de yükseltmede önemli tutum ve davranışlar arasında yer almaktadır.

Proaktif kişilik özelliğine sahip sporcu bireylerin; spor etik ve ahlaki değerlerini de ihtiva eden bir psikolojik iyi oluş durumu içerisinde kendilerinden emin, sporun kendilerine yüklemiş olduğu kurallara riayet eden, yer aldıkları antrenman ve müsabakalarda

üstlendikleri misyonu layıkıyla yerine getiren bireyler olarak örnek birer spor insanı olmakla ön planda yer aldıkları söylenebilir.

Yapılan görüşmeler neticesinde proaktif kişilik yapısına sahip bireylerin çalışkanlık, rekabetçilik, hedef belirleme ve uyma becerileri, yüksek konsantrasyon düzeyi, sorumluluk, optimal motivasyon düzeyi, iletişim becerisi, öz güven, stres yönetimi, liderlik, baskıyla başa çıkabilme özelliklerine sahip oldukları belirlenmiştir. Bindl ve Parker (2011) tarafından gerçekleştirilen Proactive Work Behavior: Forward-Thinking and Change-Oriented Action in Organizations, Institute of Work Psychology çalışmasının bulgularıyla gerçekleştirilen çalışmanın örtüştüğü belirlenmiştir. Ayrıca Bach (2006) tarafından gerçekleştirilen the Parents Association for Youth Sports: A Proactive Method of Spectator Behavior Management başlıklı çalışmasında ortaya konulan bulgular tarafımızca gerçekleştirilen çalışmayı destekler niteliktedir.

Spor psikologları ile yapılan görüşmeler doğrultusunda bireylerin kişilik özelliklerinin kalıtsal olarak getirilmesinin yanı sıra çevreden etkilendiği görüşü de anlaşılmış olup hipotezimizde öne sürdüğümüz bir bireyin sonradan proaktif kişilik yapısını kazanması mümkün değildir görüşüyle örtüşmediğini ortaya çıkarmıştır.

Proaktif kişilik özelliği kapsamında, bireyin davranışlarının içerisinde buldukları ortam, çevre ve karşılaştıkları olayları etkilemesi ve kendisinin de bunlardan etkilenmesi mümkündür. Bu etkileşim ortamında proaktif bireyler karşılarına çıkan olanakları, fırsatları değerlendirmek üzere sorumluluk üstlenir ve netice alınca dek bu inisiyatifi sürdürmeyi tercih ederler.

Bu bağlamda bireysel olarak almaları gereken ilave eğitim etkinliklerine katılmayı içtenlikle kabul edeceklerdir. Psikolojik iyi oluş durumunun bireyin 'kendini kabullenme, mutlu olma ve bunu sürdürme' kabiliyeti olduğu düşünülürse; proaktif bireyin iyi oluş hali içerisinde üstleneceği rolün önemi, diğer bireylere oranla daha kapsamlı olacaktır.

Proaktif kişilik özelliği; sporcu bireylerin davranış biçimleri, motivasyon, kontrol ve psikolojik iyi oluş düzeyleri ile birlikte kendilerini ve/veya takımlarını sportif başarıya taşımada oldukça büyük bir önem arz etmektedir (Brevers vd. 2018).

Bir sporcu bireyin en önemli rakibinin 'kendisi' olduğu takdir edilirse, bu noktada sahip oldukları potansiyelin farkında olmaları gerekmektedir. Sporcu bireyin, önemli bir

yarışma ya da karşılaşmada mevcut durumu rakipler, seyirci tezahüratı ve diğer dış etkenler gibi unsurların varlığını proaktif kişilik özellikleri bağlamında değerlendirerek, oyun içerisinde inisiyatif alarak ve kendilerine olan güveni ortaya koyarak istenilen neticeyi elde etmeleri mümkündür.

Spor, yüksek performans gerektiren bir faaliyet biçimi şeklinde düşünüldüğünde; sporcu birey tarafından fiziksel olarak üstlenilen faaliyetlere psikolojik anlamda özellikle stresin baskın olduğu yüklenmelerin de ilave edilmesi ve birlikte değerlendirilmesi gerekir. Bu bağlamda ve çalışma sonuçları doğrultusunda sporcu bireyin kişilik özellikleri içerisinde, proaktif olması ile psikolojik iyi olma durumu önem kazanmaktadır denilebilir. Bu noktadan yola çıkarak elde edilen sonuçların Cangiano and Parker (2016) tarafından gerçekleştirilen Proactivity for Mental Health and Well-Being isimli çalışma tarafından olumlu anlamda desteklendiği sonucu çıkartılabilir.

Bir sporcunun psikolojik durumu, katılmış olduğu spor müsabakalarında almış olduğu role bağlı olarak değişkenlik gösterir. Bu esnada daha çok heyecan, baskı (stres), kaygı ve hatta kimi zaman paniğe kapılma gibi duygu durumlarının yaşanması söz konusudur. Burada kendisiyle birlikte müsabakaya katılan takımlar, görevli hakemler ve mevcut olan pek çok izleyici benzer duyguları paylaşmaktadır.

Spor faaliyetlerinde kaygı ve stres sporcunun psikolojik ve fiziksel enerjisi ile iyi olma durumunu etkileyen en önemli unsurlardan birisidir. Proaktif kişilik özelliklerine sahip sporcu birey, kaygı ve stres yönetimini doğru bir biçimde uygulayarak enerjisini kontrol edebilecek, spor etkinliğinin getirmiş olduğu heyecan, panik ve benzeri olumsuz duygulara hakim bir şekilde davranış sergileyebilecektir.

Sporcu bireyin duygu durumunu kontrol altında tutması ve adeta bulaşıcı olan bu olumsuz duygu durumlarının psikolojik iyi oluş durumu ile yer değiştirmesinin sağlanması bakımından kendine güvenmesi, doğru tutum ve davranışları göstermesi ile müsabakanın varsa diğer katılımcılarını da olumsuz şekilde etkilemesine engel olması, proaktif kişilik özelliğinin bir parçası niteliği bağlamında anlamlıdır.

Bulduğu takım içerisinde ya da yapmakta olduğu spor alanında, sporcu bireyin başarısızlıkları neticesinde hissetmekte olduğu değersizlik duygusu, bir sporcunun öncelikle kendi performansını ve hatta varsa içerisinde yer aldığı takımın müsabaka

esnasındaki tüm motivasyonunu ve performansını doğal olarak olumsuz yönde etkileyecektir.

Proaktif kişilik özelliği taşıyan sporcu birey, değersizlik duygusundan uzak durması, kendi kapasitesinin farkındalığı, karar-uygulama mekanizmasını doğru kurması ve psikolojik iyi oluş durumunu sürdürmesi ile kendisiyle barışık ve müsabakaya katılan takımlarla da uyumlu davranışlar sergilemesiyle kendisini gösterecektir.

Stratejik düşünce becerisi, proaktif bireyin sahip olduğu en önemli dayanaktır. Stratejik düşünce geleceğe dönük planların uygulanmasında, proaktif kişilik özelliği ise diğer bireylerden farklı olarak geleceğe odaklı davranış biçimi sergilemeyi ifade etmektedir. Bu noktada sporcu bireyin, bir satranç ustası gibi bir sonraki hamleyi, hareketi ya da atağı planlaması, daha sonraki müsabakalara hazırlanırken de deneyimlerini gözden geçirmesinin yararlı olacağı açıktır.

Proaktif sporcu bir bireyin stratejik düşünme becerisine sahip olmasının; spor aktivitelerine gerek psikolojik olarak hazırlanmada gerek fiziksel antrenmanlarında ve gerekse spor müsabakalarında kendisine yol göstereceği muhakkaktır (Özkurt ve Alpaya 2018).

Proaktif sporcu birey, yer aldığı takım içerisindeki pozisyonu ya da müsabakadaki konumunu deneyimleri ile birlikte objektif bir şekilde değerlendirmek durumundadır. Yapmış olduğu spor etkinliği esnasında heyecanı ile birlikte haz alan, bilgi ve deneyimlerini zihinsel, fiziksel ve psikolojik anlamda iyi olma haliyle birlikte müsabakada üstlenmiş olduğu role ilave eden sporcu bireyin başarılı olması, psikolojik iyi oluş durumunu sürdürmesine etken olacaktır.

Sporcunun önceki antrenmanlarında ya da müsabakalarında yaşadığı başarısızlık, sakatlık gibi birtakım olumsuz deneyimlerin yol açtığı takınaklar ve inançlar da sporcu performansını etkileyen unsurlar arasındadır. Bu olumsuz deneyimlerin iyi değerlendirilememesi, sporcu bireyin başarı grafiğinin düşmesinde önemli bir rol oynayacaktır.

Proaktif kişilik özelliğinin kendisine katmış olduğu inisiyatif kullanma, olaylara başka bir gözle bakabilme gibi birtakım nitelikleri dolayısıyla sporcu birey, olumsuz deneyimlerin yol açtığı inanç ve takınaklarını, artı ve eksi tüm yönleriyle objektif açıdan gözden geçirecektir. Proaktif sporcu bireyin; psikolojik iyi olma durumunun kendisine katmış

olduğu olumlu yönde yorumlama ve değerlendirebilme kabiliyetini de kullanarak doğru planlama yapmak ve uygulamak suretiyle, kapasitesini ve performansını yükseltmesi mümkün olabilecektir.

Kendisini başka bir gözle görmeyi başarabilen proaktif sporcu birey, antrenman ya da spor müsabakalarında yaşadığı başarısızlığı, sorumluluk üstlenme, kendisini eleştirme, aynı zamanda noksanlıklarını tamamlama bakımından psikolojik iyi oluş durumunu muhafaza ederek olayları yeniden pozitif anlamda değerlendirmektedir. Önceki müsabakalarda yaşanan olumsuz deneyimlerin sorumluluğunu başkasının üzerine atmamakta ve sonraki müsabakalarında da ‘başarısızlık korkusu’ yaşamamaktadır.

Spor antrenmanları ve etkinlikleri dahilinde, bir sporcunun özel yaşamı ile birlikte tüm yaşamının kontrol altında olması, bireysel ya da takım sporları dahilinde olsun, performansının mümkün olan en yüksek seviyede tutulabilmesi ve spor çalışmalarının başarıya ulaşabilmesi bakımından oldukça büyük bir önem arz eder.

Sporcu birey, genellikle ekonomik ve sosyal alanda, toplum karşısında her an göz altında ve kontrollü olmak durumundadır. Çalışmalarının aksamaması adına özel yaşamından pek çok durumda feragat eden sporcu bireyin, kuşkusuz tüm yaşamına özen göstermesi, eğitim ve antrenmanlarını belli bir düzen ve plan içerisinde yapması, icra etmiş olduğu mesleğe gösterdiği saygısının ifadesi olarak dikkat çekici bir konudur.

Sporun; her ne kadar fiziksel bir etkinlik gibi görünse de ardında ince bir planlama, titiz, sürekli ve güçlü antrenman yapma, bir sonraki atağı/hareketi görme, hızlı, doğru karar verme ve seri uygulamaya geçme, duygu durum kontrolünü sağlama, sporun etik ve ahlaki değerlerine uygun tutum ve davranışlar sergileme ve benzeri pek çok durumsal değerlendirme ve zihinsel çalışma yapmayı gerektiren stratejik özellikleri kapsayan bir eylem olduğu söylenebilir.

Bu bağlamda sporcunun, tüm bu unsurları bir arada tutabilmek üzere, proaktif kişilik özelliklerine sahip ve psikolojik iyi oluş durumunu sürdürülebilir anlamda değerlendiren bir birey olması, spor eylemini değerli kılan nitelikler anlamında önemlidir.

Ayrıca; proaktif kişilik esasen bireyin ‘kişilik yapısı içerisinde’ –ve ayrıca ‘liderlik özelliğini de kapsamıyla da– doğal olarak yer almakla birlikte; spor psikologları ile yapılan görüşmeler ve incelenen akademik araştırmalar neticesinde; sporculara verilen eğitim programlarına bu konu dahil edilerek sporcu bireylere proaktif kişilik

özelliklerinin verilmesi ve geliştirilmesinin sağlanmasının mümkün olabileceği kanaatine varılmıştır.

## 5.1 ÖNERİLER

Proaktif kişiliğin sporcuların psikolojik iyi oluş düzeyine etkisinin incelenmesine ilişkin yapılan araştırma ve spor psikologları ile yapılan görüşmelerin birlikte yorumlanması neticesinde ortaya çıkan öneriler aşağıda sunulmaktadır:

- ✓ Sporda proaktif kişiliğin gelişimi doğrultusunda; spor ortamlarında yer alan yöneticiler, antrenörler, sporcular ve ailelerin bilinçlendirilmesi anlamında, beden eğitimi ve spor ile ilgili eğitim kurum ve kuruluşlarınca ‘proaktif kişilik’ konusunda gerekli eğitimlerin verilmesi.
- ✓ Spor psikologlarının çalışma alanlarına, sporcularda proaktif kişiliğin geliştirilmesi bağlamında bilgilendirme ve bilinçlendirme konusunun da eklenmesi.
- ✓ Spor federasyonlarının (futbol, basketbol, voleybol, tenis ve benzeri) proaktif kişilik konusunda temel antrenman dönemlerinde eğitim programları düzenlemesi.
- ✓ Spor eğitimi veren üniversite birimlerinde, yüksekokul ve fakültelerde sporcularda proaktif kişiliğin oluşturulması, geliştirilmesi ve psikolojik iyi oluş düzeyinin arttırması amacıyla sporcular ile çalışacak olan antrenör eğitimi, beden eğitimi, rekreasyon ve spor yöneticiliği bölümü öğrencilerine farkındalık oluşturacak derslerin müfredata eklenmesi ve/veya ders amaçları bakımından çalışmamıza katkıda bulunabilecek rekreasyon, yoga gibi derslerin kapsamının ve süresinin artırılması.
- ✓ Spor ve psikoloji eğitimi veren üniversite birimlerinde, yüksekokul ve fakültelerde sporcularda proaktif kişilik özellikleri ve psikolojik iyi oluş durumları ile ilgili akademik araştırmaların desteklenmesi, bu konudaki bilgilerin ve çalışmaların geliştirilmesinin sağlanması.



## KAYNAKÇA

- Acun, A., Alıncak, F. ve Abakay, U. (2018). Sporcu ve Sedarter Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Temel Psikolojik İhtiyaçlarının İncelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 6(84), 555-566. [http://www.asosjournal.com/Makaleler/1059673851\\_14452%20Ayten%20ACUN.pdf](http://www.asosjournal.com/Makaleler/1059673851_14452%20Ayten%20ACUN.pdf) [Erişim Tarihi: 01.05.2019].
- Akçakanat, T. ve Uzunbacak, H. H. (2017). Proaktif Kişiliğın Politik Beceri Üzerine Etkisi. *Business & Management Studies: An International Journal*. 5(3), 786-807. <https://bmij.org/index.php/1/article/view/210.1/202> [Erişim Tarihi: 01.05.2019].
- Bach, G. (2006). The Parents Association for Youth Sports: A Proactive Method of Spectator Behavior Management. *JOPERD – The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 77(6), 16-19.
- Berman, E. (2007). *Diğer ses sandor ferenczi ve psikanalitik tedaviye katkısı*. Birinci Basım. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Bindl, U. and Parker, S. (2010). Proactive Work Behavior: Forward-Thinking and Change-Oriented Action in Organizations. In S. Zedeck (Ed.). *APA Handbook of Industrial and Organizational Psychology*. 2, 567-598.
- Böke, K. (Ed.) (2009). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. İnci Basım. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Brevers, D., Dubuisson, E., Dejonghe, F., Dutrieux, J., Petieau, M., Cheron, G. and Foucart, J. (2018). Proactive and Reactive Motor İnhibition in Top Athletes Versus Nonathletes. *Perceptual and Motor Skills*. 125(2), 289-312.
- Brittain, I., and Green, S. (2012). Disability Sport is Going Back to Its Roots: Rehabilitation of Military Personnel Receiving Sudden Traumatic Disabilities in the Twenty-First Century. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*. 4, 244-264.

- Caddick, N. and Smith, B. (2014). The Impact of Sport and Physical Activity on the Well-Being of Combat Veterans: A Systematic Review. *Psychology of Sport and Exercise*. 15 (1), 9-18.
- Cangiano, F. and Parker, S. K. (2016). Proactivity for Mental Health and Well-Being. In *The Wiley Blackwell Handbook of the Psychology of Occupational Safety and Workplace Health*. 1, 228-250.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3 (27), 43-65.
- Covey, R. S. (2011). *Etkili insanların 7 alışkanlığı*. O, Deniztekin ve F.N., Deniztekin, (Çev.), İstanbul: Varlık Yayınları.
- Diener, E. and Chan, M.Y. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well Being Contributes to Health and Longevity. *Applied Psychology: Health and Well Being*. 3(1), 1-43.
- Doğan, Ö. (2018). *Analitik, kreatif ve proaktif düşünme*. İstanbul: Maviçatı Yayınları.
- Gençtanırım Kurt, D. ve Çetinkaya Yıldız, E. (Ed.) (2017). *Kişilik Kuramları Gerçek yaşamdan Kişilik Analizi Örnekleriyle*. Birinci Baskı. Ankara: Pegem Akademi. <https://www.pegem.net/dosyalar/dokuman/1892017152624pdf.pdf> [Erişim Tarihi: 05.05.2019].
- Görgülü, R., Adiloğulları, G. E., Tosun, Ö. M. ve Adiloğulları, İ. (2018). Prososyal ve Antisosyal Davranış ile Sporcu Kimliğinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*. 9(3), 147-161.
- Gürün, O.A. (1991). *Psikoloji sözlüğü*. İstanbul: İnkılâp Kitabevi.
- Kuyumcu, B. ve Güven, M. (2012). Türk ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Duygularını Fark Etmeleri ve İfade Etmeleri ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişki. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 32 (3), 589-607.
- Lundqvist, C. (2011). Well-being in competitive sports the feel-good factor? A Review of Conceptual Considerations of Well-Being. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 4, 109-127.

- Öner, Ç. (2015). Yoganın Kadın Sporcular ile İşkadınlarında Psikolojik Esenlik Düzeyine Etkisinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Özkurt, B. (2015). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Okuyan Öğrencilerin Proaktif Kişilik Özellikleri ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Niğde.
- Özkurt, B. and Alpay, C. B. (2018). Investigation of Proactive Personality Characteristics of the Students of High School of Physical Education and Sports Through Various Variables. *Asian Journal of Education and Training*. 4(2), 150-155.
- Parker, S. K. (2019). *What is proactivity?* <https://sites.google.com/site/profsharonparker/proactivity-research/what-is-proactivity> [erişim tarihi: 08.08.2019].
- Parker, S. K., Williams, H. M. and Turner, N. (2006). Modeling the Antecedents of Proactive Behavior at Work. *Journal of Applied Psychology*. 91(3), 636-652. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.474.2132&rep=rep1&type=pdf> [Erişim Tarihi: 08.08.2019].
- Ryan, R. and Deci, E. (2001). On Human Happiness and Potentials: a Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-being. *Annual Review of Psychology*. 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. and Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*. 9, 13-39.
- Sezer, F. (2013). Psikolojik İyi Olma Üzerine Etkili Faktörler. *E-Journal of New World Sciences Academy*. 8(4), 489-504.

- Sheehan, R. B., Herring, M. P. and Campbell, M. J. (2018). Associations Between Motivation and Mental Health in Sport: A Test of The Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. *Frontiers in Psychology*. 9, 707.
- Şahin, M., Baş, M. ve Çelik, A. (2015). Öznel İyi Oluş ve Spor. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 17(1), 23-31. <https://dergipark.org.tr/download/article-file/666181> [Erişim Tarihi: 01.05.2019].
- Tekkurşun Demir, G., Namlı, S., Hazar, Z., Türkeli, A. ve Cicioğlu H. İ. (2018). Bireysel ve Takım Sporcularının Karar Verme Stilleri ve Mental İyi Oluş Düzeyleri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 13(1), 176-191. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/499661> [Erişim Tarihi: 01.05.2019].
- Tosun, E. (2012). Proaktif Kişilik ile Satış Performansı Arasındaki İlişki ve Bir Uygulama. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı Örgütsel Davranış Bilimleri Bilim Dalı, İstanbul.
- Tunca, S., Elçi ve M., Murat, G. (2018). Proaktif Kişilik Yapısının ve Yenilikçi Davranışın Görev Performansına Etkisi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 5(1), 325-335. <https://dergipark.org.tr/download/article-file/464515> [Erişim Tarihi: 01.05.2019].
- Uncuoğlu Yolcu, İ. ve Çakmak A. F. (2017). Proaktif Kişilik ile Proaktif Çalışma Davranışı İlişkisi Üzerinde Psikolojik Güçlendirmenin Etkisi. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*. 13(2), 425-438. <http://ijmeb.org/index.php/zkesbe/article/view/1456/pdf> [Erişim Tarihi: 01.05.2019].
- Üstündağ, E. (2013). *Aradığım kitap işte bu*. İstanbul: Avrupa Yakası Yayıncılık.
- Şahin, M. ve Koruç, Z. (Ed.). (2015). *Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri*. Ankara: Nobel Kitap.
- Wright, T. A. and Hobfoll, S. E. (2004). Commitment, Psychological Well-Being and Job Performance: An Examination of Conservation of Resources (COR) Theory and Job Burnout. *Journal of Business and Management*. 9,4. 389-406.

Yaşın, T. (2016). Kişilik Özellikleri ve Psikolojik Sermayenin Psikolojik İyi Oluş, Akış Deneyimi, İş Tatmini ve Çalışan Performansına Etkileri. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı Yönetim ve Organizasyon Doktora Programı, Ankara.

Yeltepe Ercan, H. (2013). *Spor ve egzersiz psikolojisi*. 2nci Baskı. Ankara: Nobel Kitap.

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. 8nci Baskı. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Zhao, S., Gholaminejad, A., Ding, G., Gao, Y., Han, J. and Keutzer, K. (2019). Personalized Emotion Recognition by Personality-Aware High-Order Learning of Physiological Signals. *ACM Transactions on Multimedia Computing, Communications, and Applications (TOMM)*. 15(1s), 14.

## ÖZGEÇMİŞ

ADI : Tolga  
SOYADI : ÖZMEN  
UYRUĞU : T.C. ve K.K.T.C.  
DOĞUM YERİ : BARTIN  
DOĞUM TARİHİ : 10.09.1991  
MEDENİ DURUMU : Bekar  
ASKERLİK DURUMU : Tecilli  
EHLİYET : B (K.K.T.C.)  
E-MAIL : tolgaozmen.itr@hotmail.com  
TEL. : 0 531 526 70 73  
ÖĞRENİM DURUMU  
LİSANS : Yakın Doğu Üniversitesi, Kıbrıs (2014)  
YÜKSEK LİSANS : İstanbul Gelişim Üniversitesi Hareket ve Antrenman Bilimi  
(2019)  
YABANCI DİL : İngilizce