

**DÜZENLİ OLARAK SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÖĞRENCİLERİN KİŞİLİK
ÖZELLİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI****TO COMPARE PERSONALITY CHARACTERISTICS OF STUDENTS WHO REGULARLY
DO EXERCISE AND DO NOT EXERCISE**

Yrd.Doç.Dr. Ünsal TAZEGÜL

Mardin Artuklu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, unsaltazegul@gmail.com,
Mardin/Türkiye**ÖZ**

Yapılan bu çalışmanın amacı, düzenli olarak spor yapan ve spor yapmayan bireylerin kişilik özelliklerini karşılaştırmaktır. Çalışmada veri toplama aracı olarak, Gözden Geçirilmiş Eysenck Kişilik Anketi-Kısaltılmış Formu (EKA GGK) kullanılmıştır. Çalışmanın evrenini İstanbul Gelişim Üniversitesinde okuyan öğrenciler oluştururken örneklemini ise İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan 81 öğrenci, Mimarlık, Psikoloji ve Sosyoloji bölümlerinde okuyan 80 öğrenci çalışmamıza gönüllü olarak katılmıştır. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal bir dağılıma sahip olup olmadığını öğrenmek için tek örneklem “Kolmogorov-Smirnov” testi homojenliğini belirlemek için “Anova-Homogeneity of variance” testi uygulanmış ve verilerin homojen ve normal bir dağılıma sahip olduğu görülmüştür. Verilerin çözümlenmesinde, tanımlayıcı istatistik ve bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Çalışmanın sonunda, düzenli olarak spor yapan bireylerin daha dışadönük bireyler olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: kişilik, spor yapan ve spor yapmayan

ABSTRACT

The aim of this study is to compare personality characteristics of individuals who regularly do exercise and do not exercise. The Eysenck Personality Questionnaire-Abbreviated Form (EKA GGK) was used as the data collection tool in the study. Population of the study was constituted by students studying at Istanbul Gelişim University whereas the sample was represented by 81 students studying at Istanbul Gelişim University School of Physical Education and Sports and 80 students studying Architecture, Psychology and Sociology who voluntarily participated in our study. For analyzing data obtained, SPSS 20 was used. Single sample “Kolmogorov-Smirnov” test was applied to learn whether the data had a normal distribution while “Anova-Homogeneity of variance” test was applied to determine its homogeneity and it was seen that the data was homogeneous, with a normal distribution. In analysis of data, descriptive statistics and independent sample t- test were applied. At the end of the study, it was determined that the individuals who regularly do exercise are the more extrovert individuals.

Key words: personality, do sports and non-sports

1. GİRİŞ

Literatürde birden fazla kişilik tanımı ve teorisi bulunmaktadır. En genel anlamıyla kişilik, bir insanı ilgilendiren a’dan z’ye her şeyi içermektedir. Kişiliğin başlangıcı, insanın ana rahmine düşmesinden itibaren başlayarak ve hayatının sonuna kadar devam eden uzun ve kesintisiz bir süreçtir (Tazegül, 2012., Güney, 2000., Hancerlioğlu,1993., Gençtan,2004). Cüceloğlu kişiliği, insanın iç ve dış çevresiyle kurduğu ve kendini diğer insanlardan ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimi olarak tanımlanmaktadır (Cüceloğlu, 2002).

1994 yılına kadar spor ve kişilik arasındaki ilişkiyi gösteren 1000’den fazla makale yayımlanmıştır. Bu makalelerin pek çoğu 1960 ve 1970’li yıllar boyunca yazılmıştır. Bu araştırmalar, spor ve antrenman açısından kişilik rolü ve önemi üzerinedir. 1980’de Williams, başarılı bayan sporcuların, normatif bayanın kişilik profiline nazaran açık bir şekilde farklı olduğunu saptamıştır. Sporcu olmayanlarla kıyaslanan bayan

sporcuların daha başarıya yönelen, bağımsız, saldırgan ve inatçı oldukları bulunmuştur (Weinberg ve Gould, 1995).

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

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

Spor, kişisel gelişimi pek çok yönden olumlu şekilde desteklemektedir. Laker (2000)'in aktardığına göre, Blake (1996) genel olarak okul eğitimi, toplumdaki tüm bireylerin arzu edilen bireysel karakterlerin gelişimi için fırsatlar sunduğunu belirtmiştir (Aktaran; Tazegül, 2014). Özel olarak ise, beden eğitiminin beceri gelişimi, mücadele ve sosyal değişimleri içeren interaktif bir çevre sunduğunu belirtmiştir. Böylece beden eğitiminin, kişisel gelişime katkı yapan sosyal deneyim ortamı olduğunu belirtmiştir (Laker, 2000).

Kişilik ve spor arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmacılar, sporun bireyin kişiliğinin gelişmesinde ve sosyalleşme sürecinde önemli bir rol aldığını bulmuşlardır. Newman ve Cooper tarafından yapılan bir çalışmada, sporcu bireylerle sporcu olmayan bireylerin kişilik yapıları karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırma sonucunda, sporcuların sporcu olmayanlara göre dinamik, kendini kontrol edebilen, dışa dönük ve uyum sağlayıcı oldukları saptanmıştır (akt. Korkmaz ve ark. 2003).

Yapılan bu çalışmanın amacı, düzenli olarak spor yapan ve spor yapmayan bireylerin kişilik özelliklerini karşılaştırmaktır.

2. YÖNTEM

2.1.Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini İstanbul Gelişim Üniversitesinde okuyan öğrenciler oluştururken örneklemini ise İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan 81 öğrenci, Mimarlık, Psikoloji ve Sosyoloji bölümlerinde okuyan 80 öğrenci çalışmamıza gönüllü olarak katılmıştır.

2.2. Veri Toplama Aracı

2.2.1. Gözden Geçirilmiş Eysenck Kişilik Anketi-Kısaltılmış Formu (EKA GGK)

Francis ve ark. (1992), Eysenck Kişilik Anketi (Eysenck & Eysenck 1975) ve aynı anketin kısa formunu (48 madde) (Eysenck, Eysenck & Barrett 1985) gözden geçirerek EKA-GGK'yı oluşturmuştur. Ölçeğinin ülkemiz için geçerlik ve güvenilirlik çalışması (2007) Karancı ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığı sırasıyla alt skalalar için:

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

Test tekrar test tutarlılığı:

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

2.3. Verilerin Çözümlemesi

Bu çalışmada ki verilerin çözümlemesinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma sahip olduğunu belirlemek için "Kolmogorov-Smirnov" testi, homojenliğini belirlemek için "Anova-Homogeneity of variance" testi uygulanmış ve verilerin homojen ve normal bir dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir. Verilerin analizinde, tanımlayıcı istatistik ve bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır.

3. BULGULAR

Tablo 1. Tanımlayıcı istatistik bulgusu

Düzenli Olarak Spor Yapıyorsunuz?		A.Ort	S.Sapma
Nörotizm	Evet	3,4231	1,57513
	Hayır	3,5342	1,70849
Dışadönük	Evet	3,6575	1,36143
	Hayır	3,1282	2,37006
Psikotizm	Evet	1,0909	,83006
	Hayır	1,2222	,96739

Yapılan tanımlayıcı istatistik analizi sonucunda, Spor yapan bireylerin dışa dönük kişilik skorunun spor yapmayan bireylerden daha yüksek olduğu ve spor yapan bireylerin nörotik ve psikotik kişilik skorunun spor yapmayan bireylerden daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2. Eş örneklem t testi

	F	t	p
Nörotizm	1,246	-,416	,678
Dışadönük	30,271	-1,696	,092
Psikotizm	4,305	-,891	,374

Yapılan eş örneklem t testi sonucunda, spor yapan ve yapmayan bireylerin bütün kişilik boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

4. TARTIŞMA VE SONUC

Yapılan tanımlayıcı istatistik analizi sonunda, düzenli olarak spor yapan bireylerin, dışa dönük kişilik skorunun, spor yapmayan bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu istatistiki sonuç dışadönük kişilik kavramına göre değerlendirildiğinde, düzenli olarak spor yapan bireylerin daha neşeli ve insanlarla daha etkili iletişim kurdukları söylenebilir. Bu konuda yapılan araştırmalarda spor yapanların spor yapmayanlara göre daha canlı, dışa dönük, daha çalışkan, daha sabırlı, toplumsal ilişki kurmaya daha hazır, yeni bir duruma uyum sağlamalarının daha iyi, duygusal yönden daha dengeli oldukları bulunmuştur (Doğan, 2005). Örneklem kapsamındaki spor yapmayan bireylerin nörotik ve psikotik kişilik skorunun spor yapan bireylerden daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bu istatistiki verilerden yola çıkarak spor yapmayan bireylerin genel olarak daha kaygılı ve sosyal çevrelerinde arkadaşları ile ilişki kurmakta sorunlar yaşadıkları söylenebilir. Nörotiklik kişilik özelliği genellikle sınırlı ve depresif bireylerde görülen, bununla birlikte kişilik ve duygusal durum bozukluğu olan kişileri tanımlamak için kullanılan bir kişilik kavramıdır (Ekinci ve Ekinci, 2013). Spora katılım veya sporun için de olmak ise insanların depresif tutumlar sergileme düzeylerini en aza indirmektedir (Dishman ve diğerleri, 2006; Dimeo ve diğerleri, 2001; De Moor ve diğerleri, 2006). Literatürde yer alan bilgiler değerlendirildiği zaman spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinde en az görülen kişilik tipinin nörotiklik kişilik olması beklenen bir sonuçtur. Benzer şekilde öğrencilerin dışa dönük, gelişime açık, uyumlu ve öz disiplin sahibi kişilik yapılarına sahip olmaları da literatür ile uyumlu bir sonuçtur. Nitekim yapılan araştırmalarda spora katılımın kişinin psikolojik ve sosyal yönlerini geliştirdiği, takım veya ferdi spor yapan bireylerin insanlarla iyi iletişim kurabilen, irade ve özgüven sahibi bireyler oldukları belirtilmektedir (Erarslan, 2015). Örneklem kapsamındaki bireylerin kişilik skorları karşılaştırıldığında, bütün kişilik boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

Yapılan literatür taraması sonucunda, çalışmanın verileri ile paralellik gösteren çalışmalar bulunmuştur. Bu çalışmalardan bazıları aşağıda verilmiştir:

Erarslan 2015 yılında yaptığı çalışmasında, spor bölümlerindeki öğrencilerinin nörotik skorunu 2.68 ve dışadönüklük skorunu 3.54 olarak belirlemiştir n Kane 1964, yapmış olduğu çalışmasında, sporcuların sportif etkinlikte bulunmayanlara göre, daha güvenli ve duygusal olarak daha dengeli olduklarını saptamıştır(akt. Kuru, 2003). İngiltere'de milli takım düzeyinde 57 tenisçi üzerine yapılan bir çalışmada tenisçilerin spor yapmayanlara göre daha dışa dönük olduğu, ancak bunların içinde en başarılıların içe dönük özellik taşıdığı anlaşılmıştır (Tiryaki, 2000). Tiryaki ve Ark. (1991) tarafından yapılan bir araştırmada, spor yapan bireylerin yapmayanlara göre daha dışa dönük ve duygusal olarak dengeli oldukları belirlenmiştir. Uzun süre spor yapan bireyler; Çok neşeli, sosyal durumlarda liderlik eğiliminde olan, aşağılık duygusuna daha az eğilimli, daha az sınırlı, daha aktif, kişilik yapısına sahip olmaktadır. Neumann tarafından yapılan bir çalışmada, spor yapanların yapmayanlara göre daha çalışkan, daha canlı, ilişki kurmaya sürekli hazır, sebatlı, zor koşullarda ortama uymalarının daha iyi olduğunu, spor yapanların yapmayanlara göre daha dışadönük ve duygusal olarak dengeli oldukları belirlenmiştir (Tiryaki, 2000). Ferron ve arkadaşları tarafından (1999) yapılan çalışmada,

15–20 yaş aralığında bulunan ve herhangi bir spor kulübünde haftanın her günü veya haftada 2–3 kez spor yapan bir grup ergen ile haftada 1 spor yapan ya da hiç spor yapmayan ergenlerin intihar teşebbüsü açısından karşılaştırılmıştır. İntihar teşebbüsünün haftanın her günü veya haftada 2–3 kez spor yapan grupta, az spor yapan ya da hiç yapmayanlara göre daha az görüldüğü saptanmıştır. Brown ve Blanton tarafından 2002 yılında yapılan çalışmada, fiziksel aktivite, spora katılım ve intihar davranışı arasındaki ilişkisi araştırılmış ve spora yapan bireylerin spor yapmayan bireylere göre daha düşük oranda suicidal davranış göstermiş oldukları ve düşük fiziksel aktivite düzeyi olan bireylerde daha fazla suicidal davranış göstermiş olduğunu belirlemiştir. Brook ve Heim (1991), spor yapan 16 astımlı çocuğu spor yapmayan 14 astımlı çocukla karşılaştırdıkları çalışmalarında; spor yapmanın, astımlılarda kendilik imajını geliştirdiğini ve kişilerin kronik hastalıklarıyla baş etmesini kolaylaştırdığını ve spor yapan astımlıların yaşam kalitelerinin spor yapmayanlarınkine göre yüksek olduğunu saptamışlardır. Kirkcaldy ve arkadaşları tarafından (2002), yapılan çalışmada, spor yapanların yapmayanlara göre daha olumlu kendilik imajına sahip oldukları, spor yapanların daha az oranda alkol ve madde kullandıkları, spor yapanların daha düşük depresyon ve kaygı skorlarına sahip oldukları saptanmıştır.

Sonuç olarak, düzenli olarak spor yapan bireylerin dışadönük kişilik skorunun daha iyi düzeyde olduğu belirlenmiştir. Düzenli olarak spor yapan bireylerin dışa dönük kişilik özelliğinin gelişmesindeki en büyük etkenin spor olduğu düşünülmektedir. Çünkü yapılan bir çok çalışmada sporun bireyin sosyalleşmesinde önemli etkisi olduğu ortaya çıkmıştır.

KAYNAK

Brook, U., Heim, M. (1991). A pilot study to investigate whether sport influences psychological parameters in the personality of asthmatic children. *Fam Pract*, 8:213–5.

Brown, D. R, Blanton, C. J. (2002). Physical activity, sports participation, and suicidal behavior among college students. *Med Sci Sports Exerc*, 34:1087–96.

Cüceloğlu, D. (2002). İnsan ve Davranışı, 10. Baskı, Remzi Kitapevi: İstanbul.

De Moor, M. H. M-Beem, A. L-Stubbe, J. H-Boomsma, D. I-De Geus, E. J. C. (2006), ‘Regular Exercise, Anxiety, Depression And Personality: A Population-Based Study’, *Preventive Medicine*, No.42, (273-279).

Dimeo, F-Bauer, M-Varahram, I-Proest, G-Halter, U (2001), ‘Benefits From Aerobic Exercise In Patients With Major Depression: A Pilot Study’, *British Journal Of Sports Medicine*, No.35, (114-117).

Dishman, Rod K-Hales, Derek P-Pfeiffer, KarinA-Felton, Gwen-Saunders, Ruth-Ward, Dianne S-Dowda, Marsha-Pate, Russell R (2006), ‘Physical Self-Concept And Self-Esteem Mediate Cross-Sectional Relations Of Physical Activity And Sport Participation With Depression Symptoms Among Adolescent Girls’, *Health Psychology*, Vol.25, No.3, (396-407).

Doğan, O. (2005). Spor Psikolojisi. 2. Baskı, Nobel Kitapevi: Adana.

Ekinci, Okan-Ekinci, Aslı (2013), ‘Major Duygudurum Bozukluklarında Kişiliğin Üç Boyutlu Değerlendirilmesi ve Klinik Özelliklerle İlişkisi’, *Nöropsikiyatri Arşivi*, Sayı.50, (15-22).

Eraslan, M. (2015). Spor Bölümlerinde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerinin Ve Stresle Başa Çıkma Stilllerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi Investigation Personality Aspects And Coping Style To Stress Of Students Taking Education... Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7(12), 65-82.

Erikson, E. H., (1984).İnsanın Sekiz Çağı, (B. ÜSTÜN - V. ğAR, Çev) Ankara: Birey ve Toplum Yayıncılık GV 443 .Ç66 1999 k.1

Eysenck HJ, Eysenck SB (1975) Manual of the Eysenck Personality Questionnaire (adult and junior). Hodder & Stoughton, London.

Eysenck SBG, Eysenck HJ, Barrett P (1985) A revised version of the psychoticism scale. *Pers Individ Dif*, 6: 21–29.

Feist, J. (1990). Theories of Personality, Mc Neese State University.

Ferron, C., Narring, F., Cauderay, M., Michaud, P. A. (1999). Sport activity in adolescence. *Health Educ Res*, 14:225–33.

Francis LJ, Brown LB, Philipchalk R ve ark. (1992) The development of an abbreviated form of the Revised Eysenck Personality Questionnaire (EPQR-A): its use among students in England, Canada, the USA and Australia. *Pers Individ Dif*, 13: 443-449.

Gençtan, E. (2004). *Psikanaliz ve Sonrası*. Metis Yayınları: İstanbul.

Güney, S. (2000). *Davranış Bilimler ve Yönetim Psikolojisi Terimler Sözlüğü*. Nobel Yayın Dağıtım: Ankara.

Hançerlioğlu, O. (1993). *Ruhbilim Sözlüğü*.2, baskı. Remzi Kitap Evi: İstanbul.

Kirkcaldy, B. D., Shephard, R., Siefen. G. (2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 37: 544–50.

Korkmaz, N. H., Özduvan K., İlhan, A. (2003). Bursa ve Çevresinde 18-24 Yaşları Arasında Spor Yapan Gençlerin sosyal uyum Düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. Cilt 5, Sayı:3, 17-25.

Kuru, E. (2003). Farklı Statüdeki Beden Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 23(1):175-191.

Laker, A. (2000). *Beyond the boundaries of physical education*. 1.st published. Routledge Falmer: New York.

Öztürk, O.(1997). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Öztürk, Ü. (1983). *Orta dereceli okullarda beden eğitimi*. 2. Baskı, Kayı yayıncılık: İstanbul.

Pehlivan, Z., Ada. N. E. (2011). Kişilik Gelişimi İçin Beden Eğitimi Ders Uygulamaları. *Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğrt. Kongresi 25-27 Mayıs 2011, VAN/YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi Özel Sayısı*,83-95.

Şahan, H. (2008) Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü. *KMU İİBF Dergisi*, 10 Sayı, 261-278.

Tazegül, Ü. (2012). Güreşçilerin Kişilik Özellikleri ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Spor Anabilim Dalı, Ankara*.

Tazegül, Ü. (2014). Sporun kişilik üzerindeki etkisinin araştırılması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 25, 537-544.

Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. 1.Baskı, Eylül Yayınevi: İstanbul.

Tiryaki, Ş., Erdil, G., Acar, M., Emler, Y. (1991). Sporcu ve Sporcu Olmayan Gençlerin Kişilik Özellikleri. *Spor Hekimliği Dergisi*, 26(1), s.19-23.

Tomrukçu, B. (2008). Beş faktör kişilik özellikleri ile iş değerleri arasındaki ilişki üzerine bir inceleme, yayınlanmış yüksek lisan tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.

Weinberg, R.S. and Gould, D. (1995). *Personality and sport (chapter 3)*. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.