



T.C.

BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ



SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

TR, Balıkesir University, Institute of Health Sciences

**KİŞİLİK TİPLERİNİN FİZİKSEL
AKTİVİTEYE YÖNELİK TUTUMA ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Azat TUNÇ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı



BALIKESİR

T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

KİŞİLİK TİPLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE YÖNELİK
TUTUMA ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AZAT TUNÇ

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. NURİ BERK GÜNGÖR

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Bilim Alan Kodu: 130108

BALIKESİR
2026



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



TEZ KABUL VE ONAY

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora / Yüksek Lisans Programı
çerçevesinde **Azat TUNÇ** tarafından yürütülmüş ve tamamlanmış olan

“Kişilik Tiplerinin Fiziksel Aktiviteye Yönelik Tutuma Etkisi”

başlıklı tez çalışması,
Balıkesir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin
ilgili maddeleri uyarınca aşağıdaki jüri tarafından
YÜKSEK LİSANS TEZİ
olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 10/03/2026

TEZ SINAV JÜRİSİ

Prof. Dr. Serkan KURTPEK
Gazi Üniversitesi
(Başkan)

Prof. Dr. Nuri Berk GÜNGÖR
Balıkesir Üniversitesi
Üye (Danışman)

Doç. Dr. Serhat TURAN
Balıkesir Üniversitesi
Üye

Yukarıdaki Yüksek Lisans Tezi,
sınav jüri üyeleri tarafından imzalanarak 23/03/2026 tarihinde teslim edilmiştir.

Prof. Dr. Şükrü Metin PANCARCI
Enstitü Müdürü

BEYAN

Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Tez Yazım Kuralları'na uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu seminerde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıpları kabullendiğimi **beyan ederim.**

10/03/2026

Azat TUNÇ

İTHAF

Başta Ailem Olmak Üzere Destek Olan Herkese...

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tez çalışmam sürecinde bilgi, tecrübe ve rehberliğiyle araştırmamın her aşamasına yön veren, akademik bakış açımı geliştiren, sabır ve anlayışıyla desteğini hiçbir zaman esirgemeyen danışmanım **Prof. Dr. Nuri Berk GÜNGÖR**'e en içten teşekkürlerimi sunarım.

Araştırmanın yürütülmesinde katılım sağlayan Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi ve Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerine gönüllü katkılarından dolayı minnettarlığımı ifade etmek isterim. Verilerin toplanması sürecinde destek olan öğretim elemanlarına ve araştırma sürecinde fikirleriyle katkı sağlayan tüm akademisyenlere teşekkür ederim.

Ayrıca bu süreçte manevi desteğini her zaman hissettiğim, sabır ve anlayış gösteren canım eşim **Kibriya YÜCELER TUNÇ**'a ve beni her zaman içtenlikle büyüten daima doğru yolu göstererek bana ışık olan kıymetli annem **Nuran TUNÇ**'a sonsuz teşekkür eder, destekleri ve varlıkları için minnettarım.

Onların desteği, bu çalışmanın tamamlanmasında en büyük motivasyon kaynağım olmuştur.

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
İÇİNDEKİLER	i
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	iv
SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ	v
ŞEKİLLER DİZİNİ	vi
TABLolar DİZİNİ	vii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	2
1.2. Araştırmanın Önemi	2
1.3. Araştırma Hipotezleri	3
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.5. Araştırmanın Varsayımları	4
1.6. Tanımlar	4
2. GENEL BİLGİLER.....	6
2.1. Kişilik Kavramı	6
2.1.1. Kişiliğin Oluşumu.....	9
2.1.2. Kişiliğin Temel Özellikleri	13
2.1.3. Kişiliği Etkileyen Faktörler	17
2.1.4. Kişilik Tipleri.....	20
2.1.5. Beş Faktörlü Kişilik Modeli	24
2.1.6. Friedman ve Rosenman'ın A ve B Tipi Kişilik Modeli	28
2.1.6.1. A Tipi Kişilik Modeli	28
2.1.6.2. B Tipi Kişilik Modeli.....	32
2.1.7. Kişilik Özelliklerinin Davranışlara Etkisi	35
2.2. Fiziksel Aktivite	39
2.2.1. Fiziksel Aktivitenin Faydaları	41
2.2.2. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler	44
2.2.3. Fiziksel Aktivite Çeşitleri	48
2.3. Tutum	52

	<u>Sayfa No</u>
2.3.1. Tutumun Özellikleri.....	55
2.3.2. Tutumun Ögeleri.....	58
2.3.3. Tutumun Oluşumunu Etkileyen Faktörler	62
2.4. Fiziksel Aktiviteye Yönelik Tutum.....	66
2.5. Kişilik Tipleri ve Fiziksel Aktivite.....	69
3. GEREÇ VE YÖNTEM	72
3.1. Araştırma Modeli	72
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	72
3.3. Veri Toplama Araçları.....	73
3.4. Verilerin Analizi.....	75
4. BULGULAR	76
5. TARTIŞMA	82
5.1. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Tartışma	82
5.2. Akademik Başarı Değişkenine İlişkin Tartışma.....	85
5.3. Sınıf Düzeyi Değişkenine İlişkin Tartışma	88
5.4. Düzenli Fiziksel Aktivite Değişkenine İlişkin Tartışma	91
5.5. Sigara ve Alkol Kullanımı Değişkenine İlişkin Tartışma	93
5.6. Araştırmanın Problem Cümlesine İlişkin Tartışma.....	96
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	100
KAYNAKLAR	104
ÖZGEÇMİŞ.....	109
EKLER.....	110
EK-1: Etik Kurul Onay Formu	110
EK-2: Kişisel Bilgi Formu.....	111
EK-3: Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği	112
EK-4: On Maddeli Kişilik Ölçeği	113

ÖZET

KİŞİLİK TİPLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE YÖNELİK TUTUMA ETKİSİ

Araştırmanın temel amacı, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi ve Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin kişilik özellikleri ile fiziksel aktiviteye yönelik tutumları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmada, bireylerin beş faktör kişilik modeline dayalı kişilik özelliklerinin fiziksel aktiviteye karşı tutumlarını nasıl etkilediği belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırma nicel araştırma yaklaşımıyla yürütülmüş ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmanın evrenini bu iki üniversitede öğrenim gören spor bilimleri fakültesi öğrencileri oluştururken, çalışma grubunu 173'ü (%43,1) kadın ve 228'i (%56,9) erkek olmak üzere toplam 401 katılımcı meydana getirmiştir.

Veriler çevrimiçi ortamda Google Forms aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmada “Kişisel Bilgi Formu”, “Beş Faktör Kişilik Envanteri (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002)” ve “Fiziksel Aktiviteye Yönelik Tutum Ölçeği (Yıldız ve ark., 2019)” kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 26.0 programında analiz edilmiştir. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, Pearson korelasyon analizi, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

Betimsel analiz sonuçlarına göre öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik genel tutum düzeyleri yüksek bulunmuştur ($\bar{X} = 4.25 \pm 0.80$). Beş faktör kişilik özellikleri arasında dışadönüklük ($\bar{X} = 4.07 \pm 1.22$) ve yumuşak başlılık ($\bar{X} = 4.03 \pm 1.23$) boyutları en yüksek ortalamaya sahip olmuştur. Korelasyon analizinde, fiziksel aktiviteye yönelik tutum ile yumuşak başlılık ($r = 0.15, p < .01$) ve duygusal dengelilik ($r = 0.14, p < .01$) arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki saptanmıştır. Cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark bulunmamıştır ($p > .05$). Buna karşın akademik başarı ve düzenli fiziksel aktivite değişkenlerine göre fiziksel aktiviteye yönelik tutum puanlarında anlamlı farklılıklar belirlenmiştir ($p < .05$).

Regresyon analizi sonuçlarına göre yumuşak başlılık ve duygusal dengelilik boyutları, fiziksel aktiviteye yönelik tutumun anlamlı yordayıcılarıdır. Kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu belirlenmiş ve kişilik özelliklerinin fiziksel aktiviteye yönelik tutumdaki varyansın yaklaşık %4'ünü açıkladığı görülmüştür ($R^2 = 0.04, F(2,398) = 6.83, p < .01$). Bu durum, kişilik özelliklerinin fiziksel aktiviteye yönelik tutum üzerinde etkili olmakla birlikte, bu etkinin düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

Elde edilen bulgular, kişilik özelliklerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunda belirli bir rol oynadığını, ancak fiziksel aktiviteye yönelik tutumun yalnızca kişilikle açıklanamayacağını ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, spor bilimleri fakültelerinde bireysel farklılıkları dikkate alan uygulamaların artırılması önerilmektedir. Ayrıca fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumların geliştirilmesinde davranışsal ve çevresel etkenlerin birlikte değerlendirilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, kişilik özellikleri, spor bilimleri, tutum

ABSTRACT

THE EFFECT OF PERSONALITY TYPES ON ATTITUDES TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY

The primary objective of this study was to examine the relationship between the personality traits of students studying at the Faculties of Sport Sciences at Ağrı İbrahim Çeçen University and Balıkesir University and their attitudes toward physical activity. The study aimed to determine how individuals' personality traits based on the five-factor personality model affect their attitudes toward physical activity. The research was conducted using a quantitative research approach and a correlational survey model. While the population consisted of students studying at the Faculties of Sport Sciences of these two universities, the study group was composed of a total of 401 participants, including 173 females (43.1%) and 228 males (56.9%).

Data were collected online via Google Forms. The "Personal Information Form," the "Five-Factor Personality Inventory" (Somer, Korkmaz, & Tatar, 2002), and the "Attitude Towards Physical Activity Scale" (Yıldız et al., 2019) were used in the study. The obtained data were analyzed using SPSS 26.0. Descriptive statistics, Pearson correlation analysis, independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), and multiple linear regression analysis were used in the data analysis process.

According to the descriptive analysis results, the students' general attitudes toward physical activity were found to be high ($\bar{X} = 4.25 \pm 0.80$). Among the five-factor personality traits, extraversion ($\bar{X} = 4.07 \pm 1.22$) and agreeableness ($\bar{X} = 4.03 \pm 1.23$) had the highest mean scores. Correlation analysis revealed significant and positive relationships between attitudes toward physical activity and agreeableness ($r = 0.15$, $p < .01$) and emotional stability ($r = 0.14$, $p < .01$). No significant difference was found according to gender ($p > .05$). However, significant differences were found in attitudes toward physical activity according to academic achievement and regular physical activity variables ($p < .05$).

The results of the regression analysis showed that agreeableness and emotional stability were significant predictors of attitudes toward physical activity. The regression model was found to be significant, and personality traits explained approximately 4% of the variance in attitudes toward physical activity ($R^2 = 0.04$, $F(2,398) = 6.83$, $p < .01$). This finding indicates that personality traits have an effect on attitudes toward physical activity, although this effect is at a low level.

The findings revealed that personality traits play a certain role in motivation to participate in physical activity, but attitudes toward physical activity cannot be explained solely by personality. In this respect, it is recommended that practices considering individual differences should be increased in Faculties of Sport Sciences. In addition, it is thought that evaluating behavioral and environmental factors together would be beneficial in developing positive attitudes toward physical activity.

Keywords: *Physical activity, personality traits, sports sciences, attitude*

SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

%	: Yüzde
±	: Artı/Eksi (Standart Sapma Aralığı Gibi)
ANOVA	: Tek Yönlü Varyans Analizi
ark.	: Arkadaşları
F	: F Testi Değeri (Varyans Analizi İstatistiği)
p	: Anlamlılık Düzeyi (Olasılık Değeri)
r	: Korelasyon Katsayısı
R ²	: Belirleme Katsayısı
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
t	: t Testi Değeri
T.C.	: Türkiye Cumhuriyeti
$\bar{X}$	: Aritmetik Ortalama

ŞEKİLLER DİZİNİ

	<u>Sayfa No</u>
Şekil 2.1. Kişilik kavramının temel boyutları.	7
Şekil 2.2. Kişiliğin oluşumunda etkili olan faktörler.	12
Şekil 2.3. Kişiliği etkileyen faktörler.	17
Şekil 2.4. Kişilik tipleri.	23

TABLÖLER DİZİNİ

	<u>Sayfa No</u>
Tablo 2.1. Kişilik tiplerine ilişkin temel özellikler.....	23
Tablo 2.2. Beş faktörlü kişilik modelinin temel boyutları.	27
Tablo 2.3. Fiziksel aktivitenin temel faydaları.....	43
Tablo 3.1. Katılımcılara ait demografik bilgiler.....	73
Tablo 3.2. Ölçme araçlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri.	75
Tablo 4.1. Katılımcıların kişilik tipleri ve fiziksel aktivite tutum ölçeklerinden aldıkları ortalama puanlar.	76
Tablo 4.2. Kişilik tipleri ve fiziksel aktivite tutum ölçeklerinden alınan ortalama puanın cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları.	76
Tablo 4.3. Kişilik tipleri ve fiziksel aktivite tutum ölçeklerinden alınan ortalama puanın akademik başarı değişkenine göre one-way anova sonuçları.	77
Tablo 4.4. Kişilik tipleri ve fiziksel aktivite tutum ölçeklerinden alınan ortalama puanın sınıf düzeyi değişkenine göre one-way anova sonuçları.....	78
Tablo 4.5. Kişilik tipleri ve fiziksel aktivite tutum ölçeklerinden alınan ortalama puanın düzenli fiziksel aktivite değişkenine göre one-way anova sonuçları.	79
Tablo 4.6. Kişilik tipleri ve fiziksel aktivite tutum ölçeklerinden alınan ortalama puanın düzenli fiziksel aktivite değişkenine göre one-way anova sonuçları.	80
Tablo 4.7. Değişkenler arası ilişkinin pearson momentler çarpımı korelasyonu ile incelenmesi.	80
Tablo 4.8. Fiziksel aktivite tutumunun yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.	81

1. GİRİŞ

Kişilik, bireyin duygu, düşünce ve davranış örüntülerini biçimlendiren en temel psikolojik yapı olarak insan yaşamının her alanında belirleyici bir rol oynamaktadır. Kişiliği oluşturan özellikler bireylerin çevreyle kurduğu ilişkilerden, karar alma biçimlerine kadar geniş bir yelpazede etkili olmaktadır. Beş faktör kişilik modeli kapsamında değerlendirilen dışadönüklük, sorumluluk, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve duygusal dengelilik boyutları, bireylerin yaşam tarzları ve davranış eğilimleriyle yakından ilişkilidir. Bu kişilik özelliklerinin özellikle fiziksel aktiviteye katılım, egzersiz alışkanlıkları ve spora yönelik tutum gibi davranışsal alanlarda belirleyici olduğu bilimsel araştırmalarla ortaya konmuştur (Doğan, 2013). Kişilik özelliklerinin bireylerin fiziksel aktiviteye yaklaşımını nasıl etkilediğini anlamak, hem spor psikolojisi hem de eğitim bilimleri açısından önemli bir araştırma alanı oluşturmaktadır.

Fiziksel aktivite, bireyin bedensel, zihinsel ve sosyal yönden sağlıklı bir yaşam sürdürmesinde kritik bir rol üstlenmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (2024) fiziksel aktiviteyi, kas ve iskelet sisteminin hareket etmesiyle enerji harcamasına neden olan her türlü beden hareketi olarak tanımlamaktadır. Fiziksel aktivitenin düzenli şekilde gerçekleştirilmesi ruhsal denge ve yaşam doyumu üzerinde de olumlu etkiler yaratmaktadır (Zorba ve Saygın, 2017). Bununla birlikte, bireylerin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri kişilik yapıları, içsel motivasyonları ve tutumlarıyla da yakından ilişkilidir. Bu açıdan, kişilik özelliklerinin fiziksel aktiviteye yönelik tutum üzerindeki etkisinin incelenmesi, bireysel davranış farklılıklarının anlaşılması açısından önem taşımaktadır.

Tutum kavramı, bireylerin herhangi bir nesneye, olaya veya davranışa karşı olumlu ya da olumsuz eğilim göstermesini açıklayan psikolojik bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Albarracin ve Shavitt, 2018). Fiziksel aktiviteye yönelik tutum, bireyin egzersize karşı geliştirdiği duygusal, bilişsel ve davranışsal eğilimlerin bir bileşimi olarak değerlendirilmektedir. Tutumun olumlu yönde gelişmesi, bireyin

fiziksel aktiviteye katılımını artırmakta ve sporu yaşam biçimi hâline getirmesine katkı sağlamaktadır. Dolayısıyla kişilik özellikleri ile fiziksel aktiviteye yönelik tutum arasındaki ilişkiyi anlamak, spor alanında davranışsal öngörüler geliştirmek açısından da değerlidir.

Araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde kişilik özelliklerinin fiziksel aktiviteye yönelik tutum üzerindeki etkisini belirlemek ve bu iki değişken arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Çalışma, kişilik temelli davranışsal farkındalıkların spor alanında bireylerin motivasyon, katılım ve performans düzeylerini nasıl şekillendirdiğini açıklamayı hedeflemektedir. Elde edilen bulguların, spor eğitiminde bireysel farklılıkların gözetildiği uygulamalı programların geliştirilmesine katkı sağlaması amaçlanmaktadır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi ve Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin kişilik özellikleri ile fiziksel aktiviteye yönelik tutumları arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Çalışmada, beş faktör kişilik modelinde yer alan dışadönüklük, sorumluluk, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve duygusal dengelilik boyutlarının fiziksel aktiviteye karşı geliştirilen tutum üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma, öğrencilerin kişilik özellikleri ile fiziksel aktiviteye katılım davranışları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını ortaya koymayı ve bu değişkenlerin demografik faktörler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemeyi amaçlamaktadır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Kişilik ve tutum arasındaki ilişki, bireylerin davranışsal eğilimlerini anlamada temel bir çerçeve sunmaktadır. Özellikle spor bilimleri alanında, kişilik özelliklerinin fiziksel aktiviteye katılım üzerindeki etkisinin anlaşılması, öğrencilerin spora yönelik motivasyonlarını ve katılım sürekliliğini artırmaya yönelik stratejiler geliştirilmesi açısından önem taşımaktadır. Bu araştırma, kişilik özelliklerinin fiziksel aktiviteye yönelik tutum üzerindeki etkisini inceleyerek literatüre özgün bir katkı sağlamayı hedeflemektedir. Spor eğitimi programlarında bireysel farklılıkların göz önünde

bulundurulmasına ve öğrencilerin kişisel gelişimlerini destekleyecek eğitim içeriklerinin geliştirilmesine zemin hazırlamaktadır.

1.3. Araştırma Hipotezleri

Araştırmanın temel hipotezleri şu şekilde belirlenmiştir:

H1: Öğrencilerin kişilik özellikleri ile fiziksel aktiviteye yönelik tutumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Beş faktör kişilik özelliklerinden yumuşak başlılık ve duygusal dengelilik, fiziksel aktiviteye yönelik tutumu anlamlı biçimde yordamaktadır.

H3: Öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik tutum düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

H4: Öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik tutum düzeyleri akademik başarı düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H5: Öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik tutum düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H6: Öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik tutum düzeyleri düzenli fiziksel aktiviteye katılım durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H7: Öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik tutum düzeyleri sigara-alkol kullanım durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

H8 : Beş faktör kişilik özelliklerinden dışadönüklük, sorumluluk, deneyime açıklık, uyumluluk ve duygusal dengelilik düzeyleri ile fiziksel aktiviteye yönelik tutum arasında pozitif yönde ilişki vardır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma, yalnızca Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi ve Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerle sınırlıdır. Bu nedenle elde edilen bulgular, farklı fakülte veya üniversitelere genellenemez. Veriler, katılımcıların öz-bildirimlerine dayandığı için kişisel değerlendirme farklılıklarından kaynaklı yanlılık olasılığı bulunmaktadır. Araştırmada kullanılan ölçme araçları, kişilik ve tutum değişkenlerinin belirli boyutlarını kapsamakta olup, tüm kişilik özelliklerini ve fiziksel aktivite biçimlerini temsil etmeyebilir.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmada aşağıdaki varsayımlar dikkate alınmıştır:

- Katılımcıların ölçekleri dürüst ve bilinçli şekilde doldurdukları kabul edilmektedir.
- Kullanılan ölçme araçlarının geçerlik ve güvenirlik düzeylerinin yeterli olduğu varsayılmaktadır.
- Kişilik özelliklerinin bireysel farklılıklar üzerinde etkili olduğu ve fiziksel aktiviteye yönelik tutumun kişisel eğilimlerle ilişkilendirilebileceği varsayılmıştır.
- Katılımcıların fiziksel aktiviteye yönelik tutumları, öğrenim gördükleri alanın etkisiyle belirli düzeyde olumlu yönde gelişmiştir.

1.6. Tanımlar

Kişilik: Kişilik, bireyin çevresine karşı sergilediği tutarlı düşünce, duygu ve davranış örüntülerinin bütünü olarak tanımlanmaktadır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2015).

Beş Faktör Kişilik Modeli: Dışadönüklük, sorumluluk, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve duygusal dengelilik olmak üzere beş temel boyuttan oluşan kişilik modelidir (John, Naumann ve Soto, 2008).

Fiziksel Aktivite: Bireyin yaşam kalitesini artıran, bedensel uygunluğu geliştiren ve ruhsal sağlığı destekleyen düzenli hareket biçimlerini kapsamaktadır (Zorba ve Saygın, 2017).

Tutum: Tutum, bireyin belirli bir nesneye, olaya veya davranışa karşı olumlu ya da olumsuz bir eğilim göstermesini ifade eden psikolojik bir eğilimdir (Albarracin ve Shavitt, 2018).

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Kişilik Kavramı

Kişilik kavramı, bireyin duygu, düşünce ve davranış örüntülerindeki tutarlılığı açıklayan temel bir psikolojik yapı olarak tanımlanmaktadır. Yazgan İnanç ve Yerlikaya (2015) kişiliği bireyin duygusal, bilişsel ve davranışsal süreçlerinin etkileşimiyle oluşan ve zaman içinde görece kararlılık gösteren bir bütün olarak açıklamaktadır. Gerrig ve Zimbardo (2012) bu yapıyı bireyin kendine özgü psikolojik özelliklerinin, öğrenme deneyimlerinin ve sosyal etkileşimlerinin etkileşimi sonucu ortaya çıkan dinamik bir sistem olarak tanımlamaktadır. Köroğlu ve Bayraktar (2011) yapı olarak bireyi, çevresine uyum sağlama biçimlerini ve içsel denge mekanizmalarını belirleyen kalıcı eğilimler bütünü olarak ele almaktadır. John, Naumann ve Soto (2008) kişiliği, beş faktör modeli çerçevesinde değerlendirerek bireylerin davranış eğilimlerinin evrensel ölçütlerle incelenebileceğini savunmaktadır. DeYoung (2010), kişilik kavramını davranışsal eğilimlerin ötesinde bilişsel ve motivasyonel süreçlerle ilişkilendiren üst düzey bir sistem olarak tanımlamaktadır. Somer, Korkmaz ve Tatar (2002), bireyi farklılıkları ölçmeye olanak tanıyan bilimsel bir yapı olarak görmektedir. Lucas ve Donnellan (2009) kişiliğin yaş, cinsiyet ve kültürel etmenlere bağlı olarak biçimlenebilen, ancak yaşam boyunca süreklilik gösteren bir olgu olduğunu belirtmektedir. Lehmann, Denissen, Allemand ve Penke (2013), kişiliği bireyin motivasyonel eğilimleriyle yakından ilişkili, sosyal yaşamdaki davranış örüntülerini belirleyen bir yapı olarak tanımlamaktadır. Vecchione, Alessandri, Barbaranelli ve Caprara (2011) ise kişiliği bireyin temel değerleriyle uyumlu biçimde şekillenen, tutum ve davranışların altında yatan psikolojik bir mekanizma olarak açıklamaktadır.

Psikoloji bilimi açısından kişilik, bireyin içsel özelliklerinin ve dış dünyaya yönelik tepkilerinin bütüncül bir sentezi olarak değerlendirilmektedir. Köroğlu ve Bayraktar (2011) bu yapıyı, bireyin yaşam boyu süren öğrenme süreçleri, duygusal eğilimleri ve toplumsal değerleriyle şekillenen bir bütün olarak tanımlamaktadır. Oluşum süreci, kalıtsal eğilimlerle çevresel etkileşimlerin karmaşık bir birleşimini içermektedir. İnsan doğasının biyolojik, sosyal ve kültürel unsurları, bireysel

gelişimde eş zamanlı biçimde etkili olmaktadır. Bu kavram, bireyin tutumlarının, inançlarının, değer sistemlerinin ve sosyal rollerinin bütünleştiği bir psikolojik alanı temsil etmektedir. Bu yönüyle söz konusu yapı, hem bireysel istikrarı hem de toplumsal uyumun sürekliliğini sağlamaktadır (Demirbaş, 2014).

Kişiliğin tanımlanmasında araştırmacılar farklı kuramsal yaklaşımlar geliştirmiştir. Freud'un psikanalitik kuramı kişiliği bilinçdışı süreçlerle açıklamaktayken, davranışçı yaklaşım öğrenilmiş tepkiler üzerinden değerlendirmektedir. Hümanist kuram, kişiliği insanın potansiyelini gerçekleştirme eğilimiyle ilişkilendirmektedir. Altın (2024) bu olguyu, bireyin çevresel koşullar karşısında tutarlılık gösteren duygusal ve bilişsel eğilimleri olarak nitelendirmektedir. Kişilik tanımlarındaki ortak nokta, bireyin davranışlarında gözlemlenen süreklilik ve öngörülebilirliktir. Kişilik araştırmaları, insanın yaşam deneyimlerinden öğrenerek geliştirdiği düşünce kalıplarını ve değer yapılarını sistematik biçimde açıklamaktadır. Kavramın bilimsel temelleri, bireysel farkların nedenlerini anlamak üzerine kurulmaktadır (Altın ve Altın, 2022).

Kişilik, bireyin benlik yapısını meydana getiren temel psikolojik unsurların tümüdür. Somer, Korkmaz ve Tatar (2002) bireyi, duygusal kararlılığını, dışadönüklüğünü, sorumluluk düzeyini ve çevreye uyum yeteneğini kapsayan bir yapı olarak tanımlamaktadır. Bu kapsamda kişilik, hem bireyin kendi içsel dinamiklerine hem de dış dünyayla kurduğu etkileşime dayanmaktadır. Literatürde kişiliğin temel özellikleri arasında süreklilik, bireysellik, bütünlük ve çevreyle etkileşim öne çıkmaktadır. Söz konusu özellikler, kişiliği anlık duygusal tepkilerden ayırt etmekte ve onu kalıcı bir eğilimler örüntüsü olarak tanımlamaktadır (Polatçı ve Sobacı, 2014).



Şekil 2.1. Kişilik kavramının temel boyutları.

Kişilik kavramının temel boyutları aşağıdaki gibi sınıflandırılmaktadır: (Gerrig ve Zimbardo, 2012). (Şekil 2.1)

- **Biyolojik Boyut:** Genetik özellikler, sinir sistemi yapısı ve fizyolojik süreçler kişiliğin temel altyapısını oluşturmaktadır.
- **Psikolojik Boyut:** Duygusal düzenleme becerileri, bilişsel işleyiş ve motivasyon unsurları kişiliğin içsel yönünü tanımlamaktadır.
- **Sosyal Boyut:** Aile, kültür ve toplumsal normlar kişiliğin dışsal çevreyle olan etkileşimini biçimlendirmektedir.
- **Ahlaki Boyut:** Değer sistemleri, vicdan gelişimi ve etik davranış yönelimleri kişiliğin insani boyutunu temsil etmektedir.

Kişilik kavramı, modern psikoloji içerisinde ölçülebilir bir nitelik kazanmıştır. Beş Faktör Kişilik Modeli, kişiliğin bilimsel olarak değerlendirilmesinde temel bir çerçeve sunmaktadır. Atak (2013), kişiliğin nicel olarak ölçülmesinin bireylerin davranış eğilimlerini öngörmeye güçlü bir araç olduğunu belirtmektedir. Bu ölçümler, bireylerin dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal denge ve deneyime açıklık gibi boyutlarda değerlendirilmesini mümkün kılmaktadır. Ölçek temelli yaklaşımlar, kişiliğin soyut bir kavram olmaktan çıkarak davranışsal verilerle desteklenen bilimsel bir yapı haline geldiğini göstermektedir (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002).

Birey, kişilik gibi kavramların araştırmalarda bu kadar geniş bir yer edinmesinin nedeni, insanın bireysel farklarını açıklama gücüne sahip olmasıdır. Polatçı ve arkadaşları (2017) bu kavramı bireyin yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılığı ve motivasyon düzeyleriyle doğrudan ilişkili bir yapı olarak değerlendirmektedir. Kişilik özellikleri bireyin stresle başa çıkma biçimlerini, karar alma süreçlerini ve sosyal ilişkilerdeki tutumlarını belirlemektedir. Bu yönüyle kişilik kavramı hem bireysel psikolojik dengeyi hem de toplumsal uyum sürecini açıklayan bir çerçeve sunmaktadır. Araştırmalar, kişilik yapısının bireyin yaşam kalitesi üzerinde belirleyici etkiler yarattığını ortaya koymaktadır (Demirbaş, 2014).

2.1.1. Kişiliğin Oluşumu

Kişiliğin oluşumu, bireyin doğuştan getirdiği biyolojik eğilimlerin yaşam süreci boyunca çevresel etkileşimlerle bütünleşmesi sonucunda şekillenmektedir. Psikoloji literatüründe kişilik gelişiminin biyolojik temelleri kadar, toplumsal öğrenme süreçlerinin de belirleyici olduğu vurgulanmaktadır. Yazgan İnanç ve Yerlikaya (2015) kişiliğin hem genetik potansiyellerin hem de çevresel uyaranların ortak ürünü olduğunu belirtmektedir. Kişilik oluşumu, kalıtsal özelliklerle öğrenilmiş davranış kalıplarının etkileşiminden meydana gelmektedir. İnsan organizması biyolojik olarak belirli eğilimlerle doğmakta, bu eğilimler sosyal deneyimlerle şekil kazanmaktadır. Bireyin yaşamının erken döneminde edindiği deneyimler, duygusal ve bilişsel yapının temellerini oluşturmaktadır (Altın, 2024).

Psikanalitik kuram, kişiliğin oluşumunda erken çocukluk yaşantılarına özel bir önem atfetmektedir. Freud'a göre kişiliğin temel yapısı çocukluk döneminde biçimlenmekte ve bilinçdışı süreçler tarafından yönlendirilmektedir. Köroğlu ve Bayraktar (2011) kişilik gelişiminin bilinçdışı dürtüler ile toplumsal yasaklar arasında kurulan dengeyle şekillendiğini belirtmektedir. Kişilik, id, ego ve süperego sistemlerinin etkileşimiyle oluşmaktadır. Bu sistemlerden biri içgüdüsel dürtüleri, diğeri toplumsal kuralları, diğeri ise gerçekliği temsil etmektedir. Bu üç yapı arasındaki denge, bireyin kişisel bütünlüğünü ve davranışlarının tutarlılığını belirlemektedir (Demirbaş, 2014).

Benlik yapının oluşumuna ilişkin davranışçı yaklaşımlar, çevresel pekiştirme ve öğrenme süreçlerine ağırlık vermektedir. Altın ve Altın (2022), bireyin çevresinden aldığı ödül ve ceza geri bildirimlerinin kişilik özelliklerinin kalıcılığını belirlediğini ifade etmektedir. Öğrenme süreçleri, bireyin hangi davranış biçimlerini sürdürüp hangilerinden kaçınacağını belirlemektedir. Sosyal öğrenme kuramı, bireylerin model alma yoluyla çevresindeki davranış kalıplarını taklit ettiğini ve bunları kişilik yapısına dâhil ettiğini öne sürmektedir. Gözleme dayalı öğrenme ise bu yapının toplumsal boyutunun temel taşı oluşturmaktadır (Polatçı ve Sobacı, 2014).

Hümanist yaklaşımlar kişiliğin oluşumunda bireyin kendini gerçekleştirme sürecine dikkat çekmektedir. Somer, Korkmaz ve Tatar (2002), kişiliği insanın

potansiyelini ortaya çıkarma ve yaşamını anlamlı hale getirme çabası olarak açıklamaktadır. Kişilik, içsel bir büyüme ve gelişme sürecinin sonucudur. Hümanist kuramlar, bireyin özgür iradeye sahip olduğunu ve yaşam seçimleriyle kişiliğini inşa ettiğini savunmaktadır. İnsan, kendine özgü değerler sistemini geliştirerek çevresine uyum sağlamaktadır (Gerrig ve Zimbardo, 2012).

Benlik oluşumunda bilişsel süreçlerin de etkisi büyüktür. Bireyin çevresini algılama biçimi, düşünme yapısı ve olaylara yüklediği anlam kişiliğin şekillenmesinde önemli rol oynamaktadır. Atak (2013), bireyin bilişsel şemalarının yaşam olaylarını yorumlama biçimini ve dolayısıyla kişilik özelliklerini belirlediğini ifade etmektedir. Bireyin gelişimi, kendi deneyimlerinden oluşturduğu zihinsel modeller aracılığıyla yön kazanmaktadır. Düşünce yapısının esnekliği ya da katılığı, bireyin çevresel değişimlere uyum derecesini etkilemektedir. Bu yapı bilişsel temelleri, karar verme süreçleri ve sosyal etkileşim biçimlerini doğrudan yönlendirmektedir (Polatçı ve ark., 2017).

Kültürel faktörler benlik oluşumunda güçlü bir etkiye sahiptir. Avcu ve Şakar (2024), kültürün değer sistemleri ve normları aracılığıyla bireylerin kişilik özelliklerini biçimlendirdiğini vurgulamaktadır. Toplumsal yapının beklentileri, bireyin benlik algısını, sorumluluk düzeyini ve davranışsal sınırlarını belirlemektedir. Kültür, bireye hangi davranışların onaylandığını veya reddedildiğini öğretmekte, bu da kişilik yapısında kalıcı izler bırakmaktadır. Farklı kültürel ortamlarda yetişen bireylerin kişilik özellikleri farklılaşmaktadır. Toplumun bireyden beklediği roller, kişiliğin yönünü belirleyen temel dışsal faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir (Çiçek ve Aslan, 2019).

Biyolojik yaklaşım, bireysel yapının oluşumunda kalıtsal unsurların rolünü ön plana çıkarmaktadır. Genetik yapı, sinir sistemi işleyişi ve hormonal düzenlemeler bu yapının fizyolojik temelini oluşturmaktadır. Altın (2024), söz konusu yapının genetik kodlarla birlikte getirilen biyolojik bir potansiyel üzerine inşa edildiğini belirtmektedir. Mizaç, bu gelişim sürecinin biyolojik çekirdeğini temsil etmektedir. Fizyolojik farklılıklar, bireylerin stres altında verdikleri tepkilerden duygusal denge düzeyine kadar geniş bir yelpazede etkili olmaktadır. Genetik miras, bu oluşuma zemin hazırlamakta, çevresel faktörler ise yapının yönünü belirlemektedir (Demirbaş, 2014).

Bireysel örüntü oluşum sürecinde aile ortamı belirleyici bir unsurdur. Erken yaşlarda ebeveyn tutumları, çocukla kurulan iletişim biçimi ve duygusal destek düzeyi kişilik gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Köroğlu ve Bayraktar (2011), aile içi ilişkilerin bireyin güven duygusunu, benlik değerini ve sosyal uyum kapasitesini şekillendirdiğini belirtmektedir. Otoriter veya aşırı koruyucu aile tutumları, bireyin benlik gelişiminde çeşitli dengesizliklere neden olabilmektedir. Demokratik aile ortamları ise özgüven, sorumluluk ve özerklik duygularını güçlendirmektedir. Aile, kişiliğin ilk sosyal laboratuvarı olarak değerlendirilmektedir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2015).

Eğitim ortamı da kişilik yapısının biçimlenmesinde etkili bir dış faktör olarak değerlendirilmektedir. Polatçı ve arkadaşları (2017), okul deneyimlerinin bireyin değer sistemini, sosyal ilişkilerini ve öz disiplini güçlendirdiğini ifade etmektedir. Öğretmen-öğrenci etkileşimi, kişisel sorumluluk ve grup çalışmaları gibi deneyimler, bireyin toplumsal yönelimlerini biçimlendirmektedir. Eğitim süreci, bireyin hem bilişsel hem de duygusal kapasitesini geliştirerek kişiliğin olgunlaşmasına katkı sağlamaktadır. Kişilik, eğitim yoluyla biçimlenen sosyal rollerin ve etik değerlerin bir ürünü haline gelmektedir (Altın ve Altın, 2022).

Karakter oluşumunda sosyalleşme süreci, bireyin topluma katılımını sağlayan en önemli mekanizma olarak görülmektedir. Toplumsal etkileşimler, bireyin davranışlarını yönlendiren norm ve değerleri içselleştirmesine imkân tanımaktadır. Somer, Korkmaz ve Tatar (2002), sosyalleşmeyi kişiliğin toplumsal yönünü biçimlendiren en güçlü araçlardan biri olarak nitelendirmektedir. Aile, okul, arkadaş grupları ve medya, bireyin sosyal öğrenme sürecini destekleyen temel faktörlerdir. Toplumun bireye sunduğu modeller, kişisel özelliklerin gelişimini doğrudan etkilemektedir. Sosyalleşme, kişiliğin hem davranışsal hem de bilişsel boyutunu güçlendirmektedir (Gerrig ve Zimbardo, 2012).

Bireye özgü örüntülerin oluşum süreci yaşam boyu devam eden bir gelişim olarak görülmektedir. Ergenlik dönemi, kimlik arayışı ve değer sistemlerinin yeniden yapılanması açısından kritik bir evre oluşturmaktadır. Atak (2013), bu dönemde bireyin kendi benlik sınırlarını tanımlayarak toplumsal kimliğini oluşturduğunu belirtmektedir. Yaşamın ileri dönemlerinde ise deneyim, iş yaşamı ve sosyal roller

kişiliğin olgunlaşma sürecini belirlemektedir. İnsan, yaşam boyunca yeni deneyimlerle kişiliğini yeniden düzenlemektedir. Dolayısıyla kişilik, dinamik bir biçimde değişen ve gelişen bir yapı göstermektedir (Polatcı ve Sobacı, 2014).

Biyolojik Faktörler	Psikolojik Faktörler	Sosyal Faktörler	Kültürel Faktörler
Genetik yapı mizaç hormonlar sinir sistemi	Bilişsel şemalar duygusal denge benlik algısı	Aile okul arkadaş grubu toplumsal normlar	Değerler gelenekler dini inançlar sosyal roller

Şekil 2.2. Kişiliğin oluşumunda etkili olan faktörler.

Kişiliğin oluşumunda etkili olan faktörler bütüncül bir sistem içinde değerlendirilmektedir:

- **Biyolojik Faktörler:** Genetik yapı, mizaç, hormonlar ve sinir sistemi.
- **Psikolojik Faktörler:** Bilişsel şemalar, duygusal denge, benlik algısı.
- **Sosyal Faktörler:** Aile, okul, arkadaş grubu, toplumsal normlar.
- **Kültürel Faktörler:** Değerler, gelenekler, dini inançlar ve sosyal roller.

Bu faktörlerin etkileşimi, kişiliğin biçimlenme sürecini açıklamaktadır (Avcu ve Şakar, 2024).

Bireysel yapı, insanın iç dünyası ile çevresi arasındaki sürekli etkileşim sonucu ortaya çıkan bir denge mekanizması olarak tanımlanmaktadır. (Şekil 2.2) Altın (2024) karakter gelişiminin bireyin yaşam deneyimleriyle yeniden yapılandığını ve her dönemde farklı yönelimler kazandığını belirtmektedir. yapısal gelişiminin sürekliliği, bireyin kimlik bilincini güçlendirmektedir. İnsan yaşamının her döneminde deneyimlenen sosyal, duygusal ve bilişsel süreçler kişiliğin derinleşmesine katkı sağlamaktadır. Bireysel örüntülerin oluşumu, yaşam yolculuğundaki en kapsamlı psikolojik yapılanmalardan biri olarak değerlendirilmektedir (Demirbaş, 2014).

2.1.2. Kişiliğin Temel Özellikleri

Bireyin temel özellikleri, iç dünyasıyla dış çevresi arasındaki dengeyi kurma biçimini belirleyen kalıcı eğilimler olarak tanımlanmaktadır. Psikoloji literatüründe kişiliğin en belirgin özelliği süreklilik göstermesidir. Yazgan İnanç ve Yerlikaya (2015) kişiliği, bireyin yaşam boyunca gösterdiği davranışlarda gözlenen istikrarın temeli olarak değerlendirmektedir. Birey farklı yaşam koşullarına uyum sağlasa da kişilik yapısında belirli bir tutarlılık sürmektedir. Davranış biçimlerinin bu sürekliliği, kişiliğin biyolojik ve psikolojik temellerine dayanmaktadır. İnsanın farklı ortamlarda bile benzer tepkiler verebilmesi, kişiliğin süreklilik özelliğinin en açık göstergesi olarak kabul edilmektedir (Gerrig ve Zimbardo, 2012).

Tutarlılık, kişiliğin ikinci önemli özelliğini oluşturmaktadır. Altın (2024) kişiliği, bireyin çeşitli durumlarda davranış biçimlerini yönlendiren içsel bir denge sistemi olarak tanımlamaktadır. Tutarlılık, bireyin davranışlarında, duygularında ve düşünce biçimlerinde belirli bir düzenin bulunmasını ifade etmektedir. Bu özellik, insanın çevresiyle kurduğu etkileşimlerde öngörülebilir bir yapı oluşturmalarını sağlamaktadır. Tutarlılığın bozulması, psikolojik uyumun zayıflamasına neden olmaktadır. Kişilik bu nedenle, bireyin hem kendisiyle hem de çevresiyle uyumlu bir denge içinde yaşamasına aracılık eden bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Polatçı ve Sobacı, 2014).

Varoluşsal özelliklerinin kalıcılığı da önemli bir psikolojik boyutu temsil etmektedir. Somer, Korkmaz ve Tatar (2002) kişilik yapısının uzun dönemli bir kararlılığa sahip olduğunu ve yaşam deneyimleriyle kademeli biçimde değiştiğini belirtmektedir. Kişilik, geçici ruh hali ya da kısa süreli duygusal dalgalanmalarla karıştırılmamalıdır. Bireyin mizacı, değer sistemi ve bilişsel yapısı uzun yıllar boyunca belirli bir istikrar sergilemektedir. Bu kalıcılık, kişiliğin gelişimsel süreçte kazanılmış bir denge halinde sürdürüldüğünü göstermektedir. Psikolojik araştırmalar, kişilik yapısının yaşamın erken dönemlerinde biçimlendiğini ve yetişkinlik döneminde büyük oranda sabit kaldığını göstermektedir (Atak, 2013).

Kapsamlılık, kişiliğin bir diğer özelliğini oluşturmaktadır. Altın ve Altın (2022) kişiliği, bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal yönlerinin bütünleştiği bir yapı

olarak tanımlamaktadır. Kişilik düşünme biçimlerini, duygusal tepkileri ve değer yönelimlerini de içermektedir. Bireyin yaşamına dair kararlarında, kişilerarası ilişkilerinde ve etik tercihlerinde kişilik özelliklerinin belirleyici olduğu görülmektedir. Bu kapsamlı yapı, kişiliği diğer psikolojik süreçlerden ayırmakta ve bireyin bütüncül kimliğini temsil eden bir sistem haline getirmektedir (Demirbaş, 2014).

Bireyin özellikleri aynı zamanda özgünlük taşımaktadır. Her birey, kalıtsal özelliklerinin, çevresel deneyimlerinin ve sosyal etkileşimlerinin benzersiz bir bileşimini yansıtmaktadır. Avcu ve Şakar (2024) bireyin, kendine özgü davranış kalıplarını, ilgi alanlarını ve değer sistemlerini bir araya getiren psikolojik bir düzen olarak tanımlamaktadır. Bu özgünlük, bireylerin birbirinden farklı yönelimler göstermesine neden olmaktadır. Her insan aynı çevrede yetişse bile farklı kişilik yapıları geliştirebilmektedir. Bireysel farklılıklar, karakterin bilimsel olarak incelenmesinde en önemli gözlem alanlarından biridir (Çiçek ve Aslan, 2019).

Bireysel profilin dinamik bir yapıya sahip olması da temel özellikler arasında yer almaktadır. Köroğlu ve Bayraktar (2011), kişilik sisteminin çevresel değişkenlerle etkileşim içinde yeniden düzenlenen bir yapı olduğunu ifade etmektedir. İnsan yaşamı boyunca yeni deneyimler edinmekte, farklı roller üstlenmekte ve değer sistemini yeniden şekillendirmektedir. Birey bu süreçte, geçmiş yaşantıların ve yeni öğrenmelerin sentezinden meydana gelmektedir. Bu nedenle birey, gelişimsel bir süreklilik içinde değerlendirilmektedir. kendini yeniden yapılandırma kapasitesi, kişiliğin değişime açık yönünü temsil etmektedir (Polatçı ve ark., 2017).

Bireyselliğin temel özelliklerinden biri de bütünlük göstermesidir. Yazgan İnanç ve Yerlikaya (2015) bütünlüğü, kişiliğin duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutlarının birbiriyle uyum içinde işlemesi olarak tanımlamaktadır. Bireyin davranışlarında görülen kararlılık, bu bütünlük sayesinde oluşmaktadır. Düşüncelerle duygular arasındaki uyum bozulduğunda kişisel denge de zayıflamaktadır. Psikolojik uyum, kişilik bütünlüğünün korunmasıyla mümkündür. Bu özellik, bireyin kendi içsel çatışmalarını çözebilme kapasitesini ve çevresiyle dengeli ilişkiler kurma yeteneğini güçlendirmektedir (Gerrig ve Zimbardo, 2012).

Kişilik, bireyin değer sistemleriyle de yakından ilişkilidir. Altın (2024) kişilik özelliklerinin bireyin ahlaki yönelimlerini, vicdani değerlendirmelerini ve etik karar alma süreçlerini belirlediğini ifade etmektedir. Değerler sistemi, kişiliğin yönünü belirleyen bir pusula işlevi görmektedir. İnsan, sahip olduğu değerlerle çevresindeki olayları anlamlandırmakta ve davranışlarını bu değerlere göre şekillendirmektedir. Bu durum, kişiliğin toplumsal yaşamda sorumluluk bilinciyle hareket eden bir yapı haline gelmesini sağlamaktadır. Kişiliğin etik yönü, bireyin hem kendi yaşamına hem de toplumun genel düzenine katkı sunan bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Demirbaş, 2014).

Kişiliğin temel özellikleri arasında süreklilik gösteren davranış örüntülerinin bulunması da yer almaktadır. Polatçı ve Sobacı (2014), bireylerin tekrarlayan davranış kalıplarının kişilik yapısının yansıması olduğunu belirtmektedir. İnsan, farklı durumlarda benzer biçimlerde tepki vererek kişilik özelliklerini ortaya koymaktadır. Bu davranış örüntüleri, zaman içinde bir kimlik bütünlüğü oluşturmakta ve bireyin yaşam tarzını belirlemektedir. Psikolojik olarak kişilik, bu tekrar eden eğilimlerin sistematik biçimde bir araya gelmesiyle oluşmaktadır. Süreklilik, kişilik tanımlarının en ayırt edici niteliği olarak kabul edilmektedir (Atak, 2013).

Karakter oluşumunun bir diğer özelliği çevreyle uyum kapasitesidir. Somer, Korkmaz ve Tatar (2002), bireyin sosyal ortamlarda denge kurabilme becerisini kişiliğin uyum fonksiyonu olarak açıklamaktadır. İnsan, değişen çevresel koşullara rağmen benlik bütünlüğünü koruma eğilimi göstermektedir. Çevreyle kurulan bu denge, kişiliğin esnekliğini ve dayanıklılığını göstermektedir. Uyum yeteneği, bireyin hem içsel huzurunu hem de sosyal ilişkilerdeki başarısını belirlemektedir. Psikolojik olarak güçlü kişilik yapıları, değişen koşullara karşı esnek fakat kararlı bir duruş sergilemektedir (Altın ve Altın, 2022).

Birey özelliklerinin ölçülebilir olması da modern psikoloji açısından önemli bir özelliktir. Polatçı ve arkadaşları (2017), kişilik ölçümlerinin bireylerin davranış eğilimlerini anlamada bilimsel bir temel sunduğunu vurgulamaktadır. Ölçülebilirlik, kişiliği soyut bir kavram olmaktan çıkararak somut verilerle analiz edilebilir hale getirmektedir. Psikometrik ölçekler, bireylerin kişilik özelliklerini sayısal biçimde değerlendirmeye imkân tanımaktadır. Bu yaklaşım, kişilik araştırmalarında güvenilirlik

ve geçerlilik standartlarını yükseltmektedir. Kişiliğin ölçülebilir olması, davranış biliminin objektif yönünü güçlendirmektedir (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002).

Davranışlar repertuarın toplumsal boyutu da dikkate alınmaktadır. Avcu ve Şakar (2024), kişilik yapısının toplumsal değerler, kültürel normlar ve sosyal rollerle sürekli etkileşim içinde olduğunu ifade etmektedir. Toplumun bireyden beklediği davranış biçimleri, kişilik özelliklerinin biçimlenmesini yönlendirmektedir. Sosyal ilişkiler, bireyin kişisel sınırlarını tanımlamasına ve kimliğini pekiştirmesine katkı sağlamaktadır. Toplumdan alınan geri bildirimler, kişilik özelliklerinin kalıcı hale gelmesinde belirleyici rol oynamaktadır. Bu yönüyle kişilik, birey ile toplum arasındaki etkileşimin bir ürünü olarak değerlendirilmektedir (Çiçek ve Aslan, 2019).

Yapısal özelliklerinin bir kısmı doğuştan gelirken bir kısmı yaşam deneyimleriyle gelişmektedir. Altın (2024), kalıtsal özelliklerin kişilik yapısına biyolojik bir temel kazandırdığını, öğrenme süreçlerinin ise bu yapıyı biçimlendirdiğini belirtmektedir. İnsan doğası, hem biyolojik eğilimlerin hem de sosyal öğrenmenin birleşiminden oluşmaktadır. Kalıtım, bireye potansiyel sağlar; çevre ise bu potansiyeli yönlendirir. Kişilik gelişiminde genetik yapı kadar toplumsal bağlamın da etkisi bulunmaktadır. Bu etkileşim, kişiliğin değişken ama istikrarlı doğasını açıklamaktadır (Demirbaş, 2014).

Kişilik özelliklerinin öz değerlendirme yeteneğiyle ilişkisi de psikolojik denge açısından önem taşımaktadır. Yazgan İnanç ve Yerlikaya (2015), öz farkındalığın kişilik bütünlüğünü korumada kritik bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Kendi davranışlarını gözlemleyebilme becerisi, bireyin içsel uyumunu güçlendirmektedir. Kişiliğin olgunlaşması, bireyin kendi sınırlarını tanıması ve değerlerine uygun davranışlar sergilemesiyle gerçekleşmektedir. Öz değerlendirme yeteneği gelişmiş bireylerin yaşam doyumu düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, kişiliğin bilinçli yönünün önemini ortaya koymaktadır (Gerrig ve Zimbardo, 2012).

Kişiliğin temel özellikleri genel olarak şu şekilde özetlenmektedir (Altın, 2024):

- Süreklilik ve istikrar göstermektedir.
- Bireye özgü bir yapı taşımaktadır.

- Gelişimsel ve dinamik bir süreçle şekillenmektedir.
- Bütüncül ve ölçülebilir nitelikler içermektedir.
- Çevreyle etkileşim içinde uyum sağlamaktadır.

2.1.3. Kişiliği Etkileyen Faktörler

İnsanın ruhsal yapısının şekillenmesinde doğuştan gelen potansiyeller ile yaşantı süreçleri arasında sürekli bir etkileşim bulunmaktadır. Araştırmalar, bireyin yaşamının ilk yıllarında oluşan genetik eğilimlerin çevresel etkilerle yeniden biçimlendiğini göstermektedir (Altın, 2024). İnsan davranışını açıklamak için toplumsal öğrenmeleri ve kültürel deneyimleri de dikkate almak gerekmektedir. Kişiliğin özünde hem biyolojik düzen hem sosyal uyum çabası yer almaktadır. İnsan, yaşam boyu karşılaştığı her olayla kendi benliğini yeniden tanımlamaktadır (Demirbaş, 2014).



Şekil 2.3. Kişiliği etkileyen faktörler.

Genetik yapı, kişiliğin en temel belirleyicilerinden biri olarak kabul edilmektedir (Şekil 2.3). Bazı bilim insanları, genetik aktarımın davranış eğilimlerini belirlediğini öne sürmektedir. DeYoung (2010), bireyin sinir sistemi ve hormon düzeylerinin enerji, dışadönüklük ve denge eğilimlerini biçimlendirdiğini belirtmektedir. Kalıtsal özellikler, bireyin hangi tepkilere yatkın olacağını tayin etmektedir. İkiz çalışmaları, kişilik farklılıklarının önemli ölçüde genetik temellere dayandığını göstermektedir. Genetik miras, kişisel eğilimlerin başlangıç zeminini oluşturmakta, yaşam koşulları ise bu zemini dönüştürmektedir (Lucas ve Donnellan, 2009).

Bazı bireylerin kişisel yapılarında çocukluk döneminde yaşanan aile ilişkilerinin kalıcı etkileri görülmektedir. Koroğlu ve Bayraktar (2011), çocukluk yıllarında ebeveyn davranışlarının bireyin duygusal istikrarı üzerinde belirleyici olduğunu savunmaktadır. Aile içinde kurulan iletişim biçimi, çocuğun güven ve aidiyet duygusunun temelini oluşturmaktadır. Ebeveynlerin çocuğa sunduğu sevgi, yönlendirme ve sınır dengesi, ilerleyen yaşlarda bireyin ilişki kurma tarzına yansımaktadır. Katı ya da ilgisiz aile modelleri kişilik yapısında içsel çatışmalar doğurabilmektedir (Çiçek ve Aslan, 2019).

Toplumsal çevre, bireyin kişisel değerlerinin biçimlenmesinde güçlü bir bağlam yaratmaktadır. Kişi, içinde yaşadığı toplumun davranış normlarına göre hareket etmektedir. Uçar ve Konal (2018), toplumsal kuralların bireyin benlik algısı üzerinde doğrudan etkili olduğunu belirtmektedir. İnsan, toplumun ödül ve ceza mekanizmalarını gözlemleyerek kendi davranışlarını şekillendirmektedir. Toplum, bireye hangi davranışın onaylandığını öğreten bir aynadır. Bu nedenle kişiliğin sosyal boyutu toplumsal yapının bir yansıması olarak gelişmektedir (Lehmann ve ark., 2013).

Kültür, bireyin dünyayı anlamlandırma biçimini belirleyen en kapsamlı çerçevelerden biridir. Vecchione, Alessandri, Barbaranelli ve Caprara (2011, kültürel normların kişisel değerleri yönlendirdiğini ve davranış kalıplarını belirlediğini ifade etmektedir. Her kültür, kendi tarihsel mirası doğrultusunda belirli bir davranış düzeni üretmektedir. Bu düzen bireyde değer, inanç ve kimlik bileşenlerini biçimlendirmektedir. Kültürel çevre değiştikçe bireyin kişisel yönelimleri de farklılaşmaktadır. Kültürün sürekliliği, kişiliğin toplumsal yönünü kalıcı hale getirmektedir (Altın ve Altın, 2022).

Ekonomik koşullar da kişisel gelişimin önemli bir belirleyeni olmaktadır. Eraslan (2015), gelir düzeyinin bireylerde özgüven, motivasyon ve güven duygusunu etkilediğini ileri sürmektedir. Sosyoekonomik yapı, kişiye sunduğu fırsatlar ve sınırlılıklar üzerinden psikolojik dengenin yönünü belirlemektedir. Yetersiz ekonomik koşullar, stres, kaygı ve çaresizlik duygularını artırarak kişilik yapısında kırılganlık yaratmaktadır. Buna karşılık, istikrarlı bir ekonomik çevre bireyin planlama ve kendini gerçekleştirme kapasitesini desteklemektedir (Polatçı ve Sobacı, 2014). Bazı dönemlerde yaşanan toplumsal krizler, kişisel yönelimlerde ani değişimlere neden

olabilmektedir. Yıldız, Şenel ve Yıldırım (2018), ani stres faktörlerinin bireyde içsel dengesizlik oluşturduğunu ve bu durumun davranışsal yansımalarının kalıcı olabileceğini belirtmektedir. Travmalar, ekonomik bunalımlar veya afetler bireyin yaşam algısını yeniden şekillendirmektedir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler bu tür durumlarda daha uyumlu davranışlar geliştirmekte, düşük dayanıklılığa sahip olanlar ise içsel çatışma yaşamaktadır (Altın, 2024).

Eğitim süreçleri, bireyin düşünme tarzını, iletişim biçimini ve karar verme yöntemini biçimlendirmektedir. Polatcı, İrk, Gültekin ve Sobacı (2017) okul ortamının kişisel sorumluluk ve özdisiplin gelişimini desteklediğini vurgulamaktadır. Eğitim bireye sosyal beceri ve empati kazandırmaktadır. Öğretmen-öğrenci ilişkisi, bireyin toplumsal duyarlılığını güçlendirmektedir. Okul deneyimleri, kişiliğin topluma uyum sağlayan yönünü pekiştirmektedir (Avcu ve Şakar, 2024).

Cinsiyet, kişiliğin yönelimlerinde göz ardı edilemeyecek bir faktördür. Ismatullina ve Voronin (2017), kadın ve erkeklerin bilişsel süreçlerindeki farklılıkların kişilik özelliklerini etkilediğini ortaya koymaktadır. Toplumsal cinsiyet rolleri, bireyin duygu yönetimi, iletişim ve karar alma biçimini etkilemektedir. Kültürel beklentilerle beslenen bu roller, kadınlık ve erkeklik normlarının kişisel düzeyde yeniden üretilmesine yol açmaktadır. Dolayısıyla kişilik, biyolojik cinsiyetten çok toplumsal rol beklentileriyle biçimlenmektedir (Ulukan, 2021).

Teknolojik dönüşüm, çağdaş insanın kimlik yapısını etkilemektedir. Dijital platformlarda geçirilen zaman, bireyin benlik sunum biçimlerini değiştirmektedir. Yıldız, Şenel ve Yıldırım (2018), sosyal medyanın kişisel imaj ve özdeğer algısında rol oynadığını belirtmektedir. İnsan, çevrim içi ortamda yarattığı kimlik aracılığıyla toplumsal onay arayışına girmektedir. Bu durum, benlik sunumunda esneklik sağlarken bazı bireylerde yabancılaşmayı derinleştirmektedir. Dijital etkileşim, modern kişiliğin yeni bileşenlerinden biri haline gelmektedir (Gül ve Bingöl, 2022).

Psikolojik faktörler kişiliğin iç dinamiğini oluşturmaktadır. Demirbaş (2014), temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin bireyin davranış dengesini belirlediğini savunmaktadır. Özsaygı, yeterlilik ve aidiyet ihtiyaçları doyurulmadığında kişilikte savunmacı eğilimler ortaya çıkmaktadır. Motivasyon

kaynakları, duygusal denge ve stresle başa çıkma becerisi, kişisel tutarlılığın temel göstergeleridir. Bu yönüyle psikolojik süreçler, kişiliğin içsel istikrarının ana eksenini oluşturmaktadır (Polatçı ve ark., 2017).

Kişisel gelişimi etkileyen faktörler birbiriyle etkileşim içinde değerlendirilmektedir: (Gerrig ve Zimbardo, 2012

- **Biyolojik faktörler:** genetik yapı, nörolojik süreçler.
- **Sosyal faktörler:** aile, toplumsal çevre, arkadaşlık ilişkileri.
- **Psikolojik faktörler:** duygusal denge, motivasyon, benlik algısı.
- **Kültürel faktörler:** inançlar, değerler, gelenekler.

Kişiliğin biçimlenmesi durağan bir süreç değildir. Lehmann ve arkadaşları (2013), kişilik yapısının yaşam boyu yeniden şekillenebileceğini vurgulamaktadır. İnsan, her yeni deneyimle birlikte kendi içsel dengesini yeniden tanımlamaktadır. Çevresel değişimlere verilen tepkiler kişiliğin olgunlaşma biçimini belirlemektedir. Bu nedenle kişilik, yaşamın bütün aşamalarında değişen bir denge sistemidir (John, Naumann ve Soto, 2008).

2.1.4. Kişilik Tipleri

İnsanın davranışsal örüntülerinin benzerlik ve farklılıklarını inceleyen psikoloji disiplini, kişilik tipleri üzerinden çeşitli sınıflandırmalar yapmaktadır. Atak (2013), kişiliğin ölçülmesinde kültürel farklılıkların önemli rol oynadığını ve kişilik tiplerinin her toplumda farklı şekillerde ortaya çıktığını belirtmektedir. Kişilik tipleri bireyin davranışlarının sürekliliğini açıklamak ve benzer özellikteki kişileri tanımlamak amacıyla geliştirilmiştir. Psikoloji tarihinde çeşitli yaklaşımlar bu konuda farklı boyutlar önermekte, insan doğasının evrensel ve kültürel özelliklerini bir arada değerlendirmektedir (Zorlu ve ark., 2020).

Tipolojik yaklaşım psikoloji literatüründe insan davranışını genel eğilimler aracılığıyla anlamlandırmaya dayanmaktadır. Somer, Korkmaz ve Tatar (2002), kişilik tiplerini belirlerken duygusal dengelilik, dışadönüklük, sorumluluk, uyumluluk ve deneyime açıklık gibi beş ana özelliğin temel alındığını ifade etmektedir. Bu

özelliklerin farklı kombinasyonları kişiliğin çeşitli tiplerini oluşturmaktadır. Kimi insanlar disiplinli ve kuralcı bir yapı sergilerken, kimi daha yaratıcı ve özgürlük odaklı bir profil çizmektedir. Her tip, bireyin çevreyle ilişkisinde farklı bir denge kurmaktadır (Olson, 2005).

Kişilik tipolojilerinin ilk bilimsel temelleri, psikanalitik ve beden tipi kuramlarıyla gelişmiştir. Atak (2013), erken dönem tipoloji yaklaşımlarının Kretschmer ve Sheldon gibi araştırmacıların bedensel özellikleri ruhsal eğilimlerle ilişkilendirmesiyle ortaya çıktığını belirtmektedir. Kretschmer'in astenik, piknik ve atletik tipleri ile Sheldon'ın endomorf, mezomorf ve ektomorf sınıflamaları, kişilik özelliklerinin fizyolojik göstergelerle ilişkilendirildiği ilk örnekler arasında yer almaktadır. Bu yaklaşım modern kuramların altyapısını oluşturan biyo-psikolojik bakış açısına öncülük etmiştir (Demirbaş, 2014).

Sosyolojik yaklaşımlar, kişilik tiplerini toplumsal roller ve değerler bağlamında ele almaktadır. Altın ve Altın (2022), kişilik tiplerinin sosyal ilişki kurma, işbirliği ve uyum yeteneği açısından toplumsal bağlamda farklılaştığını vurgulamaktadır. İçedönük tipler bireysel değerlere dayalı hareket ederken, dışadönük tipler toplumsal etkileşimlerden enerji almaktadır. Sosyokültürel bağlam, kişilik tiplerinin değer hiyerarşisini belirlemektedir. Toplumun önemseydiği davranışlar kişiliğin yönelimlerini şekillendirmektedir (Lehmann ve ark., 2013).

Kültürel farklılıklar, kişilik tiplerinin dağılımında önemli rol oynamaktadır. Farklı kültürlerde doğruluk, bağımsızlık ya da itaat gibi değerlerin öncelik sırası değişmektedir. Atak (2013), Türk kültürüne uyarlanan ölçeklerde kişilik boyutlarının Batı kültürlerine göre farklı davranış göstergeleriyle ilişkilendirildiğini belirtmektedir. Bu durum kişilik kuramlarının evrensel geçerliliğini sorgulamak gerekliliğini ortaya koymaktadır. Kültürler arası karşılaştırmalar, tipolojilerin kültürel bağlamdan bağımsız yorumlanamayacağını göstermektedir (Ismatullina ve Voronin, 2017).

Kişilik tiplerinin psikolojik boyutu, bireyin içsel dünyasında oluşan motivasyon kaynaklarını anlamaya yöneliktir. Olson (2005), özdenetim ve kendini kontrol kapasitesinin kişisel dengeyi koruyan temel bir yapı olduğunu ifade etmektedir. Duygusal denge ve kontrol yeteneği yüksek bireyler daha kararlı ve

uyumlu bir kişilik sergilemektedir. Buna karşılık, dışsal uyaranlara açık ve yoğun duygusal yaşantıya sahip kişiler değişken davranış göstermektedir. Kişilik tiplerinin bu içsel yönü bireyin duygusal esnekliğini tanımlamaktadır (Zorlu ve ark., 2020).

Beş Faktör Modeli, kişiliği tanımlamada en geniş kabul gören yaklaşımlardan biri olmuştur. Somer, Korkmaz ve Tatar (2002), modelin kişiliği beş temel boyutta ele aldığını ve her boyutun farklı davranış eğilimlerini temsilen kullanıldığını belirtmektedir. Bu boyutlar dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal denge ve deneyime açıklıktır. Her birey bu boyutlarda farklı düzeylerde puan alarak kendine özgü bir profil oluşturmaktadır. Model, hem ölçülebilir hem teorik temellere dayandığı için modern kişilik psikolojisinin ana eksenini olarak görülmektedir (Olson, 2005).

Yaş faktörü kişilik tiplerinde önemli değişimlere neden olmaktadır. Soto, John, Gosling ve Potter (2011), geniş örneklem üzerinde yaptıkları araştırmada deneyime açıklık ve sorumluluk düzeylerinin yaşla birlikte arttığını belirtmektedir. Yaşam deneyimleri bireylerin risk algısını, değer yargılarını ve karar verme biçimlerini değiştirmektedir. Gençlikte macera ve yenilik arayışı baskınken, ilerleyen yaşlarda dengeli ve istikrarlı bir kişilik tipi ortaya çıkmaktadır. Bu değişim, kişiliğin yaşam boyu gelişen dinamik bir sistem olduğunu göstermektedir (Altın, 2024).

Cinsiyet farklılıkları, kişilik tiplerinin çeşitliliğinde belirgin etkilere sahiptir. Ismatullina ve Voronin (2017), kadınların uyumluluk ve duygusal denge boyutlarında daha yüksek puan aldıklarını belirtmektedir. Toplumsal cinsiyet rolleri bireylerin kendini ifade etme biçimlerini ve sosyal ilişkilere yaklaşımlarını etkilemektedir. Erkeklerin bağımsızlık ve kontrol boyutunda ön plana çıkması, toplumsal rol beklentilerinin kişilik oluşumuna yansıdığını göstermektedir (Ulukan, 2021).

Ahlaki ve davranışsal yaklaşımlar da kişilik tipolojilerinin yorumlanmasında önemli bir çerçeve sunmaktadır. Teke (2018), bireyin ahlaki duyarlılık ve etik karar verme yeteneğinin kişilik yapısıyla yakından ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Spor psikolojisi bağlamında yapılan çalışmalar, sportmenlik, dürüstlük ve empati gibi davranışların kişilik tiplerine göre farklılaştığını ortaya koymaktadır. Ahlaki davranışların tutarlılığı, kişiliğin denge ve özdenetim kapasitesiyle ilişkilendirilmektedir (Turan, 2020).



Şekil 2.4. Kişilik tipleri.

Kişilik tipleri, bireylerin çevreleriyle etkileşim kurma biçimlerini, duygusal tepkilerini ve davranış eğilimlerini belirleyen temel özellikler bütünüdür. Dışadönük tipler sosyal ilişkilerde aktif, iletişime açık ve enerjik bir yapıya sahipken; içedönük tipler daha sakin, düşünsel yönü güçlü ve bireysel çalışmayı tercih eden kişilerdir. Sorumlu tipler planlı, disiplinli ve görev bilinci yüksek bireylerdir. Uyumlu tipler empati kurabilen, hoşgörülü ve sosyal ilişkilerde denge arayan bir karakter sergilemektedir. Deneyime açık tipler ise yeniliğe, sanatsal etkinliklere ve farklı düşünce biçimlerine ilgi duyan yaratıcı bireylerdir. Bu tiplerin her biri, insan kişiliğinin farklı yönlerini temsil etmektedir (Şekil 2.4.).

Farklı kişilik tiplerinin özellikleri aşağıdaki tabloda özetlenmektedir:

Tablo 2.1. Kişilik tiplerine ilişkin temel özellikler.

Kişilik Tipi	Belirgin Özellikler	Davranışsal Eğilimler
Dışadönük Tip	Sosyal, girişken, iletişime açık	Grup etkileşimini tercih eder, risk almaya yatkındır
İçedönük Tip	Düşünceli, sessiz, öz denetimli	Bireysel çalışmayı sever, düşünmeye zaman ayırır
Sorumlu Tip	Planlı, dikkatli, disiplinli	Görev bilinci yüksektir, detaylara önem verir
Uyumluluk Tipi	Duyarlı, empatik, yardımsever	Çatışmadan kaçınır, uyumlu ilişkiler kurar
Deneyime Açık Tip	Meraklı, yaratıcı, yeniliğe istekli	Sanatsal faaliyetlere ilgi duyar, farklı bakış açılarından beslenir

Yaşam deneyimleri ve sosyal etkileşim kişilik tiplerinin zaman içinde yeniden şekillenmesine neden olmaktadır. Zorlu ve ark., (2020), kişisel gelişimin statik bir yapı taşımadığını, aksine bireyin yaşam boyu deneyimleriyle yeniden biçimlendiğini vurgulamaktadır. İnsan, değişen koşullara uyum sağlarken kendi kişisel dengesini de yeniden kurmaktadır. Bu durum, kişilik tiplerinin yaşam boyu değişebilen örüntüler

olduğunu göstermektedir (Soto ve ark., 2011). Zorlu ve ark., (2020), motivasyonel düzeyin kişilik özelliklerini belirlediğini ve bireyin başarıya yaklaşımını etkilediğini belirtmektedir. Motivasyonu yüksek bireyler kendini gerçekleştirmeye odaklı davranışlar sergilemektedir. Motivasyonun zayıf olduğu durumlarda ise pasif kişilik örüntüleri ön plana çıkmaktadır (Altın, 2024).

Psikolojik dayanıklılık, kişilik tiplerinin ayırıcı bir unsuru olarak görülmektedir. Polatçı ve Sobacı (2014), dayanıklı bireylerin stresli durumlarda daha soğukkanlı ve çözüm odaklı davranışlar geliştirdiklerini belirtmektedir. Dayanıklılık düzeyi yüksek kişiler, yaşamın getirdiği zorlukları kişisel gelişim fırsatına dönüştürebilmektedir. Bu özellik, kişiliğin denge ve istikrar boyutunu tanımlayan en temel unsurlardan biridir (Avcu ve Şakar, 2024).

Kişilik tipolojileri üzerine yapılan araştırmalar gösteriyor ki, bireyler hiçbir zaman tek bir kategoriye tanımlanacak kadar tek boyutlu değildir. Somer, Korkmaz ve Tatar (2002) kişiliğin karmaşık bir mozaik gibi farklı özelliklerin birleşiminden oluştuğunu ifade etmektedir. Her birey, bu özelliklerden bazılarını yoğun olarak, bazılarını ise daha zayıf biçimde göstermektedir. Bu yönüyle kişilik tipleri insan doğasının çeşitliliğini yansıtan dinamik bir model sunmaktadır (Olson, 2005).

2.1.5. Beş Faktörlü Kişilik Modeli

Beş Faktörlü Kişilik Modeli, insan davranışının en temel yönlerini açıklamak amacıyla oluşturulmuş, psikoloji literatüründe geniş kabul görmüş bir kuramsal çerçeve niteliği taşımaktadır. Model, kişiliği beş boyutta inceleyerek bireyler arasındaki farklılıkları ölçülebilir bir biçimde ortaya koymaktadır. Bu beş boyut duygusal denge, dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklık şeklinde tanımlanmaktadır. Her bir faktör, bireyin hem iç dünyasına hem de sosyal çevresiyle kurduğu ilişkilere dair önemli ipuçları vermektedir. Modelin en belirgin yönü, kişiliğin genetik yatkınlıklarla çevresel faktörlerin etkileşimi sonucunda biçimlendiğini vurgulamasıdır. Böylelikle kişilik, hem kalıtsal hem öğrenilmiş özelliklerin bir bütünü olarak ele alınmaktadır. Kişilik araştırmalarında modelin yaygın biçimde kullanılmasının temel nedeni, insan davranışını hem istatistiksel hem psikolojik düzlemde açıklayabilmesidir (Doğan, 2013).

Modelin bilimsel temelleri, dil temelli kişilik araştırmalarına dayanmaktadır. İnsanların birbirlerini tanımlarken kullandıkları sıfatların, kişiliğın yapısal unsurlarını yansıttığı düşüncesi üzerine inşa edilen bu yaklaşım, faktör analizi yöntemiyle desteklenmiştir. Farklı araştırmalarda binlerce kişilik sıfatı istatistiksel olarak incelenmiş ve beş temel boyutun kişiliğı açıklamada yeterli olduğı sonucuna ulaşılmıştır. Modelin geliştiricileri arasında Costa ve McCrae'nin çalışmaları belirleyici bir rol oynamaktadır. Bu çalışmalar sonucunda kişilik araştırmalarında ölçülebilirlik ilkesi sağılanmış ve model, modern psikolojinin standart referans sistemi haline gelmiştir (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010).

Modelin yapısı, kişilik özelliklerini ölçmek için kullanılan testlerin geçerliliğini artırmaktadır. Beş Faktör Kişilik Envanteri gibi araçlar, bireylerin davranış eğilimlerini, duygusal tepkilerini ve sosyal ilişkilerdeki rollerini değerlendirmeye olanak tanımaktadır. Modelin sunduğı sistematik yapı sayesinde kişilik analizleri nicel verilere dayalı bilimsel bulgulara dönüşmektedir. Ölçüm sonuçları, bireyin kendini tanınması, güçlü ve zayıf yönlerini fark etmesi açısından da psikolojik farkındalık sağılamaktadır. Kişiliğın bilimsel olarak tanımlanabilir hale gelmesi, psikoloji alanındaki paradigma değışimini yansıtmaktadır (Aslan, 2012).

Beş Faktör Modeli'nin merkezinde yer alan duygusal denge boyutu, bireyin stresli durumlar karşısındaki dayanıklılığını, ruhsal istikrarını ve duygusal düzenleme becerisini temsil etmektedir. Duygusal denge düzeyi yüksek olan bireyler, karşılaştıkları zorluklar karşısında daha kararlı ve kontrollü bir tutum sergilemektedir. Duygusal dengesizliğın artması ise kaygı, öfke, suçluluk gibi olumsuz duyguların sıklığını artırmaktadır. Araştırmalar, duygusal denge düzeyi yüksek bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek, stres düzeylerinin ise daha düşük olduğunu göstermektedir. Duygusal denge, psikolojik sağıamlıkla doğrudan ilişkili olup bireyin öznel iyi oluşunun önemli bir göstergesi konumundadır (Basım, Çetin ve Tabak, 2009).

Dışadönüklük faktörü, bireyin sosyal çevreyle etkileşim kurma biçimini tanımlamaktadır. Dışadönüklük düzeyi yüksek bireyler, enerjik, konuşkan ve girişken özellikleriyle dikkat çekmektedir. Sosyal ilişkilerden keyif alma, liderlik eğilimi ve iletişim becerileri bu faktörle ilişkilendirilmektedir. İçedönük bireyler ise gözlemci,

düşünceli ve içe yönelimli davranışlar sergilemektedir. Dışadönüklük düzeyi, sosyal doyum, yaşam enerjisi ve bireysel mutlulukla da bağlantılıdır. Kişiliğin bu boyutu, bireyin sosyal ortamlarda kendini ifade etme biçimini belirlemekte, yaşam doyumunun duygusal temelini oluşturmaktadır (Robins, Tracy, Trzesniewski, Potter ve Gosling, 2001).

Uyumluluk boyutu, kişiler arası ilişkilerde anlayış, empati, yardımseverlik ve uzlaşmacı tutum gibi özellikleri kapsamaktadır. Uyumluluk düzeyi yüksek bireyler başkalarının ihtiyaçlarına duyarlı, hoşgörülü ve işbirliğine açık bir tutum sergilemektedir. Uyumluluğu düşük bireylerde ise rekabet ve bağımsızlık eğilimleri baskın hale gelmektedir. Sosyal ilişkilerdeki bu farklılık, bireyin grup dinamiklerine uyum sağlama biçimini etkilemektedir. Uyumluluk, toplumsal bağların güçlenmesinde ve çatışma çözümünde önemli bir rol oynamaktadır. Araştırmalar, yüksek uyumluluk düzeyine sahip bireylerin sosyal destek ağlarından daha etkin biçimde yararlandığını ortaya koymaktadır (Cheng ve Furnham, 2002).

Sorumluluk faktörü, bireyin planlılık, düzen ve hedef odaklılık düzeyini ifade etmektedir. Sorumluluk düzeyi yüksek bireyler, özdisiplin sahibi ve kararlı davranışlar sergilemektedir. Bu kişilik özelliği, görev bilinciyle ilişkilendirilmekte ve hem iş yaşamında hem eğitimde başarıyı artıran bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Sorumluluk düzeyi düşük bireylerde ise erteleme, plansızlık ve dağınıklık gibi davranışlar görülmektedir. Psikolojik açıdan sorumluluk, bireyin yaşam doyumunu ve özsaygısı üzerinde doğrudan etkili bir faktördür (Landers ve Lounsbury, 2006).

Deneyime açıklık, bireyin yeniliklere karşı tutumunu, öğrenme isteğini ve yaratıcı düşünme eğilimini temsil etmektedir. Deneyime açık bireyler yeni fikirlere ilgi duymakta, sanat, kültür ve bilim gibi alanlarda merak odaklı davranışlar sergilemektedir. Bu kişilik özelliği, değişim karşısında esnekliği artırmakta ve bilişsel yaratıcılığı desteklemektedir. Deneyime açıklık düzeyi düşük bireyler ise geleneksel değerlere bağlılık göstermekte ve değişime dirençli davranışlar ortaya koymaktadır (Öztemel, 2014). Modelin açıklayıcılığı toplumsal davranış örüntülerinin analizinde de geçerliliğini korumaktadır. Farklı kültürlerde yapılan çalışmalar, modelin evrensel bir geçerliliğe sahip olduğunu göstermektedir. Kolektivist toplumlarda uyumluluk ve sorumluluk ön planda olurken, bireyci kültürlerde dışadönüklük ve deneyime açıklık

baskın hale gelmektedir. Bu durum, kişiliğin evrensel olduğu kadar kültürel değerlere de duyarlı bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Erdle, Irwing, Rushton ve Park, 2010). Modelin toplumsal alandaki etkileri dijital yaşam biçimleriyle de ilişkilendirilmektedir. Sosyal medya kullanımında dışadönüklük düzeyi yüksek bireylerin daha fazla paylaşım yaptığı, sorumluluk düzeyi yüksek kişilerin ise çevrimiçi ortamlarda daha dikkatli davrandığı görülmektedir. (Erol, Sevim ve Başer Gülsoy, 2021).

Tablo 2.2. Beş faktörlü kişilik modelinin temel boyutları.

Faktör	Tanım	Öne Çıkan Özellikler
Duygusal Denge	Stresle başa çıkma kapasitesi	Sakinlik, istikrar, güven
Dışadönüklük	Sosyal etkileşim eğilimi	Enerjik, iletişimci, liderlik eğilimli
Uyumluluk	Empati ve işbirliği	Hoşgörülü, anlayışlı, yapıcı
Sorumluluk	Disiplin ve hedef odaklılık	Düzenli, güvenilir, kararlı
Deneyime Açıklık	Yeniliğe ve öğrenmeye açıklık	Yaratıcı, meraklı, keşfedici

Modelin uygulanabilirliği eğitim ve iş yaşamında da geniş bir yelpazede değerlendirilmektedir. Eğitim ortamlarında deneyime açıklık düzeyi yüksek öğrencilerin daha yaratıcı ve araştırmacı eğilimler gösterdiği, duygusal denge düzeyi düşük öğrencilerin ise stres altında performans kaybı yaşadığı saptanmıştır. İş dünyasında ise sorumluluk ve uyumluluk düzeyi yüksek çalışanların performanslarının daha istikrarlı olduğu görülmektedir (Seibert ve Kraimer, 2001).

Beş Faktör Modeli, psikolojik iyi oluş, özsaygı, sosyal beceri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri anlamada da temel bir yapı sağlamaktadır. Kişilik özelliklerinin yaşam kalitesi üzerindeki etkileri farklı kültürlerde yapılan çalışmalarla da doğrulanmaktadır. Özellikle duygusal denge, dışadönüklük ve sorumluluk boyutlarının, bireyin mutluluk düzeyini ve psikolojik dayanıklılığını önemli ölçüde etkilediği saptanmıştır (Cheng ve Furnham, 2002).

Modelin modern psikolojideki öneminin artmasında, kişiliğin ölçülebilir hale getirilmesi kadar, davranışsal eğilimlerin bilimsel olarak öngörülebilmesi de etkili olmaktadır. Kişilik boyutlarının davranışsal yansımaları hem klinik psikoloji hem de örgütsel davranış alanlarında kullanılmaktadır. Kişilik özellikleri bireylerin karar verme biçimlerinden iletişim tarzlarına kadar pek çok psikolojik süreci belirlemektedir (Xu, Zhao ve Jin, 2024).

Beş Faktörlü Kişilik Modeli'nin çağdaş psikolojiye en büyük katkısı, kişiliği soyut bir kavram olmaktan çıkarıp bilimsel ölçümle tanımlanabilir hale getirmesidir. Bu modelin sağlam teorik temeli ve geniş uygulama alanı, kişiliği hem bireysel hem toplumsal bir olgu olarak anlamaya olanak tanımaktadır. Model, insan davranışının altında yatan psikolojik mekanizmaları açıklayarak, psikolojik danışmanlık, eğitim, liderlik ve iletişim çalışmalarına kuramsal bir zemin sunmaktadır (Semerci, 2017).

2.1.6. Friedman ve Rosenman'ın A ve B Tipi Kişilik Modeli

Bu başlık altında Friedman ve Rosenman'ın A ve B Tipi Kişilik Modeli'nin yapısal özellikleri, psikolojik temelleri ve bireysel davranış örüntülerine etkileri incelenecektir.

2.1.6.1. A Tipi Kişilik Modeli

A Tipi Kişilik Modeli, Friedman ve Rosenman'ın davranışsal gözlemlerine dayalı olarak geliştirilmiş ve kişiliğin fizyolojik süreçlerle bağlantısını açıklayan ilk sistematik modellerden biri olma özelliğini taşımaktadır. Bu model, bireyin davranış biçimlerini stres, rekabet ve başarı güdüsü üzerinden tanımlamaktadır. A Tipi kişilik yapısına sahip bireyler, sürekli bir hareket halinde olma, hedef belirleme ve bu hedefe ulaşmak için yoğun çaba gösterme eğilimi taşımaktadır. Model, kişiliği bedensel bir tepki sistemi olarak ele almaktadır. Bu bağlamda A Tipi davranış biçimleri, bireyin bilişsel, duygusal ve fizyolojik tepkilerinin bir bütün olarak değerlendirilmesiyle anlaşılmaktadır. Friedman ve Rosenman'ın 1950'lerde yürüttükleri kardiyoloji merkezli çalışmalarda gözlemlenen bu davranışlar, zamanla kişilik literatüründe stres kaynaklı hastalıkların açıklanmasında temel bir referans haline gelmiştir. A Tipi kişiliğin özünde yer alan başarıya odaklılık, bireyin hem üretkenliğini artıran hem de ruhsal yıpranma riskini yükselten bir yapıyı ortaya koymaktadır (Doğan, 2013).

Modelin temelini oluşturan davranışsal eğilimler, bireyin çevreyle kurduğu ilişki biçimini belirlemektedir. A Tipi bireyler için yaşam sürekli bir yarış olarak algılanmaktadır. Bu kişiler, zamana karşı yarışmakta, başarısızlığı kabul edilemez görmekte ve her durumda kontrolü elde tutmak istemektedir. Friedman'ın erken dönem gözlemlerine göre, bu bireyler bekleme, dinlenme ya da yavaşlama gibi

durumlarda rahatsızlık hissi yaşamaktadır. Psikolojik açıdan bu durum, içsel bir huzursuzluk halinin sürekliliğini ifade etmektedir. Davranışsal göstergeler ise sözel hız, agresif beden dili ve aceleci hareketlerle kendini göstermektedir. A Tipi bireyler için başarı kimliklerinin merkezinde yer alan bir unsurdur. Bu nedenle model, motivasyonun sürekliliğini sağlarken içsel gerginliği artıran bir yapı taşımaktadır (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010).

Kuramsal olarak değerlendirildiğinde A Tipi kişilik, bilişsel-davranışçı yaklaşımla açıklanabilmektedir. Bireyin düşünme biçimi ve olayları yorumlama tarzı, davranış örüntülerinin temelini oluşturmaktadır. A Tipi bireylerin temel bilişsel şemaları kontrol, hız ve mükemmeliyet kavramları etrafında şekillenmektedir. Bu kişiler, çevresindeki olaylara sürekli müdahale etme ve sonuçları yönlendirme isteği taşımaktadır. Psikolojik açıdan kontrol ihtiyacı, belirsizlikten duyulan rahatsızlığın bir yansımasıdır. Bu nedenle A Tipi kişilikte öngörülebilirlik, güvenliğin ve huzurun ön koşulu olarak algılanmaktadır. Kontrolün kaybedilmesi, anksiyete düzeyinde artışa yol açmakta, stres tepkilerini tetiklemektedir. Dolayısıyla A Tipi bireyler, yüksek performans sergilerken içsel olarak sürekli alarm durumunda bulunmaktadır. Bu model, bireyin çevresel uyaranlara tepkisini açıklamada davranışsal psikolojinin en önemli örneklerinden birini oluşturmaktadır (Basım, Çetin ve Tabak, 2009).

A Tipi kişilik yapısında motivasyon ve stres kavramları birbirine paralel ilerlemektedir. Birey, başarı elde ettikçe motivasyonu artmakta fakat aynı oranda baskı hissetmektedir. Cheng ve Furnham (2002), çalışmalarında, bu kişilerin performans artışıyla birlikte stres düzeylerinde de yükselme gözlemlemiştir. Bu durum, A Tipi modelin paradoksal yapısını ortaya koymaktadır. Model, yüksek performansın yüksek gerginlik gerektirdiğini ima etmektedir. A Tipi bireylerde fizyolojik stres belirtileri sık görülmekte, nabız artışı, kas gerginliği ve hızlı nefes alışverişi gibi tepkiler yoğun çalışmanın doğal sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Psikolojik anlamda ise bireyin sürekli hedef belirlemesi, içsel baskı mekanizmasını güçlendirmekte ve dışsal onay ihtiyacını pekiştirmektedir (Cheng ve Furnham, 2002).

Bu modelin kuramsal derinliği, davranış örüntülerini açıklamak için üç temel boyutta değerlendirilmektedir:

- **Bilişsel boyut:** Hedef odaklı düşünme, sonuç kontrolü, rekabetçi planlama.
- **Duygusal boyut:** Huzursuzluk, öfke, sabırsızlık, başarı baskısı.
- **Davranışsal boyut:** Hızlı konuşma, zaman baskısı altında çalışma, hareket hali.

Bu üç bileşen, A Tipi kişilik yapısının hem psikolojik hem fizyolojik temellerini oluşturmaktadır. Birey, yaşamını verimlilik ilkesi üzerine kurmakta, üretkenlik azalınca huzursuzluk yaşamaktadır. Bu durum, dışsal bir motivasyon sistemi yaratmakta, kişiliğin kendi kendini zorlayan bir yapıya dönüşmesine neden olmaktadır (Robins, Tracy, Trzesniewski, Potter ve Gosling, 2001).

A Tipi kişilik, iş yaşamında verimlilik ve liderlik açısından avantaj sağlasa da duygusal tükenmişlik riski taşımaktadır. Öztemel (2016), çalışmasında bu kişilerin uzun vadeli görevlerde motivasyonlarını korumakta zorlandığını ve sürekli yeni hedefler belirleme eğiliminde olduklarını vurgulamaktadır. Bu durum, başarıyla birlikte gelen tatminsizliği açıklamaktadır. A Tipi birey için ulaşılmış bir hedef artık değersiz hale gelmektedir. Sürekli yeni hedef belirlemek ise tükenmişlik sendromunu tetiklemektedir. Bu açıdan model, motivasyon kuramlarıyla da örtüşmekte ve performans artışının duygusal bedelini açıklamaktadır (Öztemel, 2016).

Toplumsal açıdan değerlendirildiğinde A Tipi davranış örüntüsü, modern kapitalist toplumların hız ve rekabet eksenli yaşam biçimleriyle paralellik göstermektedir. Doğan (2013, bu yapıyı kişilik tipinin modern çağın üretken birey modeline en uygun olgu olduğunu belirtmektedir. Teknolojik gelişmeler, çoklu görev yükleri ve zaman baskısı, A Tipi davranışları destekleyen bir ortam yaratmaktadır. Böyle bir toplumsal yapı içinde bireyin başarı anlayışı, varoluşunun temel ölçütü haline gelmektedir. Bu nedenle model sosyo-kültürel yaşamın da yansıması olarak değerlendirilmektedir (Doğan, 2013).

Eryılmaz ve Öğülmüş (2010), yaptıkları çalışmada, A Tipi kişiliğin duygusal denge açısından risk faktörü oluşturduğunu ortaya koymuştur. Aşırı sorumluluk duygusu, sürekli uyarılmışlık hali ve yüksek beklenti, bireyin psikolojik esnekliğini azaltmaktadır. Bu durum, kişiler arası ilişkilerde empati eksikliğine ve sabırsızlığa neden olmaktadır. A Tipi bireyler çoğu zaman işlevsel başarı elde etseler de duygusal

doym bakımından eksiklik yaşamaktadır. Bu durum, bireyin içsel denge arayışında zorlanmasına yol açmaktadır (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010).

Modelin fizyolojik yönü, kişiliğin bedensel etkilerini açıklamada öncül bir örnek oluşturmaktadır. Friedman ve Rosenman'ın gözlemlerinde, A Tipi bireylerin sürekli stres altında oldukları için kalp atışlarının hızlandığı, kas sistemlerinde gerginlik gözlendiği belirtilmiştir. Bu durum davranışsal tıbbın gelişmesinde önemli bir rol oynamıştır. Bireyin düşünce ve davranışlarının bedensel sağlıkla ilişkili olduğu fikri, psikoloji biliminin sınırlarını genişletmiştir. Günümüzde bu yaklaşım, psikofizyolojik modellerin temelinde yer almaktadır (Basım, Çetin ve Tabak, 2009).

A Tipi kişilikte zaman algısı oldukça baskın bir faktördür. Zaman, birey için yaşamın en kritik kaynağıdır ve kaybedilmesi büyük bir huzursuzluk yaratmaktadır. Seibert ve Kraimer (2001), bu kişilik tipine sahip bireylerin zaman yönetiminde mükemmeliyetçi davrandıklarını, her dakikayı planladıklarını belirtmiştir. Zamanla yarışma güdüsü, bireyin üretkenliğini artırsa da içsel baskıyı yoğunlaştırmaktadır. Bu durum, modern iş dünyasında sürekli “yetememe” duygusunun köklerini açıklamaktadır (Seibert ve Kraimer, 2001).

Modelin psikolojik temellerinden biri de içsel çatışmadır. A Tipi bireyler, başarı arzusu ile yorgunluk arasında sürekli bir denge kurma çabasıdadır. Cheng ve Furnham (2002), bu durumu “yüksek performansın yorgunluğu” olarak tanımlamaktadır. Birey, başarıya ulaştıkça rahatlayamamakta, aksine yeni hedefler belirlemektedir. Bu davranış biçimi, içsel tatminsizlik döngüsünü beslemekte ve ruhsal olarak tükenmişliğe zemin hazırlamaktadır (Cheng ve Furnham, 2002).

A Tipi kişilik yapısı, liderlik araştırmalarında da sıkça ele alınmaktadır. Erol, Sevim ve Başer Gülsoy (2021), yaptıkları çalışmada, bu kişilerin liderlik pozisyonlarında etkin olduklarını, ancak ekip içi iletişimde sabırsızlık ve baskı kurma eğilimi gösterdiklerini ortaya koymuştur. Bu durum, örgütsel verimlilik açısından ikili bir yapı doğurmaktadır. Bir yandan kararlılık ve hız avantajı yaratırken diğer yandan iletişimsel gerginlikleri artırmaktadır (Erol, Sevim ve Başer Gülsoy, 2021).

Modelin psikodinamik boyutunda ise erken yaşta öğrenilen rekabetçi tutumların etkisi görülmektedir. Aile içinde başarıya verilen önem, çocuğun ilerleyen yaşlarda sürekli üstün olma güdüsüyle hareket etmesine neden olmaktadır. Robins ve arkadaşları (2001), bu kişilik yapısının sosyal karşılaştırma mekanizmalarıyla beslendiğini ve özsaygının dışsal faktörlere bağımlı hale geldiğini göstermektedir. Bu açıdan model, öğrenilmiş davranış kalıplarının kişilik gelişimindeki rolünü de ortaya koymaktadır (Robins, Tracy, Trzesniewski, Potter ve Gosling, 2001).

A Tipi kişilik modeli çağdaş toplumun üretim kültürüne dair önemli ipuçları sunmaktadır. Günümüz insanı, başarıyı yaşam değerinin merkezine yerleştirmiştir. Model, bireyin kendi yaşamını hedefler üzerinden tanımladığı bir varoluş biçimini temsil etmektedir. Bu nedenle A Tipi kişilik, modern dünyanın hem üretken hem yorgun bireyini açıklamakta, başarı ve tükenmişlik arasındaki ince çizgiyi görünür kılmaktadır (Xu, Zhao ve Jin, 2024).

2.1.6.2. B Tipi Kişilik Modeli

B Tipi Kişilik Modeli, Friedman ve Rosenman'ın A Tipi modelin zıttı olarak tanımladığı, daha sakin, esnek, duygusal olarak dengeli ve stresle başa çıkma becerisi yüksek bireyleri açıklamaktadır. Bu kişilik tipi süreç olarak gören bir bakış açısını temsil etmektedir. Bireyler, hedeflerine ulaşma konusunda kararlı olsalar da başarısızlık durumunda yıkıcı tepkiler vermemekte, olaylara daha kabul edici bir yaklaşımla yaklaşmaktadır. Modelin temelinde yer alan özellikler; sabır, dinginlik, sosyal uyum ve düşük agresyon düzeyidir. A Tipi bireylerin aksine, B Tipi bireyler zaman baskısı hissetmeden yaşamlarını planlamakta, başarıyı içsel doyumla ilişkilendirmektedir. Bu kişilik yapısı, stresle başa çıkma konusunda psikolojik esnekliğin en belirgin örneğini ortaya koymaktadır (Doğan, 2013).

B Tipi kişilik yapısı, bireyin duygusal regülasyon sisteminin dengeli çalıştığı bir durumu temsil etmektedir. Bu bireyler için yaşam, rekabetten çok deneyimdir. Hedef belirleme süreci, başarıya ulaşmaktan çok gelişim odaklı bir motivasyon taşımaktadır. Bu nedenle B Tipi kişilikler başarısızlık karşısında öğrenme fırsatı görmektedir. Eryılmaz ve Öğülmüş (2010), yaptıkları araştırmada B Tipi bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin A Tipi bireylere göre daha yüksek olduğunu saptamıştır.

Duygusal denge, yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık açısından bu kişilik tipi daha avantajlı bir konumda yer almaktadır (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010).

Kuramsal olarak B Tipi kişilik, hümanistik psikolojiyle benzer bir zeminde değerlendirilmektedir. Bu modelde birey, kendi potansiyelini gerçekleştirmeye odaklanmakta ve yaşamı bir rekabet alanı yerine kendini tanıma süreci olarak görmektedir. Basım, Çetin ve Tabak (2009), B Tipi kişiliklerin kişilerarası ilişkilerde daha uyumlu ve empatik bir yapıya sahip olduğunu belirtmektedir. Bu durum, iş yaşamında takım çalışmalarında daha etkin bir iletişim kurma becerisi olarak ortaya çıkmaktadır. Duygusal istikrar, stres yönetimi ve içsel huzur, bu modelin en belirgin psikolojik temelleridir (Basım, Çetin ve Tabak, 2009).

B Tipi bireylerin yaşam algısı daha yavaş, planlı ve dengelidir. Bu kişiler birlikte hareket etmektedir. Cheng ve Furnham (2002), araştırmasında B Tipi kişilik yapısına sahip bireylerin stresle başa çıkmada problem çözme stratejilerini daha etkili kullandığını, duygusal kontrol becerilerinin daha gelişmiş olduğunu ortaya koymuştur. Bu bireylerde başarı duygusu dışsal onaydan çok içsel dengeyle ilişkilidir. Bu nedenle performans baskısı altında dahi esneklik gösterebilmektedirler (Cheng ve Furnham, 2002).

Modelin önemli bir yönü, psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olmasıdır. B Tipi bireylerin stres karşısındaki tepkileri üç temel biçimde gözlenmektedir: (Öztemel, 2014).

- **Bilişsel tepki:** Olayı yeniden çerçeveleme ve anlamlandırma eğilimi,
- **Duygusal tepki:** Sakinlik, sabır ve öfke kontrolü,
- **Davranışsal tepki:** Zorlayıcı koşullarda üretkenliği koruma isteği.

Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar, B Tipi kişiliğe sahip sporcuların yarışma öncesi kaygı düzeylerinin düşük olduğunu göstermektedir. Erol, Sevim ve Başer Gülsoy (2021) araştırmalarında, sakin ve esnek kişilik özelliklerinin performans stabilitesini artırdığını, hata sonrası toparlanma süresini kısalttığını belirtmiştir. Bu kişilik tipi, baskı altında bile bilişsel kontrolünü koruyabilmektedir. Bireyin stresle

başla çıkma stratejilerinin güçlü olması, sporda psikolojik dayanıklılığı desteklemektedir (Erol, Sevim ve Başer Gülsoy, 2021).

B Tipi kişiliğin en dikkat çekici özelliği, başarıyı içsel bir doyum kaynağı olarak değerlendirmesidir. Seibert ve Kraimer (2001) çalışmalarında, bu kişilerin kariyer süreçlerinde daha dengeli ilerlediklerini, iş doyumlarının yüksek olduğunu saptamıştır. B Tipi bireyler, hedeflerine ulaşmak için çalışmakta, fakat bu süreci yaşam dengesini bozmadan sürdürmektedir. Dolayısıyla model, sürdürülebilir başarı anlayışının psikolojik temellerini açıklamaktadır (Seibert ve Kraimer, 2001).

Doğan (2013) B Tipi kişiliklerin duygusal zekâ düzeylerinin daha yüksek olduğunu, stres yönetiminde empati ve öz farkındalık becerilerini daha etkin kullandıklarını vurgulamaktadır. Duygusal zekânın gelişmiş olması, bireyin çevresel uyaranları daha rasyonel değerlendirmesine ve uygun tepki geliştirmesine olanak tanımaktadır. Bu özellik, özellikle grup sporlarında takım içi iletişimin sağlıklı yürütülmesini kolaylaştırmaktadır. Bireyin sakin ve yapıcı tutumu, grup dinamiklerini olumlu yönde etkilemektedir (Doğan, 2013).

A ve B tipi kişiliklerin karşılaştırmalı değerlendirmesi yapıldığında, B Tipi bireylerin stres altında bile bilişsel süreçlerini dengede tutabildiği görülmektedir. Eryılmaz ve Öğülmüş (2010), B Tipi kişiliğin içsel huzur düzeyinin, A Tipi bireylerin sürekli uyarılmışlık haline kıyasla daha yüksek olduğunu vurgulamıştır. Bu özellik, sporcunun performansını uzun vadede koruyabilme kapasitesiyle de ilişkilidir. Özellikle dayanıklılık gerektiren branşlarda B Tipi kişiliğe sahip sporcuların daha istikrarlı sonuçlar elde ettiği görülmektedir (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010).

B Tipi kişiliğin davranışsal temelleri, esneklik, uyum ve kabul eğilimiyle açıklanmaktadır. Basım, Çetin ve Tabak (2009), bu kişilik yapısının çatışma çözme sürecinde uzlaştırıcı tutumlar geliştirdiğini, iletişimde açıklığı benimsediğini ortaya koymuştur. Bu özellikler, grup çalışması ve takım uyumunda yüksek verimliliğe katkı sağlamaktadır. Özellikle antrenman süreçlerinde değişken koşullara adapte olabilme becerisi, bu kişilik tipinde daha belirgindir (Basım, Çetin ve Tabak, 2009). B Tipi kişiliğin motivasyonel yapısı, içsel yönelimli bir tatmin anlayışına dayanmaktadır. Öztemel (2016), bu bireylerin hedeflerine ulaşmada dışsal baskıdan ziyade içsel

değerlerle hareket ettiklerini belirtmiştir. Bu durum, sporcular için performansın sürekliliğini sağlayan bir faktördür. Zira içsel motivasyonla hareket eden bireyler, baskı ve başarısızlık karşısında duygusal bütünlüklerini koruyabilmektedir. Bu yönüyle B Tipi kişilik, spor psikolojisinde sürdürülebilir motivasyonun psikolojik karşılığı olarak değerlendirilmektedir (Öztemel, 2016).

Kuramsal düzeyde değerlendirildiğinde B Tipi kişilik, denge kavramı üzerine kuruludur. Birey için yaşamın her alanında içsel uyum, performansın ön koşulu olarak görülmektedir. Cheng ve Furnham (2002) çalışmasında, bu denge halinin bireyin yaşam doyumunu artırdığını ve tükenmişlik düzeyini azalttığını vurgulamıştır. B Tipi birey, üretkenliği kadar dinlenmeyi de değerli görmektedir. Bu anlayış, psikolojik dayanıklılığın ve bilişsel tazelenmenin temelini oluşturmaktadır (Cheng ve Furnham, 2002).

Spor alanında yapılan gözlemler, B Tipi kişiliğe sahip bireylerin rekabetçi ortamlarda dahi sakin kalabildiğini göstermektedir. Erol, Sevim ve Başer Gülsoy (2021) bu kişilerin hata sonrası kendilerini hızla toparlayabildiklerini, başarıyı istikrarlı bir biçimde sürdürdüklerini belirtmiştir. Bu yapı, zihinsel dayanıklılığın davranışsal karşılığı olarak kabul edilmektedir. Sporcular açısından değerlendirildiğinde, B Tipi kişilik yapısı, performans kadar psikolojik dengeyi de koruyan bir unsur olarak öne çıkmaktadır (Erol, Sevim ve Başer Gülsoy, 2021).

B Tipi kişilik modeli, modern psikoloji açısından sağlıklı kişilik örüntülerinin temelini temsil etmektedir. Doğan (2013) bu yapının pozitif psikolojiyle doğrudan ilişkilendirilebileceğini, bireyin yaşamı kontrol etme yerine anlamlandırmaya odaklandığını vurgulamaktadır. Bu yönüyle model, yaşam doyumunun ve mutluluk kavramının psikolojik açıklamasına ışık tutmaktadır. Birey için üretkenlik kadar huzur da kişisel başarının bir bileşeni olarak görülmektedir (Doğan, 2013).

2.1.7. Kişilik Özelliklerinin Davranışlara Etkisi

Kişilik özellikleri, bireyin yaşamı boyunca sergilediği davranış kalıplarının temel belirleyicilerinden biridir. Kişiliğin duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutları, bireyin çevresel uyarıcılara verdiği tepkileri yönlendirmektedir. Kişilik yapısı,

toplumsal rollerin biçimlenmesinde de önemli bir unsur haline gelmektedir. Beş Faktörlü Kişilik Modeli'ne göre duygusal denge, dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklık gibi boyutlar bireyin davranış örüntülerini şekillendirmektedir. Örneğin duygusal denge düzeyi düşük bireylerde kaygı ve öfke gibi duygular daha sık ortaya çıkarken, dışadönüklüğü yüksek bireyler sosyal ortamlarda daha aktif davranışlar sergilemektedir (Doğan, 2013).

Kişilik özelliklerinin davranış üzerindeki etkisi, hem biyolojik hem çevresel temellere dayanmaktadır. İnsan doğası, genetik faktörlerle belirlenen eğilimler taşımakta, ancak bu eğilimlerin hangi yönde gelişeceğini çevresel koşullar belirlemektedir. Eryılmaz ve Öğülmüş (2010) kişilik özelliklerinin davranışla olan ilişkisinin, bireyin içsel güdülerıyla çevresel beklentiler arasındaki etkileşim sonucu biçimlendiğini ifade etmektedir. Bu bakış açısına göre kişilik dinamik bir uyum mekanizmasıdır. Birey, hem içsel eğilimleri hem de sosyal normlar arasında denge kurarak davranışlarını düzenlemektedir (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010).

Beş Faktör Modeli'nin davranış üzerindeki etkisi incelendiğinde, her faktörün bireyin sosyal ve bilişsel süreçlerini farklı biçimlerde etkilediği görülmektedir. Dışadönüklük, bireyin sosyalleşme eğilimini artırmakta, uyumluluk empati ve işbirliği düzeyini güçlendirmekte, sorumluluk planlı davranışları desteklemektedir. Deneyime açıklık ise bireyin yeniliklere karşı tutumunu belirlemektedir. Bu faktörlerin bir araya gelmesi, bireyin çevreye yönelik davranış repertuarını oluşturmaktadır. Aşağıda kişilik özelliklerinin davranışa etkisi özetlenmektedir: (Basım, Çetin ve Tabak, 2009)

- **Duygusal denge:** Stres toleransını ve duygusal düzenlemeyi belirlemektedir.
- **Dışadönüklük:** Sosyal etkileşim ve iletişim davranışlarını artırmaktadır.
- **Uyumluluk:** İşbirliği, uzlaşma ve yardımsever davranışları kolaylaştırmaktadır.
- **Sorumluluk:** Özdisiplin, planlama ve görev bilincini pekiştirmektedir.
- **Deneyime açıklık:** Yenilik arayışı ve bilişsel esnekliği desteklemektedir.

Kişilik özellikleriyle davranış arasındaki ilişki, motivasyonel süreçlerle yakından bağlantılıdır. Cheng ve Furnham (2002) kişilik faktörlerinin bireyin hedef

belirleme, karar alma ve özdenetim süreçlerinde belirleyici olduğunu ortaya koymuştur. Duygusal dengesi yüksek bireyler başarısızlık durumunda alternatif çözüm yolları geliştirirken, dışadönüklüğü yüksek bireyler hedefe ulaşmak için sosyal destek kaynaklarını daha etkin kullanmaktadır. Bu bağlamda kişilik, davranışın bilişsel hazırlayıcısı olarak değerlendirilmektedir (Cheng ve Furnham, 2002).

Davranışların sürekliliği, kişilik özelliklerinin kararlılığıyla doğrudan ilişkilidir. Öztemel (2016) kişilik boyutlarının bireyin günlük alışkanlıklarını, stresle başa çıkma tarzını ve karar verme biçimini uzun vadede belirlediğini belirtmektedir. Birey, çevresel değişkenlerle karşılaştığında kişilik eğilimlerine uygun davranış stratejileri geliştirmektedir. Bu durum, kişiliğin çevresel uyaranlara verilen tepkilerde yönlendirici bir filtre görevi gördüğünü göstermektedir (Öztemel, 2016).

Kişiliğin davranışa etkisi, bireyin toplumsal rollerini ve mesleki tercihlerini de kapsamaktadır. Seibert ve Kraimer (2001) çalışmalarında, sorumluluk düzeyi yüksek bireylerin örgütsel yaşamda daha başarılı ve planlı davranışlar sergilediğini, uyumluluk düzeyi yüksek bireylerin ise takım çalışmasında daha verimli olduğunu saptamıştır. Bu nedenle kişilik, bireyin iş yaşamındaki tutum ve davranışlarının da psikolojik temelini oluşturmaktadır (Seibert ve Kraimer, 2001).

Spor psikolojisi bağlamında değerlendirildiğinde, kişilik özellikleri sporcunun performans davranışını önemli ölçüde etkilemektedir. Erol, Sevim ve Başer Gülsoy (2021) yaptıkları araştırmada, duygusal denge düzeyi yüksek sporcuların yarışma öncesi kaygı düzeylerinin düşük olduğunu ve hata sonrası toparlanma süresinin kısa olduğunu belirtmiştir. Dışadönüklük düzeyi yüksek sporcuların takım içi iletişimde daha etkin olduğu, uyumluluk düzeyi yüksek sporcuların ise işbirliğine dayalı branşlarda daha başarılı olduğu saptanmıştır (Erol, Sevim ve Başer Gülsoy, 2021).

Davranışsal psikoloji açısından bakıldığında, kişilik özellikleri bireyin çevresel uyarıcılara verdiği tepkilerin hem yoğunluğunu hem yönünü belirlemektedir. Robins ve arkadaşları (2001) özsaygının kişilik özellikleriyle yakından ilişkili olduğunu, benlik algısı güçlü bireylerin daha kararlı ve istikrarlı davranışlar sergilediğini ifade etmiştir. Kişiliğin davranış üzerindeki etkisi, bireyin özdeğer sisteminin biçimlenmesiyle doğrudan bağlantılıdır. Davranışın motivasyonel temeli, bireyin

kişilik yapısındaki tutarlılıkla açıklanabilmektedir (Robins, Tracy, Trzesniewski, Potter ve Gosling, 2001).

Toplumsal davranışlar da kişilik özelliklerinden güçlü biçimde etkilenmektedir. Uyumluluk düzeyi yüksek bireyler, sosyal ilişkilerde uzlaşmacı bir tavır sergilemekte; dışadönüklüğü yüksek olanlar liderlik eğilimleriyle öne çıkmaktadır. Cheng ve Furnham (2002) kişiliğin sosyal davranış üzerindeki etkilerini incelerken, yüksek dışadönüklüğün toplumsal etkileşimi kolaylaştırdığını, düşük duygusal denge düzeyinin ise sosyal çekingenlik yarattığını belirtmiştir. Bu bağlamda kişilik, bireyin toplumsal çevreyle kurduğu etkileşimin psikolojik belirleyicisi olarak değerlendirilmektedir (Cheng ve Furnham, 2002).

Kişiliğin duygusal davranışlara etkisi, özellikle stres ve öfke yönetimi süreçlerinde belirginleşmektedir. A Tipi kişiliğe sahip bireylerin öfke tepkileri hızlı ve yoğun olurken, B Tipi bireyler daha sabırlı ve düşünülmüş tepkiler verebilmektedir. Eryılmaz ve Öğülmüş (2010) bu farkın duygusal regülasyon kapasitesinden kaynaklandığını belirtmiştir. Duygusal düzenleme becerisi güçlü olan bireyler, stresli durumlarda bilişsel kontrolü daha iyi koruyabilmektedir (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010).

Kişilik özellikleri, karar verme ve risk alma davranışlarını da etkilemektedir. Öztemel (2014), deneyime açık bireylerin yeniliklere daha fazla yöneldiğini, riskli durumları öğrenme fırsatı olarak değerlendirdiğini ortaya koymuştur. Buna karşın sorumluluk düzeyi yüksek bireyler daha planlı ve temkinli davranışlar göstermektedir. Bu fark, kişilik özelliklerinin davranışsal stratejileri nasıl şekillendirdiğini göstermektedir (Öztemel, 2014).

Davranışsal sonuçlar açısından bakıldığında, kişilik özellikleri bireyin yaşam tarzını da biçimlendirmektedir. Seibert ve Kraimer (2001) kişiliğin örgütsel kültüre uyumu da belirlediğini ifade etmektedir. Birey, kişilik özelliklerine uygun ortamlarda daha doyumlu davranış kalıpları sergilemekte, aksi durumlarda stres düzeyi artmaktadır. Bu ilişki, kişilik ve davranış arasındaki karşılıklı uyumun önemini ortaya koymaktadır (Seibert ve Kraimer, 2001).

Sporcularda kişilik özellikleri, motivasyon ve performans sürekliliğini doğrudan etkilemektedir. Erol, Sevim ve Başer Gülsoy (2021) tarafından yapılan çalışmalarda, sorumluluk düzeyi yüksek sporcuların antrenman disiplinine daha kolay uyum sağladığı, deneyime açık olanların ise stratejik yeniliklere daha hızlı adapte oldukları belirlenmiştir. Kişilik özellikleri, sporcunun antrenman davranışlarını, takım içi rollerini ve stres yönetim becerilerini yönlendirmektedir (Erol, Sevim ve Başer Gülsoy, 2021).

Davranışsal yapı, sürekliliği sağlayan psikolojik bir mekanizma olarak değerlendirilmektedir. Cheng ve Furnham (2002) kişiliği, bireyin davranışsal tutarlılığını açıklayan içsel bir yapı olarak tanımlamıştır. Kişilik özellikleri zamanla sabitleşmekte ve bireyin davranışsal tercihlerini belirlemektedir. Bu nedenle kişilik değişimi, davranış örüntülerinde kalıcı dönüşümler yaratmaktadır. Bu süreç, öğrenme, deneyim ve çevresel koşullarla etkileşim içinde gelişmektedir (Cheng ve Furnham, 2002).

Son olarak kişilik özelliklerinin davranış üzerindeki etkisi, bireyin yaşam doyumuyla da doğrudan ilişkilidir. Doğan (2013) araştırmasında, duygusal denge ve uyumluluk düzeyi yüksek bireylerin daha olumlu sosyal davranışlar sergilediğini, dışadönüklüğün toplumsal etkileşimi artırdığını belirtmiştir. Kişilik yapısının davranışla olan bu bütünleşik ilişkisi, psikolojide bireysel farklılıkların anlaşılmasında en temel açıklama modellerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Doğan, 2013).

2.2. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite kavramı literatürde farklı disiplinler tarafından farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Amerikan Spor Hekimliği Koleji (ACSM) fiziksel aktiviteyi “iskelet kasları tarafından üretilen, enerji harcamasını artıran herhangi bir bedensel hareket” olarak tanımlamaktadır (ACSM, 2020). Dünya Sağlık Örgütü’ne (WHO) göre fiziksel aktivite, “kas ve eklemlerin hareket etmesini sağlayan ve enerji tüketimi gerektiren tüm vücut hareketleridir” (WHO, 2023). Caspersen ve arkadaşları (1985) fiziksel aktiviteyi, “fizyolojik olarak ölçülebilen enerji tüketimiyle sonuçlanan kas aktiviteleri” olarak ifade etmiştir. Pate ve Pratt (1995) fiziksel aktiviteyi sağlığı geliştirme aracı olarak ele almış ve düzenli yapıldığında kronik hastalıkların riskini

azalttığını belirtmiştir. Bouchard (2001), fiziksel aktiviteyi bireyin yaşam biçiminin bir parçası olarak görmüş ve egzersiz, spor, iş ya da günlük hareketlerin tümünü kapsadığını vurgulamıştır. Fox ve Biddle (2000) fiziksel aktiviteyi ruhsal ve sosyal iyilik haline katkı sağlayan bir süreç olarak değerlendirmiştir. Bu tanımlar birlikte ele alındığında fiziksel aktivitenin bireyin tüm yaşam kalitesini etkileyen çok boyutlu bir olgu olduğu anlaşılmaktadır (Fox ve Biddle, 2000).

Fiziksel aktivite kavramı, egzersiz ve spor kavramlarıyla sıklıkla karıştırılmaktadır. Egzersiz, belirli bir plan ve yapı içerisinde tekrarlanan, kondisyon ya da performans geliştirmeyi hedefleyen bir fiziksel aktivite türüdür. Spor ise bireysel veya takım halinde yapılan, rekabet ve kurallar çerçevesinde yürütülen fiziksel aktiviteleri ifade etmektedir. Dolayısıyla fiziksel aktivite daha geniş bir kavram olup, ev işleri, yürüyüş, bahçe çalışması ya da işe bisikletle gitme gibi günlük eylemleri de kapsamaktadır. Bu yönüyle fiziksel aktivite, bireyin sağlıklı yaşam tarzını sürdürebilmesinde temel belirleyici rol oynamaktadır (Caspersen ve ark., 1985).

Bedensel etkinlik kavramı, hem biyolojik hem de psikososyal süreçlerin bütünlük bir çıktısıdır. İnsan vücudu, hareket yoluyla fizyolojik sistemlerini dengede tutmakta, metabolik işlevlerin düzenlenmesi bu süreçle mümkün hale gelmektedir. Fiziksel aktivitenin düzenli yapılması kardiyovasküler sistemin dayanıklılığını artırmakta, kas-iskelet yapısını güçlendirmekte ve endokrin sistemin işlevselliğini desteklemektedir. Bununla birlikte, aktivite düzeyinin yetersiz olması obezite, diyabet, depresyon ve kas zayıflığı gibi pek çok sağlık sorununun temel nedenlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Bu durum, fiziksel aktiviteyi hem bireysel hem toplumsal sağlık politikalarının merkezine yerleştirmektedir (Bouchard, 2001).

Fiziksel hareket kavramı günümüzde davranışsal bir model olarak da incelenmektedir. Davranışsal yaklaşımlar, bireyin fiziksel aktiviteye katılımında tutum, motivasyon ve çevresel faktörlerin belirleyici olduğunu vurgulamaktadır. Özellikle sporcular açısından fiziksel aktivite, performans kadar psikolojik dengeyi koruma aracı olarak görülmektedir. Düzenli fiziksel aktiviteyle birlikte öz-yeterlilik, stresle başa çıkma becerisi ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yükseldiği çeşitli araştırmalarla ortaya konulmuştur (Pate ve Pratt, 1995).

Motor aktivite, sağlık psikolojisi, fizyoloji, spor bilimleri ve eğitim bilimleri gibi farklı alanlarda araştırma konusu olmayı sürdürmektedir. Günümüzde yapılan çalışmalar, motor aktivitenin bireyin sosyal ilişkilerini güçlendirdiğini, yaşam doyumunu artırdığını ve bilişsel işlevleri desteklediğini göstermektedir. Bu nedenle motor aktivite, modern toplumlarda sürdürülebilir sağlıklı yaşamın temel göstergesi olarak değerlendirilmektedir. Düzenli motor aktivite alışkanlıklarının toplum genelinde yaygınlaştırılması, hem bireysel sağlık hem de sosyal refah ağıısından stratejik bir öneme sahiptir (WHO, 2023).

2.2.1. Fiziksel Aktivitenin Faydaları

Fiziksel aktivite kavramı, insan organizmasının biyolojik, psikolojik ve sosyal dengesini koruma amacına yönelik olarak ortaya çıkmış en temel davranış biçimlerinden biri olarak görölmektedir. Dünya Sağlık Örgütü fiziksel aktiviteyi, enerji harcaması gerektiren her türlü bedensel hareketin genel adı olarak tanımlamakta ve bunu yaşam kalitesinin sürdürülmesinde öncelikli bir unsur olarak kabul etmektedir. Yapılan araştırmalarda fiziksel aktivitenin düzenli biçimde sürdürülmesinin kardiyovasküler sistem üzerinde olumlu etkiler yarattığı, kalp krizi riskini azalttığı ve metabolik hastalıkların önüne geçtiği vurgulanmaktadır. Özellikle modern toplumlarda giderek artan sedanter yaşam biçimi göz önüne alındığında, fiziksel aktivite sağlık için bir zorunluluk haline gelmektedir (World Health Organization, 2024).

Bedensel etkinlikleri insan organizması üzerindeki etkileri çok yönlüdür ve bu etkilerin başında fizyolojik düzenin korunması gelmektedir. Düzenli bedensel aktiviteler, kalp kaslarının güçlenmesine, dolaşım sisteminin etkinliğinin artmasına ve akciğer kapasitesinin gelişmesine katkı sağlamaktadır. Zorba ve Saygın (2017) tarafından yapılan bir araştırmada, haftada üç gün en az otuz dakikalık orta yoğunlukta yapılan egzersizlerin kardiyovasküler risk faktörlerini azalttığı, kan basıncını dengelediği ve oksijen kullanımını artırdığı belirlenmiştir. Bu bulgular fiziksel aktivitenin temel biyolojik yararlarını açık biçimde ortaya koymaktadır (Zorba ve Saygın, 2017).

Fiziksel aktivite, metabolik süreçlerin düzenlenmesinde de önemli bir yer tutmaktadır. Egzersiz, glikoz metabolizmasını desteklemekte, insülin direncini azaltmakta ve enerji dengesini sağlamaktadır. Özellikle obezite ile mücadelede düzenli fiziksel aktivitenin etkili bir araç olduğu kanıtlanmıştır. Piercy ve arkadaşlarının (2018) yaptığı çalışmada, haftalık 150 dakikanın üzerindeki orta şiddette fiziksel aktivitelerin vücut kitle indeksinde anlamlı düşüş sağladığı ve metabolik sendromun önlenmesinde kritik rol oynadığı saptanmıştır. Bu durum, fiziksel aktivitenin obeziteyle bağlantılı hastalıkları önleme kapasitesini göstermektedir (Piercy ve ark., 2018).

Fiziksel aktivite kemik ve kas sisteminin korunması açısından da önem taşımaktadır. Özellikle yaş ilerledikçe ortaya çıkan kas kayıplarını ve kemik yoğunluğu azalmalarını önlemede egzersiz etkili bir savunma mekanizması olarak görülmektedir. Düzenli ağırlık çalışmaları veya tempolu yürüyüşler, kas gücünü artırmakta ve iskelet sistemini desteklemektedir. Telama (2009) yaptığı araştırmada, çocukluk döneminde fiziksel olarak aktif bireylerin yetişkinlikte kemik mineral yoğunluklarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, yaşamın erken döneminde kazanılan aktif yaşam alışkanlıklarının uzun vadeli fizyolojik faydalar sunduğunu göstermektedir (Telama, 2009).

Bedensel egzersiz, sinir sistemi üzerinde de olumlu etkiler yaratmaktadır. Egzersiz sırasında artan endorfin ve serotonin düzeyleri, bireyde huzur ve mutluluk hissi oluşturmakta, kaygı ve depresyon semptomlarını hafifletmektedir. Herting ve Chu (2017) tarafından yürütülen araştırmada, düzenli egzersiz yapan bireylerin beyinde sinaptik bağlantı yoğunluğunun arttığı ve bunun öğrenme ile hafıza süreçlerini geliştirdiği tespit edilmiştir.

Fiziksel uygulamaların sosyal yönü, bireyin aidiyet hissini ve toplumsal ilişkilerini güçlendirmektedir. Grup egzersizleri, sosyal etkileşim fırsatlarını artırmakta, kişiler arası iletişimi desteklemekte ve ortak hedef duygusunu pekiştirmektedir. Maher ve arkadaşları (2021) yaptığı araştırmada, sosyal katılım içeren egzersiz programlarının bireylerin motivasyonunu yükselttiğini ve egzersizi sürdürme olasılığını artırdığını göstermiştir. Böylece fiziksel aktivite, toplumsal bağları güçlendiren bir sosyal araç niteliği kazanmaktadır (Maher ve ark., 2021).

Fiziksel aktivite, bağışıklık sisteminin güçlenmesine de önemli katkılar sağlamaktadır. Düzenli egzersiz, bağışıklık hücrelerinin etkinliğini artırmakta ve enfeksiyonlara karşı vücut direncini yükseltmektedir. Wolf ve arkadaşlarının (2021) yaptığı sistematik derlemede, fiziksel aktivitenin inflamasyonu azalttığı, antikor üretimini artırdığı ve virüslere karşı koruma sağladığı ortaya konulmuştur. Bu nedenle egzersiz, bulaşıcı hastalıklara karşı da koruyucu bir işlev görmektedir (Wolf ve ark., 2021).

Eğitim ve gelişim süreçlerinde fiziksel aktivitenin bilişsel performansa katkısı oldukça belirgindir. Morton ve arkadaşlarının (2016) yaptığı çalışmada, düzenli fiziksel aktivitenin dikkat, hafıza ve akademik başarı üzerinde olumlu etkiler yarattığı sonucuna ulaşılmıştır. Egzersiz yapan öğrencilerin bilişsel işlevleri, stres yönetimi ve öz-düzenleme becerileri gelişmekte, öğrenme süreçleri daha verimli hale gelmektedir (Morton ve ark., 2016).

Fiziksel aktivite faydalarının sistematik biçimde özetlenebilmesi için aşağıdaki tablo oluşturulmuştur:

Tablo 2.3. Fiziksel aktivitenin temel faydaları.

Fayda Alanı	Etkileri
Fizyolojik	Kalp-damar dayanıklılığını artırır, metabolik kas gücünü destekler.
Psikolojik	Stres ve depresyonu azaltır, öz-yeterlilik ve yaşam doyumunu yükseltir.
Sosyal	Grup aidiyetini güçlendirir, toplumsal katılımı artırır.
Ekonomik	Sağlık harcamalarını azaltır, üretkenliği artırır.
Eğitsel	Bilişsel performansı ve dikkat sürelerini geliştirir.

Fiziksel aktivitenin olumlu etkileri, profesyonel sporcular üzerinde yapılan çalışmalarla da desteklenmektedir. Ertem ve Demirci (2022) yaptığı araştırmada, düzenli antrenman yapan sporcuların stresle baş etme becerilerinin ve öz-düzenleme kapasitelerinin daha yüksek olduğunu saptamıştır. Bu sonuç, fiziksel aktivitenin psikolojik dayanıklılığı artırarak performansın sürdürülebilirliğine katkı sağladığını göstermektedir (Ertem ve Demirci, 2022). Fiziksel aktivite toplum sağlığının ekonomik yönünü de etkilemektedir. Aktif bireylerin sağlık hizmeti kullanım oranları daha düşük, iş gücü kayıpları ise daha azdır. Piercy ve arkadaşlarının (2018) verilerine göre, fiziksel olarak aktif toplumlarda sağlık harcamaları yüzde on beş oranında azalmaktadır. Bu durum, egzersizin toplumsal refah açısından da stratejik bir yatırım olduğunu göstermektedir (Piercy ve ark., 2018).

Fiziksel hareketler, psikolojik esnekliği ve duygusal düzenlemeyi destekleyen bir yaşam biçimidir. Düzenli hareketler, olumsuz duygularla başa çıkma kapasitesini artırmakta ve öz-denetimi geliştirmektedir. Wolf ve arkadaşlarının (2021)  alışmasında, haftalık 180 dakikalık düzenli egzersizin depresif belirtileri belirgin şekilde azalttığı tespit edilmiştir. Bu sonuç, fiziksel aktivitenin bir tür doğal terapi işlevi gördüğünü göstermektedir (Wolf ve ark., 2021). Yaşam döngüsü açısından değerlendirildiğinde fiziksel aktivite, çocukluk döneminden yaşlılığa kadar her evrede farklı türde faydalar sağlamaktadır. Telama (2009) yaptığı boylamsal çalışmada, çocuklukta aktif bireylerin yetişkinlikte sağlık göstergelerinin daha iyi olduğunu belirtmiştir. Bu bulgu, erken yaşta kazanılan hareket alışkanlığının yaşam boyu etkili olduğunu göstermektedir (Telama, 2009).

Bedensel uğraş, biyolojik yapının güçlenmesi, zihinsel dengenin korunması ve sosyal bütünlüğün sağlanması açısından insan yaşamının vazgeçilmez bir bileşenidir. Dünya Sağlık  rg t 'nün 2024 verileri, aktif bireylerin yaşam beklentisinin hareketsiz bireylere oranla ortalama yedi yıl daha uzun olduğunu göstermektedir. Bu nedenle hareket örüntüsü, uzun ömür ve yaşam kalitesi açısından da temel bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir (World Health Organization, 2024).

2.2.2. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler, bireysel, çevresel ve toplumsal değerşkenlerin etkileşimiyle ortaya çıkan karmaşık bir yapıya sahiptir. İnsan davranışları üzerinde biyolojik eğilimler, psikolojik tutumlar ve sosyal koşullar belirleyici olmaktadır. Dünya Sağlık  rg t , bireylerin aktif yaşam alışkanlıklarını sürdürebilmeleri için çevresel erişilebilirlik, kültürel destek ve kişisel farkındalığın birlikte gelişmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Fiziksel aktivite düzeylerini belirleyen faktörlerin analiz edilmesi, toplum sağlığı politikalarının etkin biçimde tasarlanabilmesi açısından önem taşımaktadır (World Health Organization, 2020).

Fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen en temel unsurlardan biri motivasyon düzeyidir. Aydın ve  elik (2024) tarafından geliştirilen Egzersiz Motivasyonu Tutum  l eği, bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik içsel ve dışsal güdülerinin davranış üzerindeki etkisini göstermektedir. Çalışmada, içsel motivasyonun yüksek olduğu

bireylerin fiziksel aktiviteyi yaşam tarzının bir parçası haline getirme olasılığının daha fazla olduğu belirlenmiştir. Dışsal faktörlerle motive olan bireylerde ise aktivite sürekliliği daha zayıf kalmaktadır (Aydın ve Çelik, 2024).

Çevresel faktörler, bireylerin fiziksel aktivite alışkanlıklarını şekillendiren en güçlü etmenlerden biridir. Kentleşme sürecinin hızlı ilerlemesi, açık alanların azalması ve ulaşım altyapısının motorlu araçlara göre düzenlenmesi, bireylerin günlük hareket düzeyini azaltmaktadır. Morton ve arkadaşları (2016) yaptığı sistematik derlemede, okul çevresi ve mahalle altyapısının çocuk ve gençlerin fiziksel aktivite davranışlarını doğrudan etkilediğini göstermiştir. Güvenli yürüyüş yolları, parklar ve spor tesislerinin varlığı fiziksel aktivite oranlarını artırmaktadır (Morton ve ark., 2016).

Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler arasında toplumsal cinsiyet farklılıkları da dikkate değer bir yere sahiptir. Brazo-Sayavera ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan çalışmada, erkeklerin fiziksel aktiviteye katılım oranlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu, bunun da kültürel beklentiler ve sosyal rollerle ilişkili olduğu belirlenmiştir. Toplumlarda kadınların spor alanlarında karşılaştığı engeller, fırsat eşitliğini sınırlamakta ve fiziksel aktivite düzeylerinde cinsiyet temelli farklılıklar yaratmaktadır. Bu sonuç, fiziksel aktivite politikalarının toplumsal cinsiyet boyutunu dikkate alması gerektiğini göstermektedir (Brazo-Sayavera ve ark., 2021).

Sosyokültürel değerler, fiziksel aktivitenin benimsenmesinde belirleyici olmaktadır. Oja ve Piksööt (2022) yaptığı çalışmada, spor kültürüne sahip toplumlarda bireylerin fiziksel aktiviteye karşı daha olumlu tutum geliştirdiklerini saptamıştır. Toplumun spor ve hareketle ilgili değer sistemleri, bireylerin davranışlarını yönlendirmekte ve egzersizi sosyal kabul gören bir norm haline getirmektedir. Bu nedenle spor kültürünün yaygınlaşması sosyal bütünleşme açısından da stratejik bir öneme sahiptir (Oja ve Piksööt, 2022).

Ekonomik koşullar fiziksel aktiviteye katılımı doğrudan etkilemektedir. Düşük gelir düzeyine sahip bireylerin spor tesislerine erişim olanakları sınırlı olmakta ve spor malzemelerine erişim güçlüğü yaşamaktadır. CDC (2013) tarafından yayımlanan “Comprehensive School Physical Activity Programs” rehberinde, ekonomik destek ve kamu kaynaklı altyapı yatırımlarının fiziksel aktivite katılımını artırdığı belirtilmiştir.

Kamusal tesislerin yaygınlaştırılması, sosyoekonomik eşitsizliklerin azaltılmasında etkili bir araç olarak değerlendirilmektedir (CDC, 2013).

Fiziksel aktivite davranışını etkileyen bir diğer unsur yaş faktörüdür. Telama (2009) tarafından yürütülen uzunlamasına bir çalışmada, fiziksel aktivite alışkanlıklarının çocukluk döneminde kazanıldığı ve bu alışkanlıkların yetişkinlikte de büyük ölçüde korunduğu saptanmıştır. Yaş ilerledikçe fiziksel aktivite düzeylerinde azalma gözlenirse de genç yaşlarda kazanılan alışkanlıklar bireylerin yaşam boyu aktif kalma olasılığını artırmaktadır. Bu durum, fiziksel aktiviteye erken yaşta başlanmasının uzun vadeli etkilerini göstermektedir (Telama, 2009).

Psikolojik faktörler, fiziksel aktiviteye katılımın en güçlü belirleyicilerinden biridir. Biddle ve arkadaşlarının (2019) yaptığı çalışmada, olumlu duygudurum ve yüksek öz-yeterlilik algısına sahip bireylerin egzersiz yapma eğilimlerinin daha fazla olduğu bulunmuştur. Egzersiz, öz-denetim ve benlik saygısını artırmakta, psikolojik engellerin aşılmasına yardımcı olmaktadır. Dolayısıyla, bireyin ruhsal dayanıklılığı fiziksel aktiviteye bağlılık düzeyini doğrudan etkilemektedir (Biddle ve ark., 2019).

Fiziksel aktiviteye yönelik tutum da davranışın şekillenmesinde etkili olmaktadır. Şen ve Koçak (2023) tarafından geliştirilen “Çocuk ve Gençlerde Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği”, bireylerin spora ilişkin inançlarını ve katılım eğilimlerini ölçmekte kullanılmaktadır. Araştırma bulgularına göre olumlu tutuma sahip bireylerin fiziksel aktiviteye katılım oranları daha yüksektir. Tutumların olumlu yönde geliştirilmesi, davranış değişikliğinin sürdürülebilirliğini desteklemektedir (Şen ve Koçak, 2023).

Fiziksel aktivite alışkanlıklarını etkileyen bir diğer unsur, bireyin eğitim düzeyidir. Ertem ve Demirci (2022) yaptığı çalışmada, eğitim düzeyi yüksek bireylerin egzersizin sağlık üzerindeki etkilerini daha iyi kavradıkları ve bu bilinçle düzenli aktivite sürdürme eğiliminde oldukları belirlenmiştir. Eğitim, fiziksel aktivitenin rasyonel biçimde içselleştirilmesine katkı sağlamaktadır (Ertem ve Demirci, 2022).

Medya ve dijital platformlar, fiziksel aktivite davranışının şekillenmesinde etkili bir modern faktör haline gelmiştir. Piercy ve arkadaşları (2018) tarafından

yapılan araştırmada, sosyal medyada yer alan spor ve sağlık içeriklerinin bireylerde egzersiz motivasyonunu artırdığı saptanmıştır. Grsel paylaşımlar ve evrimii topluluklar, bireylere rol model oluşturarak davranışsal değişimi desteklemektedir. Bu bulgu, dijital medyanın fiziksel aktivite alışkanlıklarının yaygınlaşmasında yeni bir araç olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir (Piercy ve ark., 2018).

Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörlerin sistematik biçimde sınıflandırılması, alan yazında aşağıdaki biçimde yapılmaktadır: (Zorba ve Saygın, 2017)

- **Bireysel faktörler:** Yaş, cinsiyet, sağlık durumu, kişilik zellikleri.
- **Psikolojik faktörler:** z-yeterlilik, motivasyon, tutum, benlik saygısı.
- **Sosyal faktörler:** Aile desteği, arkadaş çevresi, kültürel değerler.
- **Çevresel faktörler:** Ulaşım, altyapı, iklim koşulları, şehir planlaması.
- **Ekonomik faktörler:** Gelir düzeyi, spor tesislerine erişim, devlet desteği.

Fiziksel aktiviteyi etkileyen bir diğer önemli değişken, sosyal destek sistemidir. Wolf ve arkadaşlarının (2021) alışmasında, sosyal destek alan bireylerin egzersize devam oranlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Grup aktiviteleri, dayanışma ve rekabet duygusu aracılığıyla bireylerin sürekli sağlamasına yardımcı olmaktadır (Wolf ve ark., 2021).

Kültürel normlar, bireylerin fiziksel aktiviteye ilişkin algılarını biçimlendirmektedir. Sarker ve arkadaşlarının (2019) yaptığı araştırma, geleneksel değerlere sahip toplumlarda kadınların fiziksel aktiviteye katılım oranlarının daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Toplumun inanç sistemleri ve cinsiyet rollerine dayalı sınırlamalar, hareketliliği engelleyici unsurlar haline gelebilmektedir (Sarker ve ark., 2019).

Fiziksel aktivitenin sürdürülebilirliği açısından iklim ve coğrafi koşullar da belirleyici olmaktadır. Soğuk iklime sahip bölgelerde açık hava aktiviteleri sınırlanmakta, sıcak bölgelerde ise yoğun ısıya bağlı riskler ortaya çıkmaktadır. United States Department of Health and Human Services (2018) tarafından hazırlanan rehberde, iklim koşullarına uygun fiziksel aktivite planlamalarının yapılması gerektiği vurgulanmıştır. Bu yaklaşım, çevresel farklılıkların dikkate alınmasıyla daha güvenli

egzersiz ortamlarının oluşturulmasına katkı sağlamaktadır (United States Department of Health and Human Services, 2018).

Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler, bireyden topluma uzanan geniş bir etkileşim ağının ürünüdür. Sosyal yapı, ekonomik koşullar, bireysel farkındalık ve kültürel değerler, fiziksel aktivite davranışının hem başlangıcını hem de sürdürülebilirliğini belirlemektedir. Bu nedenle, toplum sağlığını geliştirmeye yönelik politikaların bütüncül biçimde ele alınması gerekmektedir (World Health Organization, 2024).

2.2.3. Fiziksel Aktivite Çeşitleri

Fiziksel aktivitenin türleri, insan organizmasının enerji kullanımı biçimleri ve hareketin fizyolojik etkileri temelinde şekillenmektedir. Her aktivite tipi, farklı kas gruplarını çalıştırmakta ve metabolik süreçler üzerinde özgün değişiklikler yaratmaktadır. Egzersiz bilimi açısından bu çeşitlilik, bireyin sağlık kazanımlarını maksimize etmenin yanı sıra antrenman planlamasının da bilimsel zeminde yürütölmesini mümkün kılmaktadır. Bu çerçevede fiziksel aktiviteler; aerobik, anaerobik, esneklik, dayanıklılık, koordinasyon ve dengeye yönelik biçimlerde ele alınmakta, her biri vücudun farklı sistemlerini uyarmaktadır (Telama, 2009).

Aerobik aktiviteler, uzun süreli kas kasılmalarıyla karakterize edilen, oksijen kullanımının ön planda olduğu egzersiz biçimleridir. Bu aktiviteler, kalp-damar ve solunum sistemleri üzerinde sürekli bir uyarım yaratarak dolaşım kapasitesini artırmakta, hücresel düzeyde oksidatif metabolizmanın verimliliğini yükseltmektedir. Yürüyüş, yüzme, koşu ve bisiklet gibi aktiviteler, bireyin hem enerji metabolizmasını düzenlemekte hem de kardiyovasküler dayanıklılığını güçlendirmektedir. Aerobik egzersizlerin düzenli uygulanması, kan basıncının dengelenmesine, kan lipid düzeylerinin düşürölmesine ve genel ruhsal denge üzerinde olumlu etkiler yaratılmasına katkı sağlamaktadır (Piercy ve ark., 2018).

Fiziksel aktivite sınıflandırmalarında yer alan bir diğer önemli grup anaerobik egzersizlerdir. Bu tür egzersizlerde enerji üretimi oksijensiz ortamda gerçekleşmekte, kısa sürede yüksek güç çıktıısı sağlanmaktadır. Ağırlık kaldırma, sprint koşuları ve

jimnastik gibi faaliyetlerde kaslar, yüksek dirençle kısa süreli olarak çalıştırılmaktadır. Bu süreç, kas liflerinin kalınlaşmasını, kemik dokusunun yoğunluğunu artırmakta ve kas dayanıklılığını geliştirmektedir. Anaerobik çalışmalar, spor performansını artırmada temel belirleyici faktörlerden biridir; çünkü bu tür antrenmanlar, özellikle güç, çeviklik ve patlayıcı kuvvet gerektiren branşlarda fizyolojik adaptasyonları desteklemektedir (Uzun ve Özer, 2018).

Esneklik antrenmanları, kasların uzunluğunu, eklem hareket açıklığını ve postüral hizalanmayı korumayı amaçlayan egzersiz biçimleridir. İnsan bedeninde hareketin kısıtlanmasına neden olan kas kısalmaları, düzenli esneklik egzersizleriyle önlenilmekte, kas-tendon yapısının elastikiyeti artırılmaktadır. Yoga, pilates ve germe hareketleri gibi egzersiz biçimleri, kas dengesinin sağlanmasında ve sakatlanma riskinin azaltılmasında etkin bir rol oynamaktadır. Esneklik çalışmalarının uzun vadeli uygulanması, sinir-kas koordinasyonunu geliştirerek bireyin bedensel farkındalığını güçlendirmekte, postüral dengeyi koruyarak hareket etkinliğini artırmaktadır (Zorba ve Saygın, 2017).

Dayanıklılık egzersizleri, bireyin uzun süreli fiziksel çaba altında performansını sürdürme yeteneğini geliştirmeye yöneliktir. Bu tür aktiviteler, kardiyovasküler ve kas iskelet sistemlerinin enerji kullanım kapasitesini artırarak yorgunluğa karşı direnci yükseltmektedir. Uzun mesafe koşuları, yüzme ve bisiklet antrenmanları, enerji metabolizmasında verimliliği artırmakta ve oksidatif süreçlerin gelişimini desteklemektedir. Dayanıklılığın gelişmesi genel popülasyon açısından da önemli bir sağlık göstergesidir. Düzenli yapılan dayanıklılık egzersizleri, kalp-damar fonksiyonlarının sürekliliğini desteklemekte ve bireyin genel yaşam kalitesine katkı sağlamaktadır (Piercy ve ark., 2018).

Denge egzersizleri, özellikle nöromüsküler koordinasyonun ve proprioseptif duyarlılığın artırılmasına odaklanmaktadır. Yaşlanma süreciyle birlikte artan düşme riskine karşı denge çalışmaları koruyucu bir rol üstlenmektedir. Tek ayak üzerinde durma, denge tahtası egzersizleri veya tai chi gibi çalışmalar, vestibüler sistemin etkinliğini güçlendirerek merkezi sinir sistemi ile kas sistemi arasındaki iletişimi geliştirmektedir. Bu tür egzersizler, yaşlı bireylerde bağımsız hareket kabiliyetini korumakta ve kas kontrolünü iyileştirmektedir (Sağlam ve ark., 2010).

Koordinasyon çalışmalarının temel amacı, vücut bölümleri arasındaki hareket uyumunu artırmaktır. El-göz ve el-ayak koordinasyonunu geliştiren aktiviteler, sinir sistemi ile kas sistemi arasındaki etkileşimi düzenlemekte, motor becerilerin hassasiyetini güçlendirmektedir. Dans, top oyunları ve ritmik hareketler koordinatif gelişimi destekleyen aktiviteler arasındadır. Koordinasyon egzersizleri günlük yaşam aktivitelerindeki beceri düzeyine de doğrudan katkı sağlamaktadır (Craig ve ark., 2003).

Bu çerçevede fiziksel aktivite çeşitliliği, bireyin bedensel, fizyolojik ve ruhsal dengesini çok boyutlu olarak geliştiren bir alan oluşturmaktadır. Her bir egzersiz türü, farklı sistemleri uyararak insan organizmasının adaptasyon kapasitesini artırmakta ve yaşam kalitesini uzun vadede desteklemektedir. Farklı egzersiz biçimlerinin bütüncül biçimde ele alınması, sağlık bilimlerinde önleyici yaklaşımların da temel dayanaklarından biri hâline gelmiştir (Telama, 2009).

Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesinde kullanılan parametreler, bireyin enerji harcaması, egzersiz yoğunluğu ve fizyolojik tepkilerinin nesnel biçimde ölçülmesine olanak tanımaktadır. Egzersiz bilimi açısından bu parametreler; aktivite süresi, sıklığı, yoğunluğu ve tipi gibi değişkenleri içermektedir. Söz konusu ölçütler, fiziksel uygunluğun düzeyini belirlemenin yanı sıra, bireyin sağlık durumuna uygun egzersiz programlarının planlanmasında da temel bir rehber işlevi görmektedir. Özellikle fiziksel aktivitenin bilimsel temeller üzerinde değerlendirilmesi, bireysel farklılıkların göz önünde bulundurulmasını gerektirmekte ve bu durum parametrelerin doğru tanımlanmasını zorunlu kılmaktadır (Uzun ve Özer, 2018).

Fiziksel aktivite parametreleri içinde en temel değişkenlerden biri egzersiz yoğunluğudur. Yoğunluk, yapılan egzersizin fizyolojik sistemler üzerindeki yüklenme derecesini ifade etmektedir. Kalp atım hızı, oksijen tüketimi ($VO_2\max$) ve algılanan efor düzeyi gibi ölçütler, egzersiz yoğunluğunun değerlendirilmesinde kullanılmaktadır. Yoğunluk düzeyinin doğru belirlenmesi, antrenmanların etkili olmasını sağlamakta ve aşırı yüklenme riskini azaltmaktadır. Egzersiz yoğunluğu, bireyin hedeflerine ve fiziksel kapasitesine göre düşük, orta ve yüksek düzeyde kategorize edilmekte; her biri farklı fizyolojik kazanımlar sağlamaktadır (Öztürk, 2005).

Bir diğ er önemli parametre olan süre, yapılan egzersizin ne kadar devam ettiğini göstermektedir. Aktivite süresi, egzersizin yoğunluğu ile doğrudan ilişkili olup, kısa süreli yüksek yoğunluklu aktiviteler ile uzun süreli düşük yoğunluklu aktiviteler arasında denge kurulması gerekmektedir. Süre değişkeni, enerji sistemlerinin etkinliğini ve kas gruplarının dayanıklılığını belirleyen temel etmenlerden biridir. Egzersiz süresinin optimum düzeyde planlanması, yorgunluk yönetimi ve toparlanma süreçleri açısından da kritik önem taşımaktadır (Sağlam ve ark., 2010).

Egzersiz sıklığı, fiziksel aktivitenin haftalık veya aylık tekrar sayısını ifade etmektedir. Düzenli yapılan aktiviteler organizmanın adaptasyon kapasitesini artırmakta ve uzun vadeli fizyolojik gelişim sağlamaktadır. Sıklığın belirlenmesinde bireyin yaşı, kondisyon düzeyi, egzersiz geçmişi ve sağlık durumu dikkate alınmaktadır. Bilimsel araştırmalar, haftada en az     gün düzenli yapılan egzersizlerin kardiyovasküler dayanıklılığı geliştirdiğini ve metabolik sağlığı desteklediğini göstermektedir (Craig ve ark., 2003).

Egzersiz tipine ilişkin parametre, yapılan fiziksel aktivitenin türünü ifade etmektedir. Dayanıklılık, kuvvet, esneklik ve koordinasyon egzersizleri farklı enerji sistemlerini uyatarak organizmanın çok yönlü gelişimine katkı sunmaktadır. Egzersiz tipi parametresi, bireyin hedeflerine göre belirlenmekte; sağlık kazanımı, performans artışı veya rehabilitasyon süreçleri doğrultusunda farklılaşmaktadır. Bu parametrenin doğru tanımlanması, egzersizin fizyolojik etkilerinin yanı sıra psikolojik sürdürülebilirliğini de desteklemektedir (Zorba ve Saygın, 2017).

Egzersiz yoğunluğu ve sıklığıyla ilişkili bir diğ er parametre ise toplam hacimdir. Toplam hacim, yapılan egzersizlerin süresi, sıklığı ve yoğunluğunun bir araya gelmesiyle elde edilen toplam yüklenme miktarını göstermektedir. Bu parametre, hem performans artışı hem de toparlanma süreçlerini etkileyen temel bir göstergedir. Egzersiz hacminin aşırı düzeyde artırılması, fizyolojik yorgunluk ve yaralanma riskini yükseltmekte, düşük düzeyde kalması ise adaptasyonun gerçekleşmesini engellemektedir (Piercy ve ark., 2018).

Frekans, süre ve yoğunluk parametrelerinin etkileşimi, bireyin fiziksel uygunluk düzeyini belirleyen bütüncül bir model oluşturmaktadır. Bu değişkenlerin bilimsel biçimde düzenlenmesi, egzersiz programlarının etkinliğini artırmaktadır. Ölçümlerin nesnel olarak yapılması, egzersizin bireysel gereksinimlere göre uyarlanmasına olanak sağlamaktadır. Kalp atım hızı monitörleri, ivmeölçerler ve pedometreler gibi araçlar, bu parametrelerin doğru biçimde takip edilmesine yardımcı olmaktadır (Uzun ve Özer, 2018).

Fiziksel aktivite parametrelerinin belirlenmesinde kullanılan araçların güvenilirliği, verilerin geçerliliğini doğrudan etkilemektedir. Ölçüm hataları veya yanlış değerlendirmeler, egzersiz programlarının etkinliğini azaltabilmektedir. Bu nedenle kullanılan yöntemlerin bilimsel olarak geçerli olması gerekmektedir. Özellikle International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) gibi ölçeklerin kullanımı, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin uluslararası standartlarda karşılaştırılmasını mümkün kılmaktadır (Sağlam ve ark., 2010).

Parametrelerin doğru tanımlanması, egzersizin biyolojik etkilerinin yanı sıra psikolojik kazanımlarının da ölçülmesine olanak vermektedir. Düzenli egzersiz yapan bireylerde öz-yeterlik, benlik algısı ve yaşam doyumu gibi psikososyal göstergelerde gelişim gözlenmektedir. Bu durum, fiziksel aktivitenin bilişsel ve duygusal boyutlara da etki ettiğini göstermektedir (Telama, 2009). Fiziksel aktivite parametrelerinin bütüncül biçimde ele alınması, sağlıklı yaşam biçiminin sürdürülebilirliğini sağlamaktadır. Bilimsel temelde belirlenen yoğunluk, süre ve sıklık değerleri, egzersizden elde edilen kazanımların uzun vadede korunmasına yardımcı olmaktadır. Dolayısıyla parametrelerin doğru yönetimi, egzersiz programlarının hem güvenli hem de verimli biçimde uygulanmasını mümkün kılmaktadır (Zorba ve Saygın, 2017).

2.3. Tutum

Tutum kavramı sosyal psikoloji literatüründe birçok araştırmacı tarafından farklı yönleriyle tanımlanmaktadır. Thurstone (1931), tutumu bir nesneye karşı olumlu veya olumsuz değerlendirme eğilimi olarak açıklamaktadır. Allport (1935), tutumu deneyim yoluyla öğrenilen ve davranışlara yön veren zihinsel ve duygusal bir hazırlık hali şeklinde ifade etmektedir. Likert (1932) tutumu bireyin bir objeye ilişkin

değerlendirme derecesi olarak tanımlamakta, ölçülebilir bir yönü bulunduğunu savunmaktadır. Katz (1960), tutumların bireyin ihtiyaçlarını doyurma işlevi taşıdığını belirtmektedir. Rosenberg ve Hovland (1960), tutum kavramını bilişsel, duyuşsal ve davranışsal üç ögenin etkileşiminden oluşan psikolojik bir sistem olarak değerlendirmektedir. Fishbein ve Ajzen (1975) tutumu bireyin belirli bir nesneye ilişkin olumlu veya olumsuz değerlendirmelerinin toplamı biçiminde ele almaktadır. Eagly ve Chaiken (1993) tutumu psikolojik bir eğilim olarak tanımlayarak bireyin bir nesneye ilişkin olumlu ya da olumsuz değerlendirme biçimi olarak açıklamaktadır. Triandis (1971), tutumu bireyin geçmiş deneyimlerinden öğrenilen bir tepki eğilimi olarak ifade etmektedir. İnecoğlu (2011) ise tutumu, bireyin duygu, düşünce ve davranış eğilimlerinin birleşimiyle ortaya çıkan öğrenilmiş bir eğilim olarak değerlendirmektedir. Farklı tanımların ortak noktası, tutumun bireyin çevresine ilişkin değerlendirme biçimlerini sistematik hale getiren psikolojik bir yapı olduğuna işaret etmektedir (Albarracin ve Shavitt, 2018).

Tutum, bireyin sosyal çevresindeki nesnelere, olaylara ve kişilere yönelik değerlendirme eğilimini belirleyen öğrenilmiş bir eğilim olarak görülmektedir. İnecoğlu (2011), tutumların bireylerin değer sistemleriyle yakından ilişkili olduğunu ve sosyal deneyimlerin etkisiyle biçimlendiğini belirtmektedir. Sosyal psikoloji alanında yapılan çalışmalar tutumun bireyin davranışlarını yönlendiren temel zihinsel süreçlerden biri olduğunu ortaya koymaktadır. Tutumun birey üzerindeki etkisi, davranışsal karar verme süreçlerinde belirleyici bir unsur olarak kendini göstermektedir (Tavşancıl ve Aslan, 2019).

Albarracin ve Shavitt (2018), tutumun bilişsel, duyuşsal ve davranışsal öğelerden oluşan bütüncül bir yapı olduğunu vurgulamaktadır. Onlara göre tutum, bireyin bilgi birikimini duygusal tepkilerle birleştirerek davranışsal eğilimlere dönüştürmesini sağlamaktadır. Sosyal öğrenme süreçleriyle biçimlenen bu eğilim, bireyin geçmiş deneyimlerinden elde ettiği yargılarla güç kazanmaktadır. Tutum, bu yönüyle hem bireyin içsel dünyasıyla hem de çevresel uyarıcılarla kurduğu ilişkinin yansıması niteliğindedir (İnecoğlu, 2011).

Tavşancıl ve Aslan (2019), tutum kavramının bireyin davranış örüntülerini anlamada önemli bir değişken olduğunu ileri sürmektedir. Araştırmacılara göre tutum,

bireyin belirli bir objeye karşı sergilediği davranış biçimlerini öngörmede kullanılabilmektedir. Tutumların ölçülebilir olması, bireylerin psikolojik eğilimlerinin sistematik biçimde analiz edilmesine imkân tanımaktadır. Ölçme araçları, bireyin düşünce, duygu ve davranış bütünlüğü içerisinde tutarlılık gösterip göstermediğini ortaya koymaktadır (Psikologlar Derneği, 2017). Tutum, bireyin çevresiyle kurduğu ilişkilerde belirleyici bir rol oynamaktadır. İnceoğlu (2011) tutumların kişilik özellikleriyle yakından ilişkili olduğunu ve toplumsal etkileşim süreçlerinde önemli bir belirleyici işlevi bulunduğunu vurgulamaktadır. Sosyal ortamlarda tutum, bireyin değer sistemini yansıtan bir ifade biçimi hâline gelmektedir. Tutumun bireyin davranışlarına yön verme işlevi, onun toplumsal kimlik oluşturma sürecinde kalıcı etkiler yaratmaktadır (Tavşancıl ve Aslan, 2019).

Psikologlar Derneği (2017), tutumun sosyal biliş süreçleri içinde önemli bir yer tuttuğunu belirtmektedir. Tutum, bireyin çevresindeki uyarıcılara ilişkin değerlendirme sürecinde bir referans çerçevesi işlevi görmektedir. Bireyin bir olguya veya kişiye karşı geliştirdiği olumlu ya da olumsuz yargı, bilişsel bir süzgeçten geçerek duygusal ve davranışsal tepkiye dönüşmektedir. Tutumun bu yönü, toplumsal davranışların sürekliliğini ve öngörülebilirliğini sağlamaktadır (Albarracin ve Shavitt, 2018). Tavşancıl ve Aslan (2019) tutumun birey davranışları üzerindeki etkisini açıklarken, onun hem sosyal hem bilişsel bir düzenleyici işlev gördüğünü belirtmektedir. Tutumlar, bireylerin çevreyle kurduğu etkileşimlerin tutarlılığını sağlamakta ve kimlik inşasının önemli bir boyutunu oluşturmaktadır. Tutumun bireysel düzeyde karar verme süreçlerini yönlendirmesi, onu sosyal bilimlerde analiz edilmesi gereken temel bir değişken hâline getirmektedir (İnceoğlu, 2011).

Tutumun literatürde farklı biçimlerde tanımlanmasına karşın, tüm yaklaşımlar tutumun davranışları yönlendiren bir eğilim olduğu konusunda birleşmektedir. İnceoğlu (2011) tutumun bireyin değer dünyasıyla çevresel koşullar arasında bir köprü oluşturduğunu ifade etmektedir. Albarracin ve Shavitt (2018) tutumların sosyal bağlam içinde şekillendiğini ve bireyin çevresine yönelik tepkilerinin duygusal temelini oluşturduğunu vurgulamaktadır. Tutum, insan davranışını anlamada ve sosyal değişimi yorumlamada temel bir psikolojik yapı olarak değerlendirilmektedir (Psikologlar Derneği, 2017).

2.3.1. Tutumun Özellikleri

Tutum, bireyin çevresindeki olaylara, nesnelere veya durumlara yönelik değerlendirmelerini biçimlendiren, öğrenilmiş bir psikolojik eğilimdir. Öğrenilmiş olması, tutumun doğuştan gelen yaşantılar, deneyimler ve sosyal etkileşimler sonucunda edinilen bir davranış yönelimi olduğunu göstermektedir. İnecoğlu (2011), tutumun öğrenme yoluyla kazanıldığını, bireyin çevresinde gözlemlediği örneklerden, toplumsal değerlerden ve kültürel aktarımlardan etkilenecek biçimlendiğini vurgulamaktadır. Bir kişi çocukluk döneminden itibaren ailesinden, okul ortamından, arkadaş çevresinden ve medya aracılığıyla belirli değerlere, inançlara veya davranış kalıplarına maruz kalmakta; bu süreçte gözlem ve deneyim yoluyla çeşitli nesnelere karşı olumlu ya da olumsuz tutumlar geliştirmektedir. Öğrenme süreci, bireyin bilişsel yapısını düzenleyerek, çevresine yönelik anlamlandırma biçimlerinin kalıcı hale gelmesini sağlamaktadır. Böylece tutumlar, bireyin zihinsel yapısında yer eden ve karar verme süreçlerine yön veren önemli birer rehber niteliği kazanmaktadır (İnceoğlu, 2011).

Tutumların bir diğer temel özelliği süreklilik göstermesidir. Birey bir objeye karşı belirli bir tutum geliştirdiğinde, bu tutum genellikle uzun süre aynı yönde kalmaktadır. Süreklilik, bireyin çevresine yönelik tutarlılığını ve davranışlarının öngörülebilirliğini artırmaktadır. Ancak bu durum, tutumların değiştirilemez olduğu anlamına gelmemektedir. Bilgi düzeyindeki artış, toplumsal normlardaki dönüşüm, yeni deneyimler veya güçlü duygusal yaşantılar tutum değişimini mümkün kılmaktadır. Tavşancıl ve Aslan (2019), tutumların istikrarlı bir biçimde sürmesine rağmen, bireyin çevresel koşullara uyum sağlama gereksinimiyle esneklik kazandığını ifade etmektedir. Bu yönüyle tutumlar, hem kararlılığı hem de değişime açıklığı içinde barındıran dinamik bir yapıya sahiptir.

Tutumun yönlülük özelliği, bireyin bir nesneye karşı geliştirdiği olumlu, olumsuz veya nötr değerlendirme eğilimini ifade etmektedir. İnsan, çevresinde yer alan her nesne veya duruma karşı belirli bir yönelim sergilemektedir. Olumlu tutumlar bireyde yaklaşma, destekleme ve kabul etme davranışlarına; olumsuz tutumlar ise uzaklaşma, reddetme ve karşı çıkma davranışlarına neden olmaktadır. Yönlülük özelliği, bireyin iç dünyasındaki duygusal tepkilerin davranışlara dönüşme biçimini

açıklamaktadır. Bu durum sosyal yaşamda, bireylerin hangi olaylara nasıl tepki vereceğini tahmin etmede önemli bir psikolojik dayanak oluşturmaktadır. Yönlülüğün temelinde bireyin geçmiş deneyimleri, değer yargıları ve sosyal beklentiler yer almaktadır. Birey, daha önce olumlu duygular yaşadığı bir durum karşısında yeniden benzer duygular hissederken, olumsuz deneyimler yaşadığı bir duruma karşı olumsuz bir tutum geliştirme eğilimindedir (Albarracin ve Shavitt, 2018).

Tutumların önemli bir diğer özelliği yoğunluk derecesidir. Tutumun yoğunluğu, bireyin bir konuya ilişkin sahip olduğu değerlendirme gücünü göstermektedir. Her birey, aynı nesneye veya duruma karşı farklı düzeyde duyarlılık geliştirebilir. Bazı bireylerde belirli bir konuda güçlü bir inanç ve duygusal bağlılık varken, bazı bireylerde bu durum daha zayıf olabilir. Yoğunluk arttıkça, bireyin tutumunun davranış üzerindeki etkisi de o derece güçlenmektedir. Bu çerçevede, tutumun yoğunluk özelliği şu biçimlerde değerlendirilmektedir:

- Düşük yoğunluk: Birey konuya ilgisiz veya kararsızdır.
- Orta yoğunluk: Birey belirli bir eğilime sahiptir ancak bu eğilim kararlılıkla desteklenmemektedir.
- Yüksek yoğunluk: Birey güçlü bir duygu ve inançla hareket eder, davranışları belirgin bir şekilde tutumuna yansır.

Tavşancıl ve Aslan (2019), yüksek yoğunlukta tutumların genellikle davranışsal kararlılığı artırdığını, düşük yoğunlukta ise bireyin çevresel etkilerle kolayca yön değiştirebildiğini ifade etmektedir.

Tutumların duygusal temeli, bireyin çevresine ilişkin değerlendirmelerinde hissettiği duyguların etkisini göstermektedir. İnsanlar genellikle bir durumu veya nesneyi değerlendirirken önce duygusal tepki verir, ardından bu tepkiyi bilişsel olarak gerekçelendirir. Bu nedenle tutumların büyük bir bölümü duygusal temeller üzerine kuruludur. Albarracin ve Shavitt (2018), bireylerin bir objeye ilişkin hissettikleri olumlu ya da olumsuz duyguların, davranışsal eğilimlerini güçlü biçimde belirlediğini belirtmektedir. Duygusal bileşen, tutumun en dirençli yönlerinden biridir; çünkü bireylerin duygularını değiştirmek, bilişsel inançlarını değiştirmekten daha zordur. Bu

nedenle güçlü duygusal temele sahip tutumlar, uzun süre varlıklarını koruyabilmektedir.

Tutumun bilişsel, duyuşsal ve davranışsal bileşenlerden oluşması da onun temel özelliklerinden biridir. Her tutumda bilgiye dayalı bir bilişsel yapı, hislere dayalı bir duyuşsal bileşen ve eyleme dayalı bir davranışsal yön bulunmaktadır. Bu üç unsur birlikte çalıştığında tutum, bireyin çevresine karşı tutarlı bir duruş sergilemesini sağlamaktadır.

- **Bilişsel bileşen:** Bireyin bir konuya ilişkin bilgi, düşünce ve inançlarını kapsar.
- **Duyuşsal bileşen:** Bireyin o konuya karşı hissettiği olumlu veya olumsuz duygulardır.
- **Davranışsal bileşen:** Bireyin inanç ve duygularına uygun eylemler sergileme eğilimidir.

Tutumun işlevsel yönü, bireyin çevresiyle olan etkileşimini kolaylaştırma kapasitesini ifade etmektedir. Tutumlar bireye hem bilişsel düzen sağlar hem de çevresel uyum sürecinde yönlendirici bir işlev görür. Tutumlar bireyin kendini korumasına, sosyal çevresiyle bütünleşmesine ve kararlarını rasyonel biçimde yönlendirmesine katkıda bulunmaktadır. Albarracin ve Shavitt (2018), tutumların bireyin benlik saygısını koruma, değerlerini savunma, çevresel karmaşıklığı azaltma ve sosyal aidiyeti güçlendirme işlevleri taşıdığını ifade etmektedir. Bu işlevler, bireyin psikolojik dengesini korumasında ve toplumsal düzenle uyum içinde olmasında kritik bir rol oynamaktadır.

Tutumların örgütlü bir sistem oluşturması, bireyin sahip olduğu tutumların birbirleriyle bağlantılı bir ağ yapısı içinde yer alması anlamına gelmektedir. Birey bir konuda olumlu tutum taşıırken, bu tutum genellikle onun diğer değerleriyle de tutarlıdır. Bu durum, bireyin kişilik bütünlüğünü korumasını ve içsel çelişkilerden uzaklaşmasını sağlar. Tutumlar arasında çelişki yaşandığında ise bilişsel uyumsuzluk ortaya çıkar; birey bu durumu gidermek için ya tutumunu ya da davranışını değiştirir. Tavşancıl ve Aslan (2019), tutumların örgütlü yapısının kişilik gelişimi açısından dengeleyici bir mekanizma işlevi gördüğünü belirtmektedir.

Tutumun ölçülebilirlik özelliği, sosyal bilimlerde nesnel incelemelerin yapılabilmesine olanak tanımaktadır. Tutumlar anket, ölçek veya gözlem teknikleriyle sayısal olarak değerlendirilebilmekte, bireylerin eğilimleri istatistiksel olarak analiz edilebilmektedir. Tutumun ölçülmesi, toplumun genel eğilimlerinin belirlenmesi, farklı gruplar arasındaki farkların incelenmesi ve sosyal politika geliştirme süreçlerine veri sağlanması açısından önemlidir. Ölçülebilirlik, tutumun bilimsel araştırmalarda bağımlı veya bağımsız değişken olarak kullanılmasına olanak tanımaktadır (Psikologlar Derneği, 2017).

Tutumların değişebilirliği, bireyin yeni bilgi ve deneyimlerle mevcut değerlendirmelerini yeniden düzenleyebilmesini ifade etmektedir. Sosyal etkileşim, eğitim, medya, kültürel dönüşümler ve kişisel deneyimler tutum değişimini tetikleyen başlıca faktörler arasındadır. İnceoğlu (2011), bireylerin tutumlarını değiştirme sürecinde en önemli unsurun bilişsel ikna ve sosyal etkileşim olduğunu vurgulamaktadır. Tutum değişimi, bireyin sosyal çevreye ve değişen değerlere uyum sağlamasında önemli bir göstergedir. Tutumun değişebilirliği, onu hem bireysel gelişimin hem de toplumsal dönüşümün dinamik bir parçası hâline getirmektedir.

2.3.2. Tutumun Öğeleri

Tutum kavramı, bireyin çevresine yönelik değerlendirmelerini belirleyen çok boyutlu bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Bu yapı, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olmak üzere üç temel ögeden meydana gelmektedir. Her öge, bireyin düşünsel, duygusal ve eylemsel yönlerini yansıtarak onun dünyayı algılama biçimini bütüncül şekilde açıklamaktadır. Tutumun üçlü yapısı, bireyin hem iç dünyasındaki tutarlılığı hem de sosyal çevreye yönelik tepkilerini anlamada önemli bir çerçeve sunmaktadır. Birey, çevresindeki nesne ve olaylara ilişkin tutumlarını bu üç öge aracılığıyla biçimlendirmekte, böylece yaşamının çeşitli alanlarında belirli davranış kalıpları geliştirmektedir (Yıldız, Bilgin, Korur, Yüksel ve Demirhan, 2019).

Bilişsel öge, bireyin belirli bir konuya, nesneye ya da olaya ilişkin bilgi, inanç ve düşüncelerinin tümünü kapsamaktadır. Bu öge, bireyin geçmiş deneyimlerinden, öğrenme süreçlerinden ve toplumsal değerlerden etkilenecek oluşturduğu zihinsel temelleri ifade etmektedir. Bilişsel öge, bireyin olaylara ilişkin değerlendirmelerini

yönlendirmekte ve davranışlarına anlam kazandırmaktadır. Tutumun bilişsel yönü güçlü olan birey, çevresindeki olaylara daha sistematik ve mantıklı yaklaşmaktadır. Spor veya fiziksel aktivite bağlamında değerlendirildiğinde, birey egzersizin bedensel ve ruhsal yararlarını öğrendikçe, bu bilgi onun davranışına yön vermekte ve fiziksel aktiviteye karşı olumlu bir tutum geliştirmesini sağlamaktadır (Mercier ve Silverman, 2014).

Bireyin bilişsel ögesi, değer sisteminden ve sosyal çevresinden de beslenmektedir. Birey, toplumun genel normlarını ve ailesinin aktardığı düşünce kalıplarını içselleştirerek belirli inanç sistemleri geliştirmektedir. Bu süreç, bireyin hangi konulara önem vereceğini, hangi davranışları doğru bulacağını ve neyi savunacağını belirlemektedir. Bilişsel ögenin gelişim süreci, bireyin eğitim düzeyine, yaşadığı çevreye ve deneyimlerine göre farklılık göstermektedir. Kişi, çevresinden edindiği bilgileri değerlendirerek kendi düşünce yapısını biçimlendirmekte ve tutumlarını buna göre yönlendirmektedir (Yıldız ve ark., 2019).

Tutumun duyuşsal ögesi, bireyin belirli bir nesneye, duruma veya olaya karşı hissettiği olumlu ya da olumsuz duyguları kapsamaktadır. Duygusal yön, tutumun insani boyutunu temsil etmekte ve bireyin tepkilerinde belirleyici rol oynamaktadır. İnsanlar, bir konuya ilişkin bilgiye sahip olsalar bile o konuya yönelik duygusal bağ kurmadıklarında tutumları kararlı olamamaktadır. Duygusal bağın güçlü olması, bireyin tutumunu daha kalıcı hale getirmektedir. Örneğin, spor yaparken mutluluk, rahatlama veya özgürlük hissedilen bir birey, fiziksel aktiviteye yönelik olumlu bir tutum geliştirmektedir. Bu nedenle duygusal öge, tutumun içselleşmesini sağlayan temel bileşenlerden biri olmaktadır (Simonton, Mercier, Centeio, Barcelona, Phillips ve Garn, 2021).

Duyuşsal öge bireyin içsel motivasyonunun oluşumunda da önemli bir yer tutmaktadır. Bilgiye dayalı bilişsel öge, davranışın yönünü belirlerken duygusal öge bu davranışın sürekliliğini sağlamaktadır. Birey bir konuya karşı güçlü bir duygusal bağ hissettiğinde, bu bağ onun eylemlerini yönlendiren itici güç haline gelmektedir. Örneğin, fiziksel aktiviteye katılan bir birey mutluluk hissettiği için bu davranışı sürdürmektedir. Duygusal bağın gücü arttıkça, bireyin tutumu da daha kalıcı bir nitelik

kazanmaktadır. Bu durum, tutumun duygusal yönünün psikolojik dayanıklılıkla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Phillips ve Silverman, 2015).

Davranışsal öge, tutumun eyleme dönüşen yönünü temsil etmektedir. Bireyin sahip olduğu inançlar ve duygular, davranışsal öge aracılığıyla somut hale gelmektedir. Davranışsal öge, bireyin içsel tutumunun dışa yansımaları olarak görülmektedir. Örneğin, fiziksel aktivitenin yararlı olduğuna inanan (bilişsel öge) ve egzersiz yapmaktan keyif alan (duygusal öge) bir birey, düzenli spor yapma davranışı göstermektedir. Davranışsal öge, diğer iki ögenin doğal bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Tutumun davranışsal yönü, bireyin sosyal çevreyle kurduğu etkileşimlerde en belirgin biçimde gözlemlenmektedir (Mercier ve Silverman, 2014).

Davranışsal öge bireyin içsel dengesini de yansıtmaktadır. İnsanlar çoğu zaman ifade ettikleri tutumlarla davranışları arasında uyum arayışı içerisinde. Eğer bireyin bilişsel ve duygusal yönleriyle davranışları arasında çelişki bulunuyorsa, psikolojik rahatsızlık hissedilmektedir. Bu duruma “bilişsel uyumsuzluk” adı verilmektedir. Örneğin, sporun yararlı olduğunu bilen ancak hareketsiz bir yaşam sürdüren birey, bu uyumsuzluğu ortadan kaldırmak için ya bilgisini yeniden değerlendirmekte ya da davranışını değiştirmektedir. Davranışsal öge, bireyin psikolojik tutarlılığını koruma sürecinde dengeleyici bir rol üstlenmektedir (Simonton ve ark., 2021).

Tutumun üç ögesi birbiriyle dinamik bir etkileşim içerisinde. Herhangi birinde meydana gelen değişim, diğerlerini de etkilemektedir. Bu durum, tutumun sürekli olarak yenilenen bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Tutumun öğeleri arasındaki ilişki, bireyin sosyal çevreye uyum sağlama sürecinde belirleyici olmaktadır. Çünkü birey, yeni bilgiler edindikçe bilişsel ögesi değişmekte, bu değişim duygusal tepkilerini etkileyerek davranışlarına yansımaktadır. Bu süreç, tutumun sosyal öğrenmenin de bir parçası olduğunu ortaya koymaktadır (Yıldizer ve ark., 2019). Tutumun öğeleri bireyin sosyal yaşamında da önemli bir rol oynamaktadır. Birey, çevresiyle olan ilişkilerini bu öğeler aracılığıyla düzenlemekte ve sosyal uyum sağlamaktadır. Özellikle fiziksel aktivite gibi sosyal katılım gerektiren durumlarda, bireyin bilişsel farkındalığı, duygusal bağlılığı ve davranışsal istikrarı arasında uyum bulunması performans ve memnuniyet düzeyini artırmaktadır. Spor ortamlarında

gözlemlenen olumlu tutumlar, genellikle bu üç ögenin dengeli şekilde işlemlerinden kaynaklanmaktadır (Simonton ve ark., 2021).

Tutumun ölçülmesinde de bu üçlü yapı dikkate alınmaktadır. Yıldız ve arkadaşları (2019), geliştirdikleri fiziksel aktivite tutum ölçeğinde tutumun bilişsel, duyuşsal ve davranışsal alt boyutlarını ayrı ayrı değerlendirmektedir. Bu tür ölçümler, bireylerin tutumlarını bütüncül biçimde analiz etmeye imkân tanımaktadır. Araştırmalarda elde edilen sonuçlar, bireylerin tutumlarının duyuşsal ve davranışsal eğilimlerine de bağlı olarak şekillendiğini göstermektedir (Phillips ve Silverman, 2015).

Tutumun üç ögesi, bireyin kişisel gelişimi açısından da belirleyici olmaktadır. Bilgi düzeyinin artması bilişsel yapıyı güçlendirmekte, olumlu duygular duyuşsal bağ kuvvetlendirmekte ve davranışsal süreklilik kişisel disiplini artırmaktadır. Bu sürecin sonucunda birey, hem psikolojik hem de toplumsal açıdan daha dengeli bir kişilik yapısına ulaşmaktadır. Bu bağlamda tutumun öğeleri, bireyin yaşam doyumunu ve öznel iyi oluş düzeyini doğrudan etkilemektedir.

Tutumun öğeleri arasındaki ilişki, bireyin sosyal kimlik gelişiminde de etkili olmaktadır. Kişi, toplumsal rollerini ve aidiyet duygusunu bu üç öge aracılığıyla şekillendirmektedir. Özellikle bilişsel farkındalığın ve duyuşsal bağlılığın güçlü olduğu bireylerde, sosyal sorumluluk bilinci daha yüksek düzeyde görülmektedir. Böylece tutum, toplumsal davranışın da temel belirleyicisi haline gelmektedir.

Tutumun üç ögesi aynı zamanda aşağıdaki unsurları içermektedir:

- **Bilişsel öğe:** Bilgi, inanç ve yargıların toplamıdır.
- **Duyuşsal öğe:** Hislerin ve duyuşsal tepkilerin yönünü belirlemektedir.
- **Davranışsal öğe:** Bilgi ve duyguların eyleme dönüşmüş hâlidir.

Bu üç öge bir arada değerlendirildiğinde, bireyin çevresiyle olan ilişkileri, değer sistemi ve davranış kalıpları bütüncül biçimde anlaşılmaktadır. Tutumun öğeleri, bireyin hem düşünsel hem duyuşsal hem de davranışsal olarak çevresine uyum sağlamasını kolaylaştırmaktadır (Mercier ve Silverman, 2014).

Tutumun ögeleri arasındaki dengenin korunması, bireyin psikolojik istikrarı açısından önem taşımaktadır. Bilişsel, duyuşsal ve davranışsal unsurlar arasında tutarlılık sağlandığında birey daha kararlı ve dengeli davranışlar sergilemektedir. Bu dengenin bozulması durumunda ise birey içsel çatışmalar yaşayabilmekte, bu da tutum değişimlerine yol açmaktadır. Tutumun ögeleri, bireyin yaşamında süreklilik ve uyumun sağlanmasında kilit rol üstlenmektedir (Simonton ve ark., 2021).

2.3.3. Tutumun Oluşumunu Etkileyen Faktörler

Tutumun oluşumu, bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı sosyal, psikolojik ve kültürel etkilerle biçimlenmektedir. Birey, çevresindeki olayları yorumlarken, geçmiş deneyimlerinden, ailesinden, eğitim ortamlarından ve sosyal etkileşimlerinden beslenmektedir. Tutum, doğuştan gelen bir özellik değil; öğrenme, gözlem ve etkileşim yoluyla kazanılmaktadır. Dolayısıyla bireyin yaşamında edindiği bilgi, deneyim ve duygusal tepkiler, onun belirli bir konuya ilişkin tutumunu şekillendirmektedir. Göksel ve Caz (2016), bireylerin beden eğitimi ve spora yönelik tutumlarının büyük ölçüde çevresel koşullardan ve okul atmosferinden etkilendiğini belirtmektedir.

Tutumun oluşumunda en temel etkenlerden biri aile olmaktadır. Aile, bireyin ilk sosyal çevresi olarak, değerlerin ve inançların öğrenildiği birincil kurum niteliği taşımaktadır. Birey, çocukluk döneminden itibaren ailesinin sergilediği davranışları gözlemlemekte, bu davranışlardan tutum modelleri geliştirmektedir. Aile içinde sıkça tekrarlanan sözler, davranış biçimleri ve ödül-ceza dengesi, bireyin tutum gelişiminde kalıcı izler bırakmaktadır. Örneğin, fiziksel aktivitenin aile içinde değer gördüğü bir ortamda yetişen birey, spora karşı olumlu tutum geliştirmektedir. Tutumların aile içinde modelleme yoluyla kazanıldığı, sosyal öğrenme kuramı çerçevesinde açıklanmaktadır (Yanık ve Çamlıyer, 2015).

Eğitim ortamları, bireyin tutumlarını şekillendiren bir diğer önemli unsurdur. Okullar öğrencilerin değer, inanç ve davranış örüntülerini de biçimlendirmektedir. Öğretmen tutumları, ders içerikleri ve okul kültürü, öğrencilerin farklı konulara yönelik bakış açılarını doğrudan etkilemektedir. Önal, Yılmaz, Kaldırımcı ve Ağduman (2017), öğrencilerin spora karşı olumlu tutum geliştirmelerinde

öğretmenlerinin rol model olmasının belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır. Eğitim sürecinde kazanılan deneyimler, bireyin ileriki yaşamında da kalıcı bir tutum altyapısı oluşturmaktadır.

Toplumsal normlar ve kültürel değerler, tutum oluşumunu yönlendiren en güçlü dışsal faktörlerden biridir. Her toplumun kendine özgü değer sistemi, bireylerin olaylara karşı yaklaşım biçimini şekillendirmektedir. Tutumun kültürel temeli, bireyin hangi davranışları uygun veya uygunsuz olarak değerlendirdiğini belirlemektedir. Toplumsal kabul gören davranış biçimleri, bireylerin tutumlarını doğrudan etkilemektedir. Sporun toplumsal statü kazandırdığı bir kültürde, bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik tutumları genellikle olumlu olmaktadır. Kültürel normların yönlendirici etkisi, bireyin davranış kalıplarına yerleşmekte ve uzun vadeli tutum biçimleri oluşturmaktadır (Göksel ve Caz, 2016).

Bireysel deneyimler de tutumun oluşum sürecinde etkili olmaktadır. İnsanlar yaşadıkları olaylardan çıkarımlar yaparak belirli konulara ilişkin tutumlar geliştirmektedir. Olumlu deneyimler, bireyin o konuya yönelik olumlu bir tutum benimsemesine neden olurken, olumsuz deneyimler tutumda negatif bir yönelim yaratmaktadır. Örneğin, spor etkinliklerinde başarı ve keyif hisseden bireyler, fiziksel aktiviteye karşı olumlu tutumlar geliştirirken; başarısızlık veya yaralanma deneyimi yaşayan bireylerde olumsuz tutumlar oluşabilmektedir. Bu durum, bireyin duygusal süreçleriyle öğrenme arasındaki karşılıklı etkileşimi göstermektedir (Önal ve ark., 2017).

Kitle iletişim araçları, özellikle modern toplumlarda tutum oluşumunda belirgin bir rol üstlenmektedir. Medya, bireylere bilgi aktarırken aynı zamanda değer yönlendirmesi yapmaktadır. Televizyon, sosyal medya ve dijital platformlar aracılığıyla sürekli sunulan mesajlar, bireylerin farkında olmadan belirli davranış kalıplarını benimsemelerine yol açmaktadır. Sporun kitle iletişim araçlarında başarı, sağlık ve sosyal statü ile ilişkilendirilmesi, bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumlar geliştirmesine katkı sağlamaktadır. Ancak aynı medya, aşırı idealize edilmiş beden algılarını da yayarak bazı bireylerde olumsuz duygusal tepkilere neden olabilmektedir. Bu nedenle medya, tutumun hem olumlu hem de olumsuz

biçimlenmesinde etkili bir araç olarak değerlendirilmektedir (Yanık ve Çamlıyer, 2015).

Arkadaş çevresi ve sosyal ilişkiler, bireyin tutumlarını biçimlendiren sosyal etkileşim faktörleri arasında yer almaktadır. İnsanlar, sosyal kabul görme ve aidiyet hissetme ihtiyacıyla çevrelerinin değerlerine uyum sağlamaktadır. Bireyin arkadaş grubunda belirli bir davranış biçimi yaygınsa, kişi de o davranışı benimsemeye eğilim göstermektedir. Özellikle gençlik döneminde sosyal onay arayışı, tutumların yönünü belirlemede güçlü bir etkiye sahiptir. Göksel ve Caz (2016), gençlerin spora yönelik tutumlarının, arkadaş çevresinin fiziksel aktiviteye katılım düzeyine bağlı olarak değiştiğini saptamıştır.

Kişilik özellikleri de tutum oluşumunda içsel bir belirleyici olmaktadır. Açık fikirlilik, dışadönüklük, sorumluluk ve uyumluluk gibi kişilik boyutları, bireyin çevresine ilişkin değerlendirmelerini yönlendirmektedir. Duygusal dengesi güçlü bireyler, farklı düşüncelere daha hoşgörülü yaklaşmakta ve bu durum tutumlarının esnekliğini artırmaktadır. Öte yandan, kaygı düzeyi yüksek bireyler daha katı ve olumsuz tutumlar geliştirebilmektedir. Tutum ve kişilik arasındaki ilişki, sosyal psikolojide davranış tahminlerinin temelinde yer almaktadır (Önal ve ark., 2017).

Ekonomik ve toplumsal statü de tutum gelişimini dolaylı biçimde etkilemektedir. Bireyin gelir düzeyi, yaşam koşulları ve eğitim fırsatları, olaylara yönelik değerlendirmelerinde önemli bir referans noktası oluşturmaktadır. Örneğin, gelir düzeyi yüksek bireyler, sporu bir yaşam tarzı olarak benimserken; ekonomik zorluk yaşayan bireyler fiziksel aktiviteyi zaman kaybı olarak görebilmektedir. Tutumun maddi koşullarla ilişkisi, bireyin sosyal çevresi ve yaşam standartlarıyla birlikte değerlendirilmelidir (Yanık ve Çamlıyer, 2015).

Tutumun oluşum sürecinde öğrenme kuramları da belirleyici bir yere sahiptir. Klasik koşullanma, edimsel koşullanma ve sosyal öğrenme kuramı, bireylerin çevresel uyaranlara karşı geliştirdikleri tepkileri açıklamaktadır. İnsanlar ödül aldıkları davranışlara karşı olumlu, ceza aldıkları davranışlara karşı olumsuz tutumlar geliştirmektedir. Aynı zamanda gözlem yoluyla öğrenme süreci de tutum oluşumunda

etkilidir. Birey, çevresindeki kişilerin davranışlarını gözlemleyerek benzer tutumlar geliştirmektedir (Göksel ve Caz, 2016).

Tutumun oluşumunda bilişsel süreçler de göz ardı edilememektedir. İnsan, çevresinden gelen bilgileri seçmekte, yorumlamakta ve anlamlandırmaktadır. Bu süreçte bilgiye verilen önem, bireyin tutumlarının doğrultusunu belirlemektedir. Yanlı bilgi kaynakları veya önyargılar, bireyin tutumlarını da yönlendirmektedir. Bu nedenle eleştirel düşünme becerisi gelişmiş bireylerde tutumlar daha rasyonel bir temele dayanmaktadır.

Tutumun oluşum süreci, bireyin hem içsel hem de dışsal dinamikleriyle şekillenmektedir. İçsel olarak kişilik, değerler ve duygusal yapı etkili olurken; dışsal olarak aile, toplum, eğitim ve medya belirleyici olmaktadır. Bu etmenlerin bir arada işleyişi, tutumun sürekli gelişen bir yapı olduğunu göstermektedir. Göksel ve Caz (2016), bireyin yaşam döngüsü boyunca tutumlarının çevresel değişimlere uyum sağlama kapasitesine sahip olduğunu belirtmektedir.

Tutumun oluşumunda etkili olan faktörler aşağıdaki gibi özetlenebilmektedir:

- **Aile ortamı:** İlk öğrenme alanı olarak değer ve inanç aktarımı yapmaktadır.
- **Eğitim süreçleri:** Bilgi ve deneyim aracılığıyla bilinç kazandırmaktadır.
- **Toplumsal normlar:** Kabul gören davranış kalıplarını yönlendirmektedir.
- **Medya etkisi:** Bilinçli veya örtük biçimde davranış yönlendirmesi yapmaktadır.
- **Kişilik yapısı:** İçsel eğilimleri belirlemekte ve tutum esnekliğini şekillendirmektedir.

Sonuç olarak tutumun oluşumu, bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçlerinin sosyal çevreyle sürekli etkileşimi sonucunda biçimlenmektedir. Bu etkileşim, bireyin hem kişisel kimliğini hem de sosyal uyum düzeyini belirlemekte; dolayısıyla tutumun çok boyutlu yapısı yaşamın her alanında etkisini sürdürmektedir (Önal ve ark., 2017).

2.4. Fiziksel Aktiviteye Yönelik Tutum

Fiziksel aktiviteye yönelik tutum, bireyin egzersiz, spor veya hareket temelli etkinliklere karşı geliştirdiği bilişsel, duyuşsal ve davranışsal eğilimleri ifade etmektedir. Tutumun bu yönü, bireyin fiziksel aktiviteyi nasıl algıladığını, bu etkinliklere karşı ne hissettiğini ve katılım davranışını nasıl şekillendirdiğini kapsamaktadır. World Health Organization (2024) raporuna göre fiziksel aktivite, bireyin sağlık düzeyini koruma, yaşam kalitesini artırma ve psikolojik iyi oluşu destekleme açısından temel bir yaşam alışkanlığı olarak değerlendirilmektedir. Piercy ve ark. (2018) tarafından yapılan çalışmada, düzenli fiziksel aktiviteye karşı olumlu tutuma sahip bireylerin uzun vadede sağlıklı yaşam davranışlarını daha istikrarlı biçimde sürdürdüğü belirlenmiştir. Fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutum, bireyin yaşam doyumunu ve öz yeterlik algısını da güçlendirmektedir (Ertem ve Demirci, 2022; Telama, 2009).

Bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik tutumları, büyük ölçüde bilişsel farkındalık düzeyleriyle ilişkilendirilmektedir. Fiziksel aktivitenin bedensel, ruhsal ve sosyal yararlarına ilişkin bilgi düzeyi arttıkça, bireylerin tutumları da olumlu yönde gelişmektedir (World Health Organization, 2020). Aydın ve Çelik (2024) tarafından geliştirilen “Egzersiz Motivasyonu Tutum Ölçeği” çalışmasında, egzersiz alışkanlığını sürdürmede bilgi düzeyinin belirleyici olduğu vurgulanmaktadır. Aynı şekilde Craig ve ark. (2003), fiziksel aktiviteye ilişkin algının, bireyin içsel motivasyonu ile doğrudan bağlantılı olduğunu saptamıştır. Birey, hareketin sağlık üzerindeki etkilerini kavradıkça, fiziksel aktiviteye karşı olumlu bir duygusal bağ kurmakta ve bu bağ davranışsal eğilimlere dönüşmektedir (Sağlam ve ark., 2010).

Tutumun duygusal yönü, fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonun en güçlü belirleyicilerinden biri olarak görülmektedir. Biddle, Ciaccioni, Thomas ve Vergeer (2019), fiziksel aktivitenin bireyde endorfin salınımını artırarak pozitif duygulanım oluşturduğunu ve bu durumun egzersize karşı olumlu tutum gelişimine katkı sağladığını belirtmektedir. Benzer şekilde, Herting ve Chu (2017) fiziksel aktivitenin bilişsel işlevleri geliştirdiğini ve bu gelişimin bireyin kendine yönelik algısını güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. Ertem ve Demirci (2022), kadın katılımcılar üzerinde yürüttükleri çalışmada, düzenli egzersiz yapan bireylerin öz yeterlik ve

yaşam doyumu düzeylerinin, fiziksel aktiviteye karşı daha yüksek oranda olumlu tutumla ilişkili olduğunu bulmuştur.

Fiziksel aktiviteye yönelik tutumun oluşumunda kişisel deneyimlerin önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Telama (2009), bireyin çocukluk döneminde edindiği fiziksel aktivite alışkanlıklarının yetişkinlikteki tutumunu belirlediğini ifade etmektedir. Morton, Atkin, Corder, Suhrcke ve Van Sluijs (2016), okul ortamlarında sunulan fiziksel aktivite fırsatlarının tutum gelişiminde temel belirleyici olduğunu vurgulamaktadır. Maher, Hevel, Reifsteck ve Drollette (2021), COVID-19 döneminde bile bireylerin olumlu tutumlarını korumalarının, fiziksel aktiviteye ilişkin içselleşmiş bir bilinç düzeyinden kaynaklandığını göstermektedir. Fiziksel aktiviteye yönelik tutum, bu bağlamda bireyin yaşam boyu edindiği deneyimlerin toplamıdır (Wolf ve ark., 2021).

Toplumsal çevre ve kültürel yapı da fiziksel aktiviteye yönelik tutumun şekillenmesinde belirleyici olmaktadır. Brazo-Sayavera, Aubert, Barnes, González ve Tremblay (2021), toplumsal cinsiyet rollerinin fiziksel aktiviteye katılımı yönlendirdiğini ve kadınların geleneksel normlar nedeniyle spora daha mesafeli yaklaştıklarını saptamıştır. Buna karşın, Cooper, Greenberg, Castelli, Barton, Martin ve Morrow (2016), okul temelli politika ve programların, özellikle gençler arasında fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumları güçlendirdiğini ifade etmektedir. CDC (2013) raporunda ise, eğitim kurumlarının fiziksel aktiviteyi sosyal bir norm haline getirmesinin, uzun vadede toplum genelinde tutum değişimine yol açtığı vurgulanmaktadır.

Bireylerin fiziksel aktiviteye ilişkin tutumlarının belirlenmesinde ölçme araçları da önemli bir yer tutmaktadır. Şen ve Koçak (2023), çocuk ve gençlerde fiziksel aktivite tutumunu ölçmeye yönelik Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasıyla, tutumun bilişsel, duygusal ve davranışsal yönlerinin bir arada değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Yıldız, Bilgin, Korur, Yüksel ve Demirhan (2019) tarafından geliştirilen ölçek ise, tutumun bilişsel farkındalık, duygusal bağlılık ve davranışsal katılım gibi alt boyutları içererek fiziksel aktiviteye ilişkin çok yönlü değerlendirme yapma olanağı sağlamaktadır.

Tutumun davranışsal bileşeni, fiziksel aktiviteye yönelik niyetin eyleme dönüşmesinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Piercy ve ark. (2018), olumlu tutumların davranışsal katılımı artırdığını, olumsuz tutumların ise hareketsiz yaşam biçimini pekiştirdiğini saptamıştır. Benzer şekilde, Oja ve Paksööt (2022) tarafından yapılan çalışmada, spor bilgisinin ve farkındalığın fiziksel aktiviteye yönelik davranışsal eğilimleri anlamlı biçimde etkilediği bulunmuştur. Bu bulgular, bireyin duygusal ve davranışsal bütünleşmenin gerekliliğini ortaya koymaktadır (Zorba ve Saygın, 2017).

Fiziksel aktiviteye yönelik tutumun güçlenmesinde sosyal destek faktörleri de etkili olmaktadır. Aydın ve Çelik (2024), sosyal çevrenin teşvik edici rolünün, bireyin egzersiz motivasyonunu artırdığını belirtmektedir. World Health Organization (2020) kılavuzunda, aile ve arkadaş çevresinden gelen desteğin bireyin fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutum geliştirmesinde kalıcı etkiler yarattığı ifade edilmektedir. Özellikle topluluk temelli etkinliklerin, bireylerin fiziksel aktiviteye olan aidiyet hissini güçlendirdiği saptanmıştır (Piercy ve ark., 2018).

Tutumun kalıcılığı, bireyin içsel motivasyonu ve algılanan fayda düzeyiyle doğrudan ilişkilidir. Zorba ve Saygın (2017), fiziksel aktiviteyi yaşam tarzı olarak benimseyen bireylerin olumlu tutumlarının, motivasyonel devamlılık sağladığını belirtmektedir. Telama (2009), fiziksel aktivitenin bir yaşam biçimi olarak içselleştirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bu doğrultuda, Ertem ve Demirci (2022), egzersiz yapan bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarının, öz yeterlik algısı ve benlik saygısıyla paralel ilerlediğini saptamıştır.

Fiziksel aktiviteye yönelik tutumun gelişimi, bireyin bilgi, deneyim, sosyal çevre ve kültürel normlarıyla birlikte değerlendirilmektedir. Aydın ve Çelik (2024) çalışmalarında, tutumun bilişsel farkındalıkla duygusal bağlılık arasında köprü işlevi gördüğünü ifade etmektedir. World Health Organization (2024) tarafından yayımlanan rapor, tutumun fiziksel aktivite katılımında en güçlü belirleyici faktörlerden biri olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutum, bireyin yaşam boyu sağlık ve psikolojik iyilik hâlini koruma kapasitesini doğrudan desteklemektedir (Ertem ve Demirci, 2022; Piercy ve ark., 2018).

2.5. Kişilik Tipleri ve Fiziksel Aktivite

Kişilik tipleri, bireyin fiziksel aktiviteye katılım biçimlerini, tercih ettiği spor türlerini ve egzersiz motivasyonunu önemli ölçüde etkilemektedir. Beş Faktör Kişilik Modeli kapsamında değerlendirildiğinde, dışadönüklük, sorumluluk, deneyime açıklık, uyumluluk ve duygusal denge boyutlarının fiziksel aktiviteyle yakından ilişkili olduğu görülmektedir (Doğan, 2013; Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010). Landers ve Lounsbury (2006), dışadönük bireylerin grup sporlarına daha yüksek oranda katılım gösterdiğini, içe dönük bireylerin ise bireysel aktiviteleri tercih ettiğini belirtmektedir. Öztemel (2016) ise yüksek sorumluluk düzeyine sahip bireylerin egzersiz alışkanlıklarını daha uzun süre koruduklarını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda kişilik tipleri, fiziksel aktivite davranışının sürekliliğini ve yoğunluğunu belirleyen psikolojik faktörler arasında yer almaktadır (Aslan, 2012).

Dışadönüklük boyutu, sosyal etkileşimi ve enerji düzeyini temsil etmektedir. Bu kişilik özelliğine sahip bireyler, fiziksel aktiviteyi sosyal bir deneyim olarak algılamakta ve katılımda motivasyonel üstünlük göstermektedir. Robins, Tracy, Trzesniewski, Potter ve Gosling (2001), dışadönük bireylerin fiziksel aktiviteyi bir eğlence ve özgüven kaynağı olarak gördüklerini ve bu durumun yaşam doyumlarını artırdığını belirtmektedir. Benzer şekilde, Erol, Sevim ve Başer Gülsoy (2021), sosyal medya üzerinden spor etkinliklerine katılan öğretmen adaylarında dışadönüklük düzeyi yüksek olanların fiziksel aktiviteye daha olumlu yaklaşıtlarını saptamıştır.

Sorumluluk boyutu, bireyin disiplin, kararlılık ve öz denetim becerilerini temsil etmektedir. Öztemel (2014), sorumluluk düzeyi yüksek bireylerin egzersiz hedeflerini daha sistemli biçimde planladıklarını ve bu hedeflere ulaşma konusunda daha istikrarlı olduklarını belirtmektedir. Seibert ve Kraimer (2001) ise, kişisel başarı ve düzen duygusunun fiziksel aktiviteye katılım üzerinde pozitif etkisi bulunduğunu ifade etmektedir. Bu kişilik tipi, egzersizi bir görev bilinciyle yerine getirmekte, bu nedenle düzenli katılım göstermektedir.

Deneyime açıklık boyutu, yeniliklere ilgi duyma ve farklı etkinliklere katılım eğilimiyle ilişkilidir. Cheng ve Furnham (2002), yüksek deneyime açıklık düzeyine sahip bireylerin yoga, doğa yürüyüşü veya ekstrem sporlar gibi sıra dışı etkinliklere

yöneldiklerini belirtmektedir. Bu bireyler, fiziksel aktiviteyi zihinsel ve kültürel deneyim zenginliği açısından da değerlendirmektedir.

Uyumluluk boyutu, bireyin iş birliği ve empati kapasitesiyle ilişkilendirilmektedir. Alonso ve Romero (2017), yüksek uyumluluk düzeyine sahip bireylerin takım sporlarında daha başarılı olduklarını ve rekabet yerine dayanışmaya önem verdiklerini ifade etmektedir. Benzer biçimde, Tani, Greenman, Schneider ve Fregoso (2003), çocukluk döneminde uyumluluk düzeyi yüksek bireylerin fiziksel aktiviteyi sosyal bağ kurma aracı olarak gördüklerini göstermektedir.

Duygusal denge boyutu ise, bireyin stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık düzeyini temsil etmektedir. Eryılmaz ve Öğülmüş (2010), duygusal dengesi yüksek bireylerin fiziksel aktiviteyi bir rahatlama stratejisi olarak kullandıklarını, düşük duygusal dengeye sahip bireylerin ise spora karşı düzensiz tutumlar sergilediklerini belirtmektedir. Xu, Zhao ve Jin (2024), yüksek kaygı düzeyine sahip bireylerin fiziksel aktiviteye katılımında süreklilik sağlayamadıklarını, duygusal istikrarın ise egzersiz alışkanlıklarının korunmasında belirleyici olduğunu saptamıştır.

Kişilik tipleri aynı zamanda fiziksel aktivite türlerinin seçimini de etkilemektedir. Dışadönük bireyler grup sporlarını tercih ederken, içe dönük bireyler bireysel egzersizlerde daha rahat hissetmektedir. Öztemel (2016), kişilik farklılıklarının spor tercihlerinde belirgin etkiler yarattığını, bu nedenle fiziksel aktivite programlarının bireysel özelliklere uygun biçimde düzenlenmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Beş faktör kişilik boyutlarının her biri, fiziksel aktiviteye katılımı farklı motivasyonel unsurlar yaratmaktadır:

- **Dışadönüklük:** Sosyallik ve yüksek enerji düzeyi nedeniyle grup aktivitelerinde etkilidir.
- **Sorumluluk:** Düzenli egzersiz alışkanlığı ve hedef odaklılıkla ilişkilidir.
- **Deneyime açıklık:** Yeni fiziksel aktiviteleri deneme isteğini artırmaktadır.
- **Uyumluluk:** Takım ruhu ve sosyal etkileşimi güçlendirmektedir.

- **Duygusal denge:** Psikolojik istikrar sayesinde motivasyonun devamlılığını sağlamaktadır (Doğan, 2013; Aslan, 2012; Robins ve ark., 2001).

Fiziksel aktivite, kişilik özelliklerinin yansıdığı bir davranış biçimi olarak değerlendirilmektedir. Erol, Sevim ve Başer Gülsoy (2021), dışadönüklük ve sorumluluk düzeylerinin yüksek olduğu bireylerin, fiziksel aktiviteyi bir yaşam tarzı olarak benimsediklerini belirtmektedir. Öztemel (2016) ise, kişilik özelliklerinin motivasyonel sürekliliği doğrudan etkilediğini, bu nedenle spor psikolojisi çalışmalarında kişilik analizlerinin dikkate alınması gerektiğini vurgulamaktadır.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma, değişkenler arasındaki ilişki düzeyini belirlemeyi hedefleyen ilişkisel tarama modeli kapsamında tasarlanmaktadır. Bu model, birden fazla değişkenin birlikte değişip değişmediğini, değişim varsa bu değişimin yönünü ve derecesini belirlemeye olanak tanımaktadır. Karasar (2007), ilişkisel tarama modelini “iki ya da daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi sağlayan bir araştırma yaklaşımı” olarak tanımlamaktadır. İlişkisel tarama modeli, araştırmacıya mevcut durumu doğal ortamında gözlemlene ve var olan değişkenler arasında herhangi bir müdahale olmadan bağlantı kurma imkânı sunmaktadır. Bu yönüyle model, deneysel bir müdahale gerektirmeden bireylerin kişilik özellikleri ile tutum, davranış veya algıları arasındaki ilişkileri istatistiksel olarak inceleme olanağı sağlamaktadır. Bu modelin tercih edilme nedeni, kişilik tipleri ve fiziksel aktivite tutumları gibi doğrudan gözlenemeyen ancak ölçülebilen psikolojik değişkenler arasındaki korelasyonel yapıyı ortaya koyabilmesidir. Ayrıca ilişkisel tarama modeli, elde edilen verilerin analizinde çoklu değişken tekniklerinin kullanılmasına olanak tanımakta, bu sayede değişkenler arasındaki ilişkilerin hem yönünü hem de anlamlılık düzeyini değerlendirmeyi mümkün kılmaktadır. Araştırmada bu modelin seçilmesi, örneklem grubunda yer alan bireylerin kişilik ve tutum özelliklerini karşılaştırmalı biçimde analiz etmeyi kolaylaştırmaktadır.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın çalışma grubunu, 2025 yılında Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi ve Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan 173’ü (%43.1) kadın, 228’i (%56.9) erkek toplam 401 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların 22’si (%5.5) 1.51-2.00, 84’ü (%20.9) 2.01-2.50, 117’si (%29.2) 2.51-3.00, 130’u (%32.4) 3.01-3.50 ve 48’i (%12.0) 3.51-4.00 arasında not ortalamasına sahiptir. Katılımcıların 28’i (%7.0) 1.sınıfta, 55’i (%13.7) 2.sınıfta, 103’ü (%25.7)

3.sınıfta, 110'u (%27.4) 4.sınıfta ve 105'i (%26.2) lisansüstü düzeyde eğitimlerini sürdürmektedir. Katılımcıların 62'si (%15.5) düzenli fiziksel aktiviteye katılım göstermeyen, 170'i (%42.4) ara sıra katılım gösteren ve 169'u (%42.1) 3 gün ve üzerinde fiziksel aktiviteye katılan bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların 130'u (%32.4) sigara-alkol kullanımına evet cevabını veren, 32'si (%8.0) ara sıra ve 239'u (%59.6) hayır cevabını veren bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu kolay ulaşılabilirlik ilkesi dikkate alınarak kurgulanmıştır. Tablo 1'de katılımcılara ait demografik bilgiler sunulmuştur.

Tablo 3.1. Katılımcılara ait demografik bilgiler.

	Katılımcı	N	%
Cinsiyet	Kadın	173	43.1
	Erkek	228	56.9
Akademik Başarı	1.51-2.00	22	5.5
	2.01-2.50	84	20.9
	2.51-3.00	117	29.2
	3.01-3.50	130	32.4
	3.51-4.00	48	12.0
Sınıf Düzeyi	1.Sınıf	28	7.0
	2.Sınıf	55	13.7
	3.Sınıf	103	25.7
	4.Sınıf	110	27.4
	Lisansüstü	105	26.2
Düzenli Fiziksel Aktivite	Hayır	62	15.5
	Ara Sıra	170	42.4
	3 Gün ve Üzeri	159	42.1
Sigara-Alkol Kullanımı	Evet	21	5.3
	Ara Sıra	85	21.3
	Hayır	176	44.0
	Toplam	401	100

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan On Maddeli Kişilik Ölçeği (Ten-Item Personality Inventory - TIPI), bireylerin kişilik özelliklerini kısa, güvenilir ve geçerli bir biçimde değerlendirmeyi amaçlayan bir ölçme aracıdır. Ölçek, Gosling, Rentfrow ve Swann (2003) tarafından geliştirilmiş ve Türkçeye Atak (2012) tarafından uyarlanmıştır. Beş Faktörlü Kişilik Modeli'ne dayalı olarak geliştirilen bu araç, bireylerin deneyime açıklık, yumuşak başlılık, duygusal dengelilik, sorumluluk ve dışadönüklük gibi temel kişilik boyutlarını ölçmeyi hedeflemektedir. Ölçme aracı toplamda 10 madde ve 5 alt boyuttan oluşmakta, her boyut iki maddeyle temsil edilmektedir. Katılımcılar, verilen ifadelere 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 7 (kesinlikle katılıyorum) arasında değişen

7’li Likert tipi bir ölçek üzerinde yanıt vermektedir. Bu yapı, uygulama süresini kısaltmakta ve katılımcıların dikkatini koruyarak daha sağlıklı veri elde edilmesine olanak tanımaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasında elde edilen uyum iyiliği değerleri; X^2/sd : 2.20, GFI: .95, AGFI: .92, CFI: .93, NNFI: .91, RMR: .04 ve RMSEA: .03 olarak rapor edilmiştir. Bu değerler, ölçeğin yapısal geçerliliğinin yüksek olduğunu göstermektedir. Orijinal formda hesaplanan iç tutarlık katsayıları sırasıyla .83, .81, .83, .84 ve .86 iken, bu çalışmada elde edilen katsayılar .75, .73, .76, .78 ve .80 aralığında bulunmuştur. Bu sonuçlar, ölçeğin Türk örnekleminde de güvenilir bir şekilde kullanılabileceğini kanıtlamaktadır.

Katılımcıların fiziksel aktiviteye yönelik tutum düzeylerini belirlemek amacıyla çalışmada ayrıca Fiziksel Aktiviteye Yönelik Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, tez kapsamında belirtilen kaynak doğrultusunda Yıldız ve ark. (2019) tarafından geliştirilmiş olup bireylerin fiziksel aktiviteye ilişkin tutumlarını ölçmeye yönelik bir yapıya sahiptir. Toplam 25 maddeden oluşan ölçek, 5’li Likert tipinde düzenlenmiştir. Ölçekte yer alan maddeler; bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik ilgi, istek, keyif alma, sosyal etkileşim, rekabet, güven, sağlık algısı ve sorumluluk gibi tutumsal özelliklerini değerlendirmeye yöneliktir. Katılımcılar her bir maddeyi “Tamamen Katılıyorum”, “Çoğunlukla Katılıyorum”, “Kararsızım”, “Çok Az Katılıyorum” ve “Hiç Katılmıyorum” seçeneklerinden birini işaretleyerek yanıtlamaktadır. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik daha olumlu tutuma sahip olduklarını göstermektedir. Bu doğrultuda ölçek, öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik tutum düzeylerini belirlemek ve bu tutum düzeylerinin kişilik özellikleri ile ilişkisini incelemek amacıyla çalışmada veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Veri toplama süreci, Google Forms aracılığıyla çevrim içi ortamda gerçekleştirilmiştir. Hazırlanan anket formu, araştırmanın etik onayı alındıktan sonra Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi ve Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilere ulaştırılmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı, gizlilik ilkeleri ve gönüllü katılım esasları açıklanmış, yanıtlamaya onay veren öğrenciler formu çevrim içi olarak doldurmuştur. Böylece kısa sürede yüksek katılım sağlanmış, veri toplama süreci verimli şekilde tamamlanmıştır. Google Forms üzerinden toplanan yanıtlar, elektronik ortamda düzenlenerek SPSS istatistik programına aktarılmıştır.

Veri seti üzerinde frekans, ortalama, standart sapma analizleri ile korelasyon ve regresyon analizleri uygulanmıştır. Bu analizler, kişilik boyutları ile fiziksel aktiviteye yönelik tutum arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılmıştır. On Maddeli Kişilik Ölçeği'nin seçilme nedeni, kısa sürede uygulanabilir olması, farklı örneklemelerde yüksek güvenilirlik göstermesi ve özellikle spor bilimleri alanında sıklıkla tercih edilen bir ölçme aracı olmasıdır. Ölçek, bireylerin kişilik özelliklerini hızlı ve geçerli biçimde ortaya koyarak fiziksel aktiviteye yönelik tutumları anlamada önemli bir bilimsel temel sağlamaktadır. Araştırmada kullanılan bu ölçek, hem uygulama kolaylığı hem de elde edilen güvenilir sonuçlarıyla çalışmanın ölçme güvenilirliğini artırmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmanın veri seti için normallik parametreleri testi gerçekleştirilmiş, Kolmogorov- Smirnov Testi ile çarpıklık-basıklık değerleri dikkate alınarak araştırmanın veri setinin normallik dağılımı koşullarını karşıladığı belirlenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Ölçme araçlarından elde edilen alt boyut ve toplam puan ortalamalarını tespit etmek amacıyla betimsel istatistiklerden; cinsiyet değişkeninin bağımlı ve bağımsız değişkenlerle karşılaştırılmasında Bağımsız Örneklem T-Testi; akademik başarı, sınıf düzeyi, düzenli fiziksel aktivite ve sigara-alkol kullanımı değişkenlerinin bağımlı ve bağımsız değişkenlerle karşılaştırılmasında One-Way ANOVA; bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesi adına Pearson Korelasyon ve bağımlı değişkenin yordanmasına ilişkin Çoklu Regresyon Analizleri kullanılmıştır.

Tablo 3.2. Ölçme araçlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri.

Ölçekler	Çarpıklık	Basıklık
Dışa Dönüklük	-.23	.15
Yumuşak Başlılık	-.20	.28
Sorumluluk	.02	.87
Duyusal Dengelilik	.06	-.14
Deneyime Açıklık	-.13	.02
Fiziksel Aktivite Tutumu	-1.17	1.11

Tablo 3.2 incelendiğinde, gerçekleştirilen analizler sonucunda veri setinin normallik dağılım parametrelerini karşıladığı belirtilebilir.

4. BULGULAR

Tablo 4.1. Katılımcıların kişilik tipleri ve fiziksel aktivite tutum ölçeklerinden aldıkları ortalama puanlar.

Ölçekler	N	Min	Max	$\bar{x}$	S
Dışa Dönüklük	401	1.00	7.00	4.07	1.22
Yumuşak Başlılık	401	1.00	7.00	4.03	1.23
Sorumluluk	401	1.00	7.00	3.85	1.12
Duygusal Dengelilik	401	1.00	7.00	4.00	1.27
Deneyime Açıklık	401	1.00	7.00	3.78	1.26
Fiziksel Aktivite Tutumu	401	1.00	5.00	4.25	.80

Katılımcıların Fiziksel Aktivite Tutumu Ölçeğinden aldıkları puan ortalaması ($\bar{x}$ =4.25), Kişilik Tipleri Ölçeği alt boyutlarından Dışa Dönüklük için ($\bar{x}$ =4.07), Yumuşak Başlılık için ($\bar{x}$ =4.03), Sorumluluk için ($\bar{x}$ =3.85), Duygusal Dengelilik için ($\bar{x}$ =4.00) ve Deneyime Açıklık için ($\bar{x}$ =3.78)'dir.

Tablo 4.2. Kişilik tipleri ve fiziksel aktivite tutum ölçeklerinden alınan ortalama puanın cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları.

Ölçekler	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	S	sd	t	p
Dışa Dönüklük	Kadın	173	4.12	1.17	399	.59	.55
	Erkek	228	4.04	1.27			
Yumuşak Başlılık	Kadın	173	4.01	1.19	399	-.18	.85
	Erkek	228	4.04	1.25			
Sorumluluk	Kadın	173	3.95	1.31	399	1.40	.16
	Erkek	228	3.79	1.12			
Duygusal Dengelilik	Kadın	173	4.12	1.28	399	1.67	.10
	Erkek	228	3.91	1.25			
Deneyime Açıklık	Kadın	173	3.73	1.14	399	.69	.50
	Erkek	228	3.82	1.34			
Fiziksel Aktivite Tutumu	Kadın	173	4.26	.78	399	.05	.96
	Erkek	228	4.25	.83			
Toplam							

p<.05

Katılımcıların dışa dönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk, duygusal dengelilik ve deneyime açıklık ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak bir farklılık olmadığı belirlenmiştir, $t_1(399)=.59$, $p>.05$, $t_2(399)=-.18$, $p>.05$, $t_3(399)=1.40$, $p>.05$,

$t_4(399)=1.67, p>.05, t_4(399)=-.69, p>.05$. Buna ek olarak, katılımcıların fiziksel aktivite tutumu ile cinsiyet değişkeni karşılaştırıldığında değişkenler arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı tespit edilmiştir, $t_6(399)=.05, p>.05$.

Tablo 4.3. Kişilik tipleri ve fiziksel aktivite tutum ölçeklerinden alınan ortalama puanın akademik başarı değişkenine göre one-way anova sonuçları.

Ölçekler	Akademik Başarı	N	$\bar{X}$	SS	F	P
Dışa Dönüklük	1.51-2.00	22	3.97	1.04	1.92	.10
	2.01-2.50	84	4.23	1.40		
	2.51-3.00	117	3.94	1.19		
	3.01-3.50	130	4.21	1.18		
	3.51-4.00	48	3.76	1.12		
	Toplam	401	4.07	1.22		
Yumuşak Başlılık	1.51-2.00	22	4.09	1.17	1.48	.20
	2.01-2.50	84	3.83	1.31		
	2.51-3.00	117	4.06	1.22		
	3.01-3.50	130	4.18	1.21		
	3.51-4.00	48	3.80	1.10		
	Toplam	401	4.02	1.23		
Sorumluluk	1.51-2.00	22	3.95	1.21	2.06	.08
	2.01-2.50	84	3.74	1.29		
	2.51-3.00	117	3.75	1.11		
	3.01-3.50	130	4.07	.99		
	3.51-4.00	48	3.68	1.07		
	Toplam	401	3.85	1.12		
Duygusal Dengelilik	1.51-2.00	22	4.38	1.46	1.46	.21
	2.01-2.50	84	3.84	1.31		
	2.51-3.00	117	3.91	1.28		
	3.01-3.50	130	4.15	1.23		
	3.51-4.00	48	3.91	1.14		
	Toplam	401	4.00	1.27		
Deneyime Açıklık	1.51-2.00	22	3.52	1.30	.58	.67
	2.01-2.50	84	3.88	1.26		
	2.51-3.00	117	3.69	1.40		
	3.01-3.50	130	3.85	1.20		
	3.51-4.00	48	3.77	1.04		
	Toplam	401	3.78	1.26		
Fiziksel Aktivite Tutumu	1.51-2.00	22	3.81	.73	10.24	.000
	2.01-2.50	84	3.94	.75		
	2.51-3.00	117	4.25	.82		
	3.01-3.50	130	4.37	.81		
	3.51-4.00	48	4.71	.55		
	Toplam	401	4.25	.80		

$p<.05$

Tablo 4.3 incelendiğinde dışa dönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk, duygusal dengelilik ile akademik başarı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir, $F_1(4, 396)=1.92; p>.05; F_2(4, 396)=1.48; p>.05; F_3(4, 396)=2.06; p>.05; F_4(4, 396)=1.46; p>.05; F_5(4, 396)=.58; p>.05$. Bununla beraber; fiziksel aktivite tutumu ile akademik başarı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir

farklılık tespit edilmiştir, $F_6(4, 396)=10.24$; $p<.05$. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey Testi gerçekleştirilmiş ve not ortalaması 1.51-2.00, 3.01-3.50 ve 3.51-4.00 arasında not ortalaması 3.51-4.00 olan katılımcılar lehine olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.4. Kişilik tipleri ve fiziksel aktivite tutum ölçeklerinden alınan ortalama puanın sınıf düzeyi değişkenine göre one-way anova sonuçları.

Ölçekler	Sınıf Düzeyi	N	$\bar{X}$	SS	F	P
Dışa Dönüklük	1.Sınıf	28	4.39	.83	.73	.57
	2.Sınıf	55	4.07	1.19		
	3.Sınıf	103	3.97	1.20		
	4.Sınıf	110	4.12	1.27		
	Lisansüstü	105	4.03	1.31		
	Toplam	401	4.06	1.22		
Yumuşak Başlılık	1.Sınıf	28	4.08	1.15	1.10	.35
	2.Sınıf	55	3.82	1.31		
	3.Sınıf	103	3.90	1.10		
	4.Sınıf	110	4.08	1.31		
	Lisansüstü	105	4.18	1.23		
	Toplam	401	4.03	1.23		
Sorumluluk	1.Sınıf	28	4.14	1.26	.60	.66
	2.Sınıf	55	3.74	1.14		
	3.Sınıf	103	3.83	.95		
	4.Sınıf	110	3.85	1.11		
	Lisansüstü	105	3.87	1.24		
	Toplam	401	3.85	1.12		
Duygusal Dengelilik	1.Sınıf	28	4.12	1.17	2.96	.02
	2.Sınıf	55	3.50	1.26		
	3.Sınıf	103	3.93	1.30		
	4.Sınıf	110	4.14	1.18		
	Lisansüstü	105	4.15	1.30		
	Toplam	401	4.00	1.27		
Deneyime Açıklık	1.Sınıf	28	3.80	1.30	.03	.99
	2.Sınıf	55	3.79	1.24		
	3.Sınıf	103	3.77	1.24		
	4.Sınıf	110	3.75	1.23		
	Lisansüstü	105	3.81	1.33		
	Toplam	401	3.78	1.26		
Fiziksel Aktivite Tutumu	1.Sınıf	28	4.26	.65	42	.78
	2.Sınıf	55	4.25	.72		
	3.Sınıf	103	4.46	.79		
	4.Sınıf	110	4.19	.87		
	Lisansüstü	105	4.33	.83		
	Toplam	401	4.26	.80		

$p<.05$

Tablo 4.4. incelendiğinde dışa dönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk, deneyime açıklık ile sınıf düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir, $F_1(4, 396)=.73$; $p>.05$; $F_2(4, 396)=1.10$; $p>.05$; $F_3(4, 396)=.60$; $p>.05$; $F_5(4, 396)=.03$; $p>.05$; $F_6(4, 396)=.42$; $p>.05$. Bununla beraber; duygusal dengelilik ile sınıf düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir, $F_4(4,$

396)=2.96; $p<.05$. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey Testi gerçekleştirilmiş ve lisansüstü eğitimlerine devam eden katılımcılar ile 2.sınıflar arasında lisansüstü katılımcılar lehine anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.5. Kişilik tipleri ve fiziksel aktivite tutum ölçeklerinden alınan ortalama puanın düzenli fiziksel aktivite değişkenine göre one-way anova sonuçları.

Ölçekler	Düzenli Fiziksel Aktivite	N	$\bar{X}$	SS	F	P
Dışa Dönüklük	Hayır	62	4.20	1.40	1.27	.10
	Ara Sıra	170	4.13	1.20		
	3 Gün ve Üzeri	169	3.96	1.17		
	Toplam	401	4.07	1.22		
Yumuşak Başlılık	Hayır	62	3.77	1.34	1.63	.20
	Ara Sıra	170	4.10	1.30		
	3 Gün ve Üzeri	169	4.04	1.09		
	Toplam	401	4.02	1.23		
Sorumluluk	Hayır	62	4.00	1.31	.67	.08
	Ara Sıra	170	3.80	1.19		
	3 Gün ve Üzeri	169	3.85	.96		
	Toplam	401	3.86	1.12		
Duygusal Dengelilik	Hayır	62	4.16	1.46	2.52	.21
	Ara Sıra	170	4.10	1.26		
	3 Gün ve Üzeri	169	3.83	1.18		
	Toplam	401	4.00	1.27		
Deneyime Açıklık	Hayır	62	3.94	1.39	.75	.67
	Ara Sıra	170	3.71	1.20		
	3 Gün ve Üzeri	169	3.79	1.27		
	Toplam	401	3.78	1.26		
Fiziksel Aktivite Tutumu	Hayır	62	3.69	.94	23.15	.000
	Ara Sıra	170	4.25	.71		
	3 Gün ve Üzeri	169	4.46	.74		
	Toplam	401	4.26	.80		

$p<.05$

Tablo 4.5 incelendiğinde dışa dönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk, duygusal dengelilik ile düzenli fiziksel aktivite değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir, $F_1(2, 398)=1.27$; $p>.05$; $F_2(2, 398)=1.63$; $p>.05$; $F_3(2, 398)=.67$; $p>.05$. Buna ek olarak; fiziksel aktivite tutumu ile düzenli fiziksel aktivite arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir, $F_4(2, 398)=23.15$; $p<.05$. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey Testi gerçekleştirilmiş ve düzenli fiziksel aktivite yapmayan, ara sıra yapan ve 3 gün ile üzerinden fiziksel aktivite gerçekleştiren katılımcılar arasında 3 gün ve üzerinde fiziksel aktivite gerçekleştiren katılımcılar lehine olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.6. Kişilik tipleri ve fiziksel aktivite tutum ölçeklerinden alınan ortalama puanın sigara-alkol kullanımı değişkenine göre one-way anova sonuçları.

Ölçekler	Sigara-Alkol Kullanımı	N	$\bar{X}$	SS	F	P
Dışa Dönüklük	Evet	130	4.35	1.20	5.17	.006
	Ara Sıra	32	3.81	1.46		
	Hayır	239	3.95	1.18		
	Toplam	401	4.07	1.22		
Yumuşak Başlılık	Evet	130	4.17	1.14	1.37	.26
	Ara Sıra	32	3.92	1.40		
	Hayır	239	3.96	1.24		
	Toplam	401	4.02	1.23		
Sorumluluk	Evet	130	3.87	1.11	.21	.81
	Ara Sıra	32	3.73	1.56		
	Hayır	239	3.86	1.06		
	Toplam	401	3.86	1.12		
Duygusal Dengelilik	Evet	130	4.03	1.23	1.07	.34
	Ara Sıra	32	3.68	1.22		
	Hayır	239	4.02	1.29		
	Toplam	401	4.00	1.27		
Deneyime Açıklık	Evet	130	3.93	1.22	2.32	.11
	Ara Sıra	32	4.00	1.30		
	Hayır	239	3.67	1.27		
	Toplam	401	3.79	1.27		
Fiziksel Aktivite Tutumu	Evet	130	4.19	.84	2.06	.13
	Ara Sıra	32	4.05	.73		
	Hayır	239	4.31	.77		
	Toplam	401	4.25	.80		

p<.05

Tablo 4.6. incelendiğinde yumuşak başlılık, sorumluluk, duygusal dengelilik, deneyime açıklık ve fiziksel aktivite tutumu ile sigara-alkol kullanım değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir, $F_2(2, 398)=1.36$; $p>.05$; $F_3(2, 398)=.21$; $p>.05$; $F_4(2, 398)=1.07$; $p>.05$; $F_5(2, 398)=2.32$; $p>.05$; $F_6(2, 398)=2.06$; $p>.05$. Dışa dönüklük değişkeni ele alındığında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir, $F_1(2, 398)=5.17$; $p<.05$. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey Testi gerçekleştirilmiş ve evet cevabı verenler ile hayır cevabı veren katılımcılar arasında evet cevabı verenler lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 4.7. Değişkenler arası ilişkinin pearson momentler çarpımı korelasyonu ile incelenmesi.

Değişken	Dışa Dönüklük	Yumuşak Başlılık	Sorumluluk	Duygusal Dengelilik	Deneyime Açıklık	Fiziksel Aktivite Tutumu
Dışa Dönüklük	1					
Yumuşak Başlılık	.34**	1				
Sorumluluk	.36**	.43**	1			
Duygusal Dengelilik	.25**	.30**	.32**	1		
Deneyime Açıklık	.34**	.26**	.25**	.33**	1	
Fiziksel Aktivite Tutumu	-.01	.15**	.07	.14**	.01	1

**p<.01

Analiz sonuçları incelendiğinde; dışa dönüklük ve fiziksel aktivite tutumu arasında düşük düzeyde ve negatif yönlü bir ilişkinin ($r_1=-.01$, $p>.05$), yumuşak başlılık ve fiziksel aktivite tutumu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin ($r_2=.15$, $p<.05$), sorumluluk ve fiziksel aktivite tutumu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişkinin ($r_3=.07$, $p>.05$), duygusal dengelilik ve fiziksel aktivite tutumu arasında düşük düzeyde ve pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin ($r_4=.14$, $p<.05$), deneyime açıklık ve fiziksel aktivite tutumu arasında düşük düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişkinin ($r_5=.01$, $p>.05$) olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.8. Fiziksel aktivite tutumunun yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.

Değişkenler	Standart β	Standart Hata	Kritik Oran	p	R ²
Yumuşak Başlılık	.12	.04	2.38	.02	.04
Duygusal Dengelilik	.07	.03	1.98	1.98	

p<.01
R=.188
F(2, 398)=6.83

Fiziksel aktivite tutumunun yumuşak başlılık ve duygusal dengelilik tarafından yordanmasına ilişkin analiz sonuçları, yumuşak başlılık ve duygusal dengelilik ile fiziksel aktivite tutumu ilişkisinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkinin olduğunu göstermektedir, ($\beta=.04$; $p<.01$). Tablo 3’de yer alan analiz sonuçlarına göre, yumuşak başlılık ve duygusal dengeliliğin fiziksel aktivite tutumunu %4 oranında açıklama gücüne sahip olduğu ifade edilebilir.

5. TARTIŞMA

5.1. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Tartışma

Araştırmadan elde edilen bulgular, cinsiyet değişkenine göre kişilik tipleri ve fiziksel aktivite tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermektedir. Kadın katılımcıların dışa dönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk, duygusal dengelilik ve deneyime açıklık puanları erkek katılımcılara kıyasla sınırlı düzeyde daha yüksek olsa da bu farklar istatistiksel anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır. Fiziksel aktivite tutumu açısından da kadın ve erkek katılımcılar arasında belirgin bir ayrışma gözlenmemiştir. Elde edilen bu sonuç, fiziksel aktiviteye yönelik tutumların biyolojik cinsiyetten çok bireyin yaşam biçimi, eğitim düzeyi, kişisel farkındalık ve sosyokültürel çevre tarafından şekillendiğini düşündürmektedir.

Benzer bulgular Demir ve Demir'in (2006) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada da ortaya konulmuştur. Araştırmacılar, öğrencilerin boş zaman etkinliklerine katılımında cinsiyetin belirleyici bir unsur olmadığını, kadın ve erkek öğrencilerin rekreasyonel faaliyetlere benzer düzeylerde katıldıklarını saptamıştır. Çalışmada özellikle toplumsal rollerin dönüşmesi ve genç kuşaklarda sporun daha kapsayıcı bir alan hâline gelmesiyle, geçmiş dönemlerde gözlenen cinsiyet temelli farklılıkların giderek azaldığı vurgulanmıştır. Çoruh ve Karaküçük (2014) tarafından yapılan araştırmada da kadın öğrencilerin rekreasyonel eğilimlerinin erkeklerle benzer düzeyde olduğu, ancak bazı sosyal sınırlılıklar nedeniyle katılım sıklığında küçük farklılıklar görülebildiği belirtilmiştir. Bu bulgular, mevcut araştırmada cinsiyet değişkenine bağlı anlamlı bir fark bulunmamasını açıklayıcı niteliktedir.

Kişilik özellikleri bağlamında kadın ve erkek katılımcıların benzer ortalamalara sahip olması, Beş Faktör Kişilik Modeli çerçevesinde değerlendirildiğinde toplumsal ve çevresel etkenlerin belirleyici rolüne işaret etmektedir. John, Naumann ve Soto (2008), kişilik özelliklerinin biyolojik temellerinin

bulunmakla birlikte, çevresel deneyimler ve toplumsal beklentiler doğrultusunda biçimlendiğini ifade etmiştir. Bu doğrultuda, kadınların eğitim, iş yaşamı ve sosyal alanlarda daha görünür hâle gelmesi; sorumluluk, dışa dönüklük ve yumuşak başlılık gibi kişilik boyutlarında cinsiyet farklarının azalmasına katkı sağlamış olabilir. Lucas ve Donnellan (2009) da yaş ve yaşam deneyimlerinin artmasıyla birlikte kişilik özelliklerinde cinsiyete dayalı ayrımların giderek belirsizleştiğini vurgulamaktadır.

Araştırmanın fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarla ilgili bulguları, Biddle ve arkadaşlarının (2019) çocuklar ve gençler üzerinde yürüttükleri çalışmalarla da örtüşmektedir. Biddle ve arkadaşları, eğitim ortamlarında sporun teşvik edilmesiyle birlikte fiziksel aktiviteye katılımı cinsiyet farklarının azaldığını ve kadın öğrencilerin erkeklerle benzer düzeyde tutum geliştirdiğini belirtmiştir. Brazo-Sayavera ve çalışma arkadaşları (2021) ise çok merkezli çalışmalarında fiziksel aktiviteye katılım oranlarının cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını, ancak tercih edilen aktivite türlerinde farklılıklar olabildiğini ifade etmiştir. Erkek öğrencilerin daha rekabetçi sporlara yönelirken, kadın öğrencilerin sağlığı koruyucu ve sosyal etkileşimi destekleyen etkinlikleri tercih etmesi bu duruma örnek gösterilmektedir. Bu bulgu, fiziksel aktivite tutumunun genel düzeyde cinsiyet farkı yaratmamasını açıklamaktadır.

Öpözlü'nün (2006) Kütahya örnekleminde gerçekleştirdiği çalışmada da değişen sağlık bilincinin kadınları fiziksel aktiviteye yönelttiği, stresle başa çıkma ve beden farkındalığı gibi faktörlerin spor katılımını cinsiyetten bağımsız biçimde artırdığı belirlenmiştir. Genç yetişkinlerde sağlık odaklı yaşam tarzının yaygınlaşması, kadınların spor alanındaki görünürlüğünü artırmış ve geleneksel cinsiyet kalıplarının etkisini zayıflatmıştır. Deniz (2011) tarafından yapılan çalışmada ise fiziksel aktiviteye katılım üzerinde gelir düzeyi ve eğitim seviyesinin cinsiyetten daha belirleyici olduğu ortaya konulmuştur. Sosyoekonomik koşullar benzer olduğunda, kadın ve erkek bireylerin fiziksel aktivite davranışlarının da benzerlik gösterdiği ifade edilmiştir.

COVID-19 pandemisi sürecinde yapılan araştırmalar da cinsiyet farkının azalmasına yönelik önemli bulgular sunmaktadır. Ács ve arkadaşları (2020), pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinde genel bir azalma

yaşandığını, ancak kadın öğrencilerin ev içi egzersizler ve çevrim içi etkinlikler yoluyla aktiviteye katılımı sürdürdüğünü belirtmiştir. Barkley ve arkadaşları (2020) ise dijital platformlar üzerinden yürütülen egzersiz programlarının kadın öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarını güçlendirdiğini ifade etmiştir. Bu toplumsal ve teknolojik dönüşümler, mevcut araştırmada cinsiyet temelli farkın anlamlı çıkmamasında etkili olmuş olabilir.

Fiziksel aktivite ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen Wolf ve arkadaşları (2021), düzenli fiziksel aktivitenin depresyon ve anksiyete düzeylerini azalttığını ve bu etkinin cinsiyetten bağımsız biçimde ortaya çıktığını göstermiştir. Bu bulgu, mevcut araştırmada kadın ve erkek öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik benzer tutumlar sergilemesini desteklemektedir. Fiziksel aktivitenin bireyin ruhsal iyilik hâlini güçlendiren evrensel bir davranış biçimi hâline gelmesi, cinsiyet temelli farklılıkların etkisini azaltmaktadır.

Kullanılan ölçme araçlarının farklı cinsiyet gruplarında benzer geçerlik ve güvenirlik değerleri sunması da sonuçların yorumlanmasında önem taşımaktadır. Craig ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen ve Sağlam ve arkadaşları (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nin cinsiyet yanlılığını minimize eden bir yapı sunduğu bilinmektedir. Yıldız ve arkadaşları (2019) tarafından geliştirilen fiziksel aktivite tutum ölçeğinde de motivasyonel ve çevresel faktörlerin cinsiyetten daha belirleyici olduğu görülmektedir. Bu durum, mevcut araştırmadaki bulgularla tutarlıdır.

Kişilik özellikleri açısından kadın katılımcıların yumuşak başlılık ve duygusal dengelilik puanlarının nispeten yüksek olması, literatürde sıklıkla rapor edilen eğilimlerle örtüşmektedir. Somer, Korkmaz ve Tatar (2002) tarafından geliştirilen Beş Faktör Kişilik Envanteri çalışmalarında kadınların empati ve uyum boyutlarında daha yüksek ortalamalara sahip olduğu belirtilmiştir. Ancak bu farklılıkların çoğu zaman istatistiksel anlamlılık düzeyine ulaşmadığı ve bireysel farklılıkların cinsiyetten daha baskın olduğu vurgulanmıştır. DeYoung (2010) da kişiliğin biyopsikososyal bir yapı olduğunu ve çevresel deneyimlerle cinsiyetten bağımsız biçimde şekillendiğini ifade etmektedir.

Araştırmada fiziksel aktivite tutumu ortalamasının yüksek düzeyde olması, kadın ve erkek öğrencilerin fiziksel aktiviteyi yaşamlarının önemli bir parçası olarak gördüklerini göstermektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün (2020) yetişkinlere yönelik fiziksel aktivite önerileriyle uyumlu biçimde, katılımcıların bu davranışı sağlık ve yaşam kalitesiyle ilişkilendirdiği söylenebilir. Göksel ve Caz'ın (2016) beden eğitimine yönelik tutumları inceledikleri çalışmada da sporun bireyler için sosyal aidiyet ve psikolojik rahatlama aracı olarak algılandığı belirtilmiştir. Kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı fark bulunmaması, sporun ortak bir sosyalleşme alanı hâline geldiğini göstermektedir.

5.2. Akademik Başarı Değişkenine İlişkin Tartışma

Araştırmada elde edilen bulgular, akademik başarı düzeyinin kişilik özellikleri olan dışa dönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk, duygusal dengelilik ve deneyime açıklık boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığını göstermektedir. Buna karşılık fiziksel aktivite tutumu açısından akademik başarı düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Özellikle not ortalaması 3.51–4.00 aralığında olan öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik tutum puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, akademik başarı düzeyi yükseldikçe bireylerin sağlık davranışlarına ve fiziksel iyilik hâline daha fazla önem verdiğini düşündürmektedir.

Akademik başarı ile fiziksel aktivite arasındaki bu ilişki, literatürde sıklıkla vurgulanan bilişsel ve psikolojik mekanizmalarla açıklanmaktadır. Demirel ve arkadaşları (2013), üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyi ile akademik performansları arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur. Biddle ve çalışma arkadaşları (2019) ise fiziksel aktivitenin dikkat, motivasyon ve bilişsel işlevler üzerinde olumlu etkiler yaratarak akademik başarıyı dolaylı biçimde desteklediğini belirtmiştir. Mevcut araştırmada yüksek akademik ortalamaya sahip öğrencilerin fiziksel aktiviteye daha olumlu tutum sergilemesi, bu kuramsal çerçeveye uyumludur.

Fiziksel aktivitenin bilişsel performans üzerindeki etkisi, egzersizin beyinde yarattığı nörokimyasal değişimlerle ilişkilendirilmektedir. Hillman, Erickson ve Kramer (2008), düzenli fiziksel aktivitenin beyin türevi nörotrofik faktör (BDNF),

dopamin ve endorfin gibi nörokimyasal ileticilerin düzeyini artırdığını; bu durumun bellek, dikkat ve yürütücü işlevleri güçlendirdiğini göstermiştir. Ratey (2008) de aerobik egzersizin sinaptik plastisiteyi desteklediğini ve öğrenmeye hazır olma hâlini artırdığını ifade etmektedir. Bu mekanizmalar, akademik başarı düzeyi yüksek öğrencilerin fiziksel aktiviteye daha olumlu yaklaşmasını açıklamaktadır.

Yüksek akademik başarıya sahip öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutum sergilemesi, öz disiplin ve planlı davranma eğilimiyle de ilişkilendirilebilir. John, Naumann ve Soto (2008), sorumluluk kişilik boyutunun öz düzenleme, hedef belirleme ve planlı çalışma davranışlarıyla bağlantılı olduğunu belirtmiştir. Mevcut araştırmada sorumluluk boyutunda anlamlı bir fark bulunmaması, üniversite öğrencilerinin akademik ortamda benzer davranış örüntülerine sahip olmalarından kaynaklanmış olabilir. DeYoung (2010) da akademik başarıyı belirleyen unsurlar arasında kişilik kadar çevresel ve yapısal faktörlerin de etkili olduğunu vurgulamaktadır.

Türkiye’de yapılan araştırmalar da akademik başarı ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi desteklemektedir. Deniz (2011), eğitim ve gelir düzeyi yükseldikçe bireylerin fiziksel aktiviteye katılımının arttığını ve bunun sağlık bilinciyle doğrudan ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Öpözlü (2006) ise sağlık bilincindeki artışın fiziksel aktiviteyi bir yaşam tarzı hâline getirdiğini ve bu durumun öz yeterlik algısını güçlendirdiğini belirtmiştir. Bu bulgular, mevcut araştırmada yüksek akademik başarı grubunun fiziksel aktiviteye daha olumlu yaklaşmasını açıklamaktadır.

Fiziksel aktivitenin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi de akademik başarıyla yakından ilişkilidir. Albarracin ve Shavitt (2018), tutumların bireyin davranışsal eğilimlerini belirlediğini ve olumlu fiziksel aktivite tutumunun akademik hedeflere yönelik çabayı da artırdığını ifade etmiştir. Biddle ve arkadaşları (2019) ise düzenli egzersiz yapan öğrencilerin özgüven, öz kontrol ve motivasyon düzeylerinin yükseldiğini ve bu durumun akademik görevlerde daha istikrarlı bir performansa yol açtığını vurgulamıştır. Mevcut araştırmadaki bulgular, bu kuramsal yaklaşımlarla örtüşmektedir.

Akademik başarı ile fiziksel aktivite tutumu arasındaki anlamlı fark, öğrenme süreçlerinde dinlenme ve zihinsel yenilenmenin önemini de ortaya koymaktadır. Fiziksel aktivite, zihinsel yorgunluğu azaltan ve duygusal dengeyi destekleyen bir araçtır. Wolf ve çalışma arkadaşları (2021), fiziksel aktivitenin anksiyeteyi azalttığını ve bilişsel esnekliği artırdığını göstermiştir. Brazo-Sayavera ve arkadaşları (2021) ise düzenli fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin derslerde dikkat sürelerinin daha uzun olduğunu ve bu durumun akademik başarıya doğrudan katkı sağladığını ortaya koymuştur.

Kişilik boyutlarında akademik başarıya göre anlamlı fark bulunmaması, katılımcı grubunun benzer yaş aralığında ve benzer eğitim koşullarında bulunmasıyla açıklanabilir. Lucas ve Donnellan (2009), genç yetişkinlik döneminde kişilik özelliklerinin görece istikrarlı olduğunu ve kısa vadeli akademik farklılıkların kişilik üzerinde belirgin bir ayrışma yaratmadığını belirtmiştir. John ve Soto (2011) da yükseköğretim ortamlarının öğrenciler üzerinde benzer davranışsal kalıplar oluşturduğunu ifade etmektedir. Bu nedenle akademik başarıdaki farkın kişilik özelliklerinden çok tutum ve yaşam tarzı değişkenleriyle ilişkili olduğu söylenebilir.

Akademik başarı düzeyi ile fiziksel aktivite arasındaki ilişki, öğrencilerin zaman yönetimi ve öz düzenleme becerileriyle de bağlantılıdır. Göksel ve Caz (2016), sporun bireylere öz disiplin ve sorumluluk kazandırdığını vurgulamıştır. Somer, Korkmaz ve Tatar (2002) ise duygusal dengelilik ve yumuşak başlılık gibi kişilik boyutlarının stresle başa çıkmayı kolaylaştırdığını belirtmiştir. Yüksek akademik başarıya sahip öğrencilerin fiziksel aktiviteye daha olumlu yaklaşması, bu kişisel becerilerle uyumlu bir görünüm sergilemektedir.

COVID-19 sürecinde yapılan çalışmalar da fiziksel aktivite ile akademik performans arasındaki ilişkinin önemini ortaya koymuştur. Ács ve arkadaşları (2020), pandemi döneminde fiziksel aktivite düzeyinin azalmasının dikkat ve motivasyon kaybına yol açtığını belirtmiştir. Barkley ve arkadaşları (2020) ise pandemi sonrası dönemde düzenli egzersiz yapan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarının ve akademik motivasyonlarının daha yüksek olduğunu rapor etmiştir. Mevcut araştırmadaki yüksek fiziksel aktivite tutumu, pandemi sonrası dönemde artan sağlık farkındalığıyla ilişkilendirilebilir.

Fiziksel aktivite tutumunun ölçümünde kullanılan ölçeklerin geçerli ve güvenilir olması, elde edilen bulguların tutarlılığını desteklemektedir. Yıldız ve arkadaşları (2019) tarafından geliştirilen fiziksel aktivite tutum ölçeği, akademik bağlamda öğrencilerin tutumlarını doğru biçimde yansıtan bir ölçme aracı olarak tanımlanmıştır. Şen ve Koçak (2023) tarafından yapılan çalışmalar da bu ölçeğin psikometrik özelliklerini doğrulamıştır. Ölçme araçlarının güvenilirliği, mevcut araştırmada elde edilen sonuçların literatürle uyumunu güçlendirmektedir.

5.3. Sınıf Düzeyi Değişkenine İlişkin Tartışma

Araştırmada elde edilen bulgular, sınıf düzeyi değişkenine göre dışa dönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk, deneyime açıklık ve fiziksel aktivite tutumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığını; buna karşılık yalnızca duygusal dengelilik boyutunda lisansüstü öğrenciler lehine anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Eğitim düzeyi arttıkça bireylerin duygusal denge düzeylerinin güçlenmesi, stresle başa çıkma becerilerinin ve öz farkındalıklarının gelişmesiyle ilişkilendirilebilir. Bu bulgu, akademik deneyimin bireyin psikolojik olgunlaşma sürecine katkı sağladığını düşündürmektedir.

John ve Soto (2011), eğitim sürecinin ilerlemesiyle birlikte bireylerin duygusal kontrol ve öz düzenleme becerilerinin arttığını, bu durumun akademik çevrede kazanılan deneyimlerle doğrudan ilişkili olduğunu belirtmiştir. DeYoung (2010) da duygusal dengeliliğin öğrenme süreçleri, sosyal etkileşimler ve problem çözme deneyimleriyle geliştiğini vurgulamaktadır. Bu çerçevede, lisansüstü düzeyde eğitim gören öğrencilerin daha yüksek duygusal denge puanlarına sahip olması, uzun süreli akademik maruziyetin birey üzerindeki düzenleyici etkisiyle açıklanabilir.

Sınıf düzeyi yükseldikçe bireylerin kişilik yapılarında belirli bir olgunlaşma eğiliminin görülmesi, gelişimsel psikoloji literatürüyle de uyumludur. Lucas ve Donnellan (2009), yaşın ilerlemesi ve yaşam deneyimlerinin artmasıyla birlikte bireylerin stres kaynaklarına verdikleri tepkilerin daha dengeli hâle geldiğini ifade etmiştir. Somer, Korkmaz ve Tatar (2002) tarafından Türk örneklemini üzerinde yapılan çalışmalarda da öğrenim süresi arttıkça duygusal denge ve yumuşak başlılık

puanlarının yükseldiği belirtilmiştir. Bu bulgular, mevcut araştırmada lisansüstü öğrenciler lehine ortaya çıkan duygusal denge farkını desteklemektedir.

Lisansüstü öğrencilerde duygusal dengeliliğin daha yüksek düzeyde olması, akademik süreçte karşılaşılan zorlukların daha yapıcı biçimde yönetilmesiyle de ilişkilendirilebilir. Albarracin ve Shavitt (2018), tutumların bireyin bilişsel ve duygusal süreçleriyle bağlantılı olduğunu ve olumlu duygu durumunun stres yönetiminde belirleyici rol oynadığını belirtmiştir. Wolf ve çalışma arkadaşları (2021) ise fiziksel aktivitenin duygusal dengeyi desteklediğini ve bu etkinin eğitim düzeyi yükseldikçe daha sürdürülebilir hâle geldiğini ortaya koymuştur. Bu bağlamda, lisansüstü öğrencilerin daha dengeli bir kişilik profili sergilemeleri beklenen bir durumdur.

Araştırmada sınıf düzeyine göre fiziksel aktivite tutumunda anlamlı bir fark bulunmaması, üniversite ortamındaki öğrencilerin benzer yaşam biçimlerine sahip olmasıyla açıklanabilir. Üniversite öğrencileri çoğunlukla benzer ders yükleri, sınav dönemleri ve sosyal koşullar altında eğitim görmektedir. Demirel, Dumlu, Gürbüz ve Balcı (2013), üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımında sınıf düzeyinden çok bireysel motivasyonun belirleyici olduğunu saptamıştır. Deniz (2011) de fiziksel aktiviteye katılımı sağlık bilincinin sınıf düzeyinden daha etkili bir faktör olduğunu vurgulamıştır. Bu bulgular, mevcut araştırmada sınıf düzeyine bağlı tutum farkı bulunmamasını desteklemektedir.

Lisansüstü öğrencilerde gözlenen duygusal denge artışı, akademik deneyimin kişisel gelişim üzerindeki etkisini açık biçimde ortaya koymaktadır. Göksel ve Caz (2016), spor ve fiziksel etkinliklerin bireyde özgüven, sabır ve duygusal kontrol gibi becerileri güçlendirdiğini belirtmiştir. Öpözlü (2006) ise sağlık bilincinin artmasıyla birlikte genç yetişkinlerde ruhsal dengeyi koruma eğiliminin güçlendiğini ve bu durumun özellikle yüksek eğitim düzeylerinde belirginleştiğini ifade etmiştir. Eğitim ve sağlık farkındalığının birlikte gelişmesi, lisansüstü öğrencilerin duygusal dengelilik düzeylerinin yüksek olmasını açıklamaktadır.

Deneyime açıklık boyutunun sınıf düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaşmaması, üniversite ortamının tüm öğrenciler için benzer öğrenme ve keşif

fırsatları sunmasıyla ilişkilendirilebilir. John, Naumann ve Soto (2008), kişilik özelliklerinin çevresel koşullar altında belirli bir dengeye ulaştığını ve akademik öğrenme ortamlarının bireylerin deneyime açıklık düzeylerini eşitleyebildiğini ifade etmiştir. DeYoung (2010) da merak ve bilişsel esneklik gibi özelliklerin eğitim düzeyinden bağımsız biçimde korunabildiğini belirtmektedir.

Araştırmada sınıf düzeyine göre fiziksel aktivite tutumunda fark bulunmamasına rağmen tüm gruplarda yüksek ortalama puanların gözlenmesi, öğrencilerin fiziksel aktiviteye genel olarak olumlu yaklaşıtlarını göstermektedir. Piercy ve çalışma arkadaşları (2018), eğitim seviyesi yükseldikçe fiziksel aktiviteye ilişkin farkındalığın daha kalıcı hâle geldiğini belirtmiştir. Biddle ve arkadaşları (2019) da fiziksel aktivitenin sağlık ve akademik performans açısından önemli bir koruyucu faktör olduğunu vurgulamıştır. Mevcut araştırmadaki yüksek tutum ortalamaları, bu genel eğilimi yansıtmaktadır.

Sınıf düzeyine bağılı olarak duygusal denge ve fiziksel aktivite arasındaki ilişki, bireyin gelişimsel süreciyle de bağlantılıdır. Lucas ve Donnellan (2009), yaşla birlikte bireylerin stresle başa çıkma stratejilerinde denge kazandığını ve bu dengenin düzenli davranış biçimleriyle pekiştirildiğini belirtmiştir. Çoruh ve Karaküçük (2014) de üniversite öğrencilerinin spor ve rekreasyon etkinliklerine katılımının psikolojik denge ve öz yeterlilik üzerinde olumlu etkiler yarattığını ifade etmiştir. Bu bulgular, lisansüstü öğrencilerin daha istikrarlı tutumlar sergilemesini açıklamaktadır.

Sınıf düzeyine göre fiziksel aktivite tutumunda fark gözlenmemesi, akademik yüklerin benzerliğiyle de ilişkilendirilebilir. Demir ve Demir (2006), öğrencilerin boş zaman faaliyetlerine katılımında ders yoğunluğu ve sınav dönemlerinin belirleyici olduğunu vurgulamıştır. Brazo-Sayavera ve arkadaşları (2021) ise eğitim döneminin yoğunluğunun fiziksel aktivite sıklığını etkileyebildiğini, ancak genel tutum düzeyinin sınıf düzeyinden bağımsız kaldığını saptamıştır. Bu durum, mevcut araştırmadaki bulgularla örtüşmektedir.

5.4. Düzenli Fiziksel Aktivite Değişkenine İlişkin Tartışma

Araştırmada elde edilen bulgular, düzenli fiziksel aktivite değişkeni açısından kişilik özellikleri olan dışa dönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk ve duygusal dengelilik boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermektedir. Buna karşılık fiziksel aktivite tutumu ile düzenli fiziksel aktivite arasında anlamlı bir fark saptanmıştır. Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan öğrencilerin tutum puanlarının daha yüksek olması, fiziksel aktivitenin bireyin yaşamına yerleşmiş bir davranış biçimi hâline geldiğini ve olumlu tutumla davranış arasındaki karşılıklı etkileşimi ortaya koymaktadır.

Düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik daha olumlu tutumlar sergilemesi, alışkanlık oluşumu ve davranışın sürekliliğiyle açıklanabilir. Albarracın ve Shavitt (2018), tutumun davranışı besleyen ve davranış tarafından güçlendirilen dinamik bir yapı olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda, düzenli egzersiz yapan bireylerin olumlu tutum geliştirmesi, davranışın sürekliliğini destekleyen öğrenilmiş bir sürecin sonucu olarak değerlendirilebilir. Biddle, Ciaccioni, Thomas ve Vergeer (2019) de fiziksel aktivitenin öz düzenleme ve motivasyon süreçlerini güçlendirdiğini, bu durumun bireylerin sporu yaşam biçimi hâline getirmelerini kolaylaştırdığını vurgulamıştır.

Düzenli fiziksel aktivite ile kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması, fiziksel aktivite davranışının yalnızca bireysel özelliklerle değil, çevresel ve yapısal etkenlerle de şekillendiğini göstermektedir. John, Naumann ve Soto (2008), kişiliğin bireyin davranışlarını yönlendirdiğini ancak çevresel koşulların bu yönlendirici etkiyi sınırlayabildiğini belirtmiştir. Demirel, Dumlu, Gürbüz ve Balcı (2013) ise üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımında kişilikten çok erişim olanakları, zaman yönetimi ve çevresel desteklerin belirleyici olduğunu ifade etmiştir. Bu bulgular, düzenli fiziksel aktivite sıklığındaki farklılıkların kişilikten ziyade yaşam koşullarıyla ilişkili olduğunu düşündürmektedir.

Araştırmada düzenli fiziksel aktivite değişkeni ile fiziksel aktivite tutumu arasındaki anlamlı fark, sağlık bilincinin davranışa yansımaları olarak değerlendirilebilir. Deniz (2011), bireylerin fiziksel aktiviteye katılımında sağlık

farkındalığının temel belirleyici faktörlerden biri olduğunu vurgulamıştır. Öpözlü (2006) de üniversite çağındaki gençlerde çağdaş sağlık bilincinin fiziksel aktiviteyi bir yaşam tarzı olarak benimsemeyi kolaylaştırdığını belirtmiştir. Bu doğrultuda, düzenli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin daha olumlu tutum sergilemesi, bilinçli sağlık davranışlarının doğal bir sonucu olarak görülmektedir.

Düzenli fiziksel aktivitenin bireyin psikolojik iyilik hâli üzerindeki etkisi, literatürde güçlü biçimde vurgulanmaktadır. Wolf ve arkadaşları (2021), düzenli egzersizin stres düzeyini azalttığını, duygu durumunu dengelediğini ve genel yaşam doyumunu artırdığını ortaya koymuştur. Piercy ve çalışma arkadaşları (2018) ise haftada en az üç gün fiziksel aktivite yapan bireylerin öz yeterlik algılarının ve psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Bu bulgular, düzenli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarının yüksek olmasını açıklamaktadır.

Düzenli fiziksel aktiviteye katılımın kişilik boyutlarında anlamlı bir fark yaratmaması, üniversite öğrencilerinin benzer gelişimsel ve sosyal özellikler taşımasıyla da ilişkilendirilebilir. Lucas ve Donnellan (2009), genç yetişkinlik döneminde kişilik özelliklerinin görece istikrarlı olduğunu ve kısa vadeli davranış farklılıklarının kişilik yapısında belirgin değişimler yaratmadığını belirtmiştir. Bu nedenle düzenli fiziksel aktivite davranışı, kişilikten ziyade bireyin yaşam tarzı tercihleriyle ilişkilendirilebilir.

Fiziksel aktivite tutumunun düzenli egzersiz yapan grupta daha yüksek olması, davranışsal sürekliliğin bilişsel düzeyde içselleştirildiğini göstermektedir. Göksel ve Caz (2016), sporun bireyde öz disiplin, sorumluluk ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiğini ifade etmiştir. Bu beceriler, fiziksel aktiviteyi sürdürülebilir bir alışkanlık hâline getirmekte ve bireyin tutumunu güçlendirmektedir. Çoruh ve Karaküçük (2014) de düzenli spor yapan bireylerin fiziksel aktiviteyi daha anlamlı ve değerli bir davranış olarak algıladıklarını belirtmiştir.

Araştırmada düzenli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik tutum puanlarının yüksek olması, davranış ve tutum arasındaki karşılıklı pekiştirme sürecini açık biçimde ortaya koymaktadır. Albarracin ve Shavitt'in (2018)

tutum kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, olumlu tutum davranışı güçlendirmekte; davranışın sürdürülmesi ise tutumu daha da pekiştirmektedir. Bu döngü, düzenli fiziksel aktivitenin bireyin yaşamında kalıcı bir yer edinmesini sağlamaktadır.

Düzenli fiziksel aktiviteye katılımın kişilik özellikleriyle sınırlı düzeyde ilişkili bulunması, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite davranışlarını daha çok çevresel olanaklar ve sosyal destek çerçevesinde şekillendirdiklerini göstermektedir. Biddle ve arkadaşları (2019), fiziksel aktivite davranışının toplumsal normlar, arkadaş grupları ve kültürel beklentilerle güçlü biçimde ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Bu nedenle, düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının kazanılmasında bireysel özelliklerden çok destekleyici çevresel koşulların rol oynadığı söylenebilir.

5.5. Sigara ve Alkol Kullanımı Değişkenine İlişkin Tartışma

Araştırmada elde edilen bulgular, sigara ve alkol kullanımı değişkeni açısından kişilik özellikleri ile fiziksel aktivite tutumu arasındaki ilişkilerin sınırlı düzeyde olduğunu göstermektedir. Bulgulara göre sigara ve alkol kullanımı yalnızca dışa dönüklük kişilik boyutunda anlamlı bir farklılık yaratmış, diğer kişilik boyutları ile fiziksel aktivite tutumu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Dışa dönüklük düzeyinin sigara ve alkol kullanan bireylerde daha yüksek olması, bu kişilik özelliğinin sosyal etkileşim ve uyarıcı arayışıyla ilişkili yapısından kaynaklanıyor olabilir.

Dışa dönük bireylerin sosyal ortamlarda daha aktif rol üstlenmeleri, sigara ve alkol kullanımını sosyal etkileşim bağlamında deneyimlemelerine zemin hazırlayabilmektedir. John ve Soto (2011), dışa dönüklük boyutunun sosyal uyarıcıya açıklık, yenilik arayışı ve risk alma eğilimiyle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bu özelliklerin özellikle genç yetişkinlik döneminde, bireylerin sosyal ortamlarda sigara veya alkol kullanımına daha açık hâle gelmelerine yol açabileceği ifade edilmektedir. Brazo-Sayavera ve çalışma arkadaşları (2021) da sosyal etkileşimin yoğun olduğu ortamlarda bulunan bireylerin sigara ve alkol kullanımına daha yatkın olabildiğini vurgulamıştır.

Araştırmada sigara ve alkol kullanımı ile diğer kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması, bu davranışların daha çok durumsal ve çevresel etkenlerle açıklanabileceğini düşündürmektedir. DeYoung (2010), kişilik özelliklerinin bireyin davranış eğilimlerini yönlendirdiğini ancak çevresel koşulların bu eğilimleri baskılayabildiğini ifade etmiştir. Bu bağlamda, sigara ve alkol kullanımının kişilikten ziyade sosyal çevre, akran etkisi ve kültürel normlar çerçevesinde şekillendiği söylenebilir.

Sigara ve alkol kullanımı ile fiziksel aktivite tutumu arasında anlamlı bir fark bulunmaması, üniversite öğrencilerinin sağlık davranışlarını çok boyutlu biçimde ele aldıklarını göstermektedir. Wolf ve arkadaşları (2021), fiziksel aktivite düzeyi düşük bireylerde sigara ve alkol kullanımının daha yaygın olduğunu belirtmekle birlikte, bu ilişkinin her zaman doğrusal olmadığını ifade etmiştir. Mevcut araştırmada fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutuma sahip öğrencilerin sigara ve alkol kullanımında anlamlı bir ayrışma göstermemesi, sağlık davranışlarının bireysel farkındalık düzeyiyle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini düşündürmektedir.

Fiziksel aktivitenin bağımlılık yapıcı davranışlar üzerindeki koruyucu etkisi literatürde sıklıkla vurgulanmaktadır. Göksel ve Caz (2016), fiziksel etkinliklerin stresle başa çıkma becerilerini güçlendirdiğini ve bireylerin olumsuz baş etme yollarına yönelme eğilimini azalttığını belirtmiştir. Çoruh ve Karaküçük (2014) de düzenli fiziksel aktivitenin psikolojik dayanıklılığı artırarak sigara ve alkol kullanım riskini düşürdüğünü ifade etmiştir. Bu bağlamda, mevcut araştırmada fiziksel aktivite tutumu ile sigara ve alkol kullanımı arasında anlamlı bir fark bulunmaması, öğrencilerin sağlık davranışlarını dengeli biçimde sürdürme eğiliminde olduklarını göstermektedir.

Araştırmada sigara ve alkol kullanan bireylerin dışa dönüklük puanlarının yüksek olması, sosyal öğrenme süreçleriyle de açıklanabilir. Albarracín ve Shavitt (2018), bireylerin davranışlarının sosyal bağlamda öğrenildiğini ve pekiştirildiğini vurgulamıştır. Sosyal ortamlarda kabul görme, aidiyet ve etkileşim ihtiyacı, dışa dönük bireylerin riskli davranışlara yönelmesini kolaylaştırabilmektedir. Bu durum, araştırmada dışa dönüklük boyutunda gözlenen anlamlı farkın kuramsal bir karşılığı olduğunu göstermektedir.

Sigara ve alkol kullanımı ile duygusal dengelilik arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması, katılımcı grubunun genel olarak yüksek eğitim düzeyine ve farkındalığa sahip olmasıyla ilişkilendirilebilir. Somer, Korkmaz ve Tatar (2002), duygusal dengeliliği yüksek bireylerin stresle daha etkili başa çıktıklarını ve zararlı alışkanlıklara yönelme olasılıklarının daha düşük olduğunu ifade etmiştir. Bu bağlamda, araştırmada duygusal dengelilik boyutunda anlamlı bir fark bulunmaması, öğrencilerin duygusal düzenleme becerilerinin gelişmiş olduğunu düşündürmektedir.

Düzenli fiziksel aktivite ile sigara ve alkol kullanımı arasındaki ilişkinin anlamlı çıkmaması, sağlık davranışlarının tek bir değişken üzerinden açıklanamayacağını göstermektedir. Deniz (2011), bireylerin fiziksel aktiviteye katılımında sosyal destek ve çevresel koşulların belirleyici rol oynadığını vurgulamıştır. Piercy ve çalışma arkadaşları (2018) da fiziksel aktivite davranışının sürdürülmesinde sosyal normlar ve çevresel farkındalığın etkili olduğunu ifade etmiştir. Bu nedenle, sigara ve alkol kullanımının düşük olduğu gruplarda da fiziksel aktivite tutumunun yüksek olabilmesi, çok boyutlu sağlık algısının bir yansıması olarak değerlendirilebilir.

Sigara ve alkol kullanımının kişilik özellikleriyle sınırlı düzeyde ilişkili bulunması, üniversite öğrencilerinin bu davranışları çoğunlukla geçici sosyal deneyimler olarak algılamalarıyla da bağlantılı olabilir. Lucas ve Donnellan (2009), yaş ve yaşam deneyimi arttıkça bireylerin riskli davranışlara yönelme eğiliminin azaldığını belirtmiştir. Wolf ve arkadaşları (2021) ise düzenli fiziksel aktivitenin stres düzeyini düşürerek bireyleri olumsuz baş etme yollarından uzaklaştırdığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, mevcut araştırmadaki sonuçlarla örtüşmektedir.

Sigara ve alkol kullanımı değişkenine ilişkin bulgular, üniversite öğrencilerinin sağlık davranışlarını kişilik özelliklerinden çok çevresel ve sosyal faktörler çerçevesinde şekillendirdiklerini göstermektedir. Dışa dönüklük boyutunda ortaya çıkan farklılık, sosyal etkileşim ve uyaran arayışıyla açıklanabilirken; diğer kişilik boyutlarında anlamlı fark bulunmaması, bireylerin sağlık davranışlarını bilinçli biçimde dengelediklerini düşündürmektedir. Bu durum, yükseköğretim ortamlarında sağlıklı yaşam alışkanlıklarını destekleyen bütüncül yaklaşımların önemini bir kez daha ortaya koymaktadır.

5.6. Araştırmanın Problem Cümlesine İlişkin Tartışma

Araştırmanın temel problem cümlesi kapsamında elde edilen bulgular, bazı kişilik özelliklerinin fiziksel aktiviteye yönelik tutum üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Elde edilen sonuçlar, yumuşak başlılık ve duygusal dengelilik kişilik boyutlarının fiziksel aktivite tutumunu anlamlı düzeyde açıkladığını göstermektedir. Bu durum, bireyin kişilerarası uyum düzeyi ve duygusal denge kapasitesinin fiziksel aktiviteyi benimseme ve sürdürme sürecinde belirleyici bir rol oynadığını düşündürmektedir.

Yumuşak başlılık kişilik boyutunun fiziksel aktivite tutumunu anlamlı biçimde yordaması, bu özelliğin iş birliğine açıklık, uyumlu davranış ve sosyal ilişkilerde denge kurma eğilimiyle yakından ilişkili olmasıyla açıklanabilir. Yumuşak başlı bireylerin grup etkinliklerine katılmaya daha istekli olmaları, fiziksel aktiviteyi yalnızca bireysel bir davranış değil aynı zamanda sosyal bir deneyim olarak algılamalarına katkı sağlamaktadır. Somer, Korkmaz ve Tatar (2002), yumuşak başlılık düzeyi yüksek bireylerin sosyal uyumlarının güçlü olduğunu ve bu durumun sağlıklı ilişkili davranışlara daha olumlu yaklaşımlarını desteklediğini belirtmiştir. Bu bağlamda, yumuşak başlılık özelliğinin fiziksel aktivite tutumunu güçlendirmesi beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Duygusal dengelilik boyutunun fiziksel aktivite tutumunu anlamlı biçimde yordaması ise bireyin stresle başa çıkma kapasitesi ve duygusal düzenleme becerileriyle ilişkilidir. Duygusal açıdan dengeli bireylerin kaygı düzeylerinin daha düşük olması, fiziksel aktiviteyi bir zorunluluk olarak değil, iyi oluşu destekleyen bir davranış olarak algılamalarını kolaylaştırmaktadır. DeYoung (2010), duygusal dengeliliğin bireyin sağlık davranışlarını sürdürebilme kapasitesi üzerinde önemli bir rol oynadığını ifade etmiştir. Benzer biçimde Biddle ve arkadaşları (2019), duygusal düzenleme becerileri gelişmiş bireylerin fiziksel aktiviteyi daha istikrarlı biçimde sürdürdüklerini vurgulamıştır.

Kişilik özelliklerinin fiziksel aktivite tutumunu açıklama gücünün sınırlı düzeyde kalması, bu davranışın tek başına kişilikle açıklanamayacağını göstermektedir. Fiziksel aktiviteye yönelik tutum; çevresel olanaklar, sosyal destek,

yaşam tarzı ve sağlık bilinci gibi çok sayıda değişkenin etkileşimiyle şekillenmektedir. Ancak buna rağmen yumuşak başlılık ve duygusal dengelilik gibi kişilik özelliklerinin anlamlı katkı sağlaması, kişiliğin fiziksel aktivite tutumunu destekleyici bir arka plan oluşturduğunu ortaya koymaktadır.

Elde edilen bu bulgular, kişilik özelliklerinin fiziksel aktiviteye yönelik tutumu doğrudan belirleyen unsurlar olmaktan ziyade, bireyin bu davranışı benimsemesini kolaylaştıran psikolojik bir zemin sunduğunu göstermektedir. Özellikle sosyal uyum ve duygusal denge düzeyi yüksek bireylerin fiziksel aktiviteyi yaşamlarının bir parçası hâline getirmeye daha yatkın oldukları söylenebilir. Bu sonuç, kişilik özelliklerinin sağlıkla ilişkili davranışlar üzerindeki dolaylı ama anlamlı etkisini vurgulayan literatürle uyumludur.

Bu çerçevede araştırmanın problem cümlesine yanıt olarak, kişilik özelliklerinin fiziksel aktivite tutumunu tek başına açıklamadığı; ancak yumuşak başlılık ve duygusal dengelilik gibi özelliklerin bu tutumu anlamlı biçimde desteklediği görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutum geliştirmelerinde, kişilik özelliklerinin yanı sıra çevresel ve eğitsel faktörlerin birlikte ele alınması gerektiği sonucuna ulaşılmaktadır.

Araştırmanın temel problem cümlesi doğrultusunda elde edilen bulgular, kişilik özelliklerinin fiziksel aktivite tutumu üzerindeki etkisinin çok değişkenli bir yapı içerisinde değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu kapsamda gerçekleştirilen analizler, kişilik özelliklerinin fiziksel aktivite tutumunu birlikte ele alındığında anlamlı bir açıklama gücüne sahip olduğunu göstermektedir. Tablo 4.8’de sunulan sonuçlara göre kurulan model istatistiksel olarak anlamlıdır ($F(2, 398) = 6.83$, $p < .01$). Bu bulgu, araştırmanın problem cümlesine nicel ve bütüncül bir yanıt sunmakta ve kişilik özelliklerinin fiziksel aktivite tutumu üzerindeki rolünü açıklamaya katkı sağlamaktadır.

Elde edilen sonuçlar, yumuşak başlılık ve duygusal dengelilik kişilik boyutlarının fiziksel aktivite tutumunu anlamlı biçimde yordadığını göstermektedir. Yumuşak başlılık değişkeninin fiziksel aktivite tutumu üzerindeki etkisinin pozitif yönde olması ($\beta = .12$, $p < .05$), bu kişilik özelliğinin iş birliğine açıklık, uyumlu

davranış ve sosyal etkileşimle ilişkili yapısından kaynaklanmaktadır. Yumuşak başlı bireylerin grup etkinliklerine katılmaya daha istekli olmaları, fiziksel aktiviteyi yalnızca bireysel bir davranış olarak değil, aynı zamanda sosyal bir deneyim olarak algılamalarını kolaylaştırmaktadır. Bu durum, yumuşak başlılığın prososyal davranışlarla güçlü biçimde ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalarla da örtüşmektedir (Graziano & Eisenberg, 1997; Somer, Korkmaz & Tatar, 2002).

Duygusal dengelilik kişilik boyutunun fiziksel aktivite tutumunu anlamlı biçimde yordaması ($\beta = .07$, $p < .05$), bireyin stresle başa çıkma kapasitesi ve duygusal düzenleme becerileriyle açıklanabilir. Duygusal açıdan dengeli bireylerin kaygı düzeylerinin daha düşük olması, fiziksel aktiviteyi bir zorunluluk olarak değil, psikolojik iyi oluşu destekleyen bir davranış olarak algılamalarını kolaylaştırmaktadır. Bu bağlamda duygusal dengelilik, bireyin fiziksel aktiviteye yönelik tutumunu doğrudan belirlemekten ziyade, bu tutumun sürdürülebilirliğini destekleyen bir psikolojik zemin oluşturmaktadır (DeYoung, 2010; Biddle ve ark., 2019).

Regresyon modelinde açıklanan toplam varyans oranının %4 ($R^2 = .04$) olması, kişilik özelliklerinin fiziksel aktivite tutumunu tek başına güçlü biçimde açıklamadığını; ancak istatistiksel olarak anlamlı ve destekleyici bir katkı sunduğunu göstermektedir. Davranış bilimlerinde bireyin tutum ve davranışlarını açıklayan modellerde düşük varyans oranlarının yaygın olduğu ve bu durumun modelin önemini ortadan kaldırmadığı bilinmektedir (Cohen, 1988). Fiziksel aktivite tutumu; kişilik özelliklerinin yanı sıra çevresel olanaklar, sosyal destek, yaşam tarzı, sağlık bilinci ve kültürel faktörlerin etkileşimiyle şekillenen çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Rhodes & Smith, 2006; Hagger & Chatzisarantis, 2009).

Bu sonuçlar, kişilik özelliklerinin fiziksel aktivite tutumunu doğrudan belirleyen temel unsurlar olmaktan ziyade, bireyin bu davranışı benimsemesini ve sürdürmesini kolaylaştıran destekleyici faktörler olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle yumuşak başlılık ve duygusal dengelilik gibi kişilik özellikleri, bireyin fiziksel aktiviteyi yaşamının bir parçası hâline getirmesinde olumlu bir psikolojik arka plan sunmaktadır. Bu durum, kişilik özelliklerinin sağlıkla ilişkili davranışlar üzerindeki dolaylı etkisini vurgulayan literatürle tutarlılık göstermektedir.

Araştırmanın problem cümlesine yanıt olarak elde edilen regresyon bulguları, kişilik özelliklerinin fiziksel aktivite tutumunu sınırlı fakat anlamlı düzeyde açıkladığını ortaya koymaktadır. Bu bulgu, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarının geliştirilmesinde yalnızca bireysel kişilik özelliklerine odaklanmanın yeterli olmadığını; çevresel düzenlemeler, sosyal destek mekanizmaları ve eğitsel uygulamalarla birlikte ele alınması gerektiğini göstermektedir. Bu çerçevede, fiziksel aktiviteyi teşvik eden çok boyutlu yaklaşımların öğrencilerin tutum ve davranışlarını daha etkili biçimde destekleyeceği söylenebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmadan elde edilen bulgular, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kişilik özellikleri ile fiziksel aktiviteye yönelik tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik genel tutum düzeylerinin yüksek olması, sporu yaşamlarının doğal bir parçası olarak benimsediklerini ortaya koymaktadır. Kişilik özellikleri açısından değerlendirildiğinde katılımcıların dışadönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık, duygusal dengelilik ve deneyime açıklık düzeylerinde orta ile yüksek arasında bir dağılım sergilediği belirlenmiştir. Bu durum, spor bilimleri öğrencilerinin hem bireysel farkındalığı güçlü hem de sosyal etkileşime açık bir kişilik yapısına sahip olduklarını göstermektedir.

Cinsiyet değişkenine göre yapılan değerlendirmelerde anlamlı bir farkın bulunmaması, fiziksel aktiviteye yönelik tutumun biyolojik farklardan ziyade bireysel değerler, motivasyonlar ve yaşam biçimiyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Akademik başarı düzeyi arttıkça fiziksel aktiviteye yönelik tutumun da güçlenmesi, düzenli egzersiz yapan bireylerin disiplinli bir yaşam tarzına sahip olduklarını ve bu durumun akademik performans üzerinde dolaylı bir olumlu etki yarattığını göstermektedir. Akademik olarak başarılı öğrencilerin zaman yönetimi ve öz denetim becerilerini geliştirmeleri, fiziksel aktiviteyi yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline getirmelerine yardımcı olmaktadır.

Sınıf düzeyi değişkeni açısından değerlendirilen bulgular, lisansüstü öğrencilerin duygusal denge düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Yaş ve deneyim arttıkça bireylerin stresle başa çıkma becerilerinin geliştiği ve fiziksel aktiviteye daha bilinçli bir biçimde katılım sağladıkları anlaşılmaktadır. Bu sonuç, fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumun deneyim ve farkındalıkla da güçlendiğini göstermektedir. Sigara ve alkol kullanımı değişkenine göre yapılan analizlerde dışadönüklük boyutunda anlamlı bir fark saptanması, sosyal ilişkilerde aktif bireylerin risk alma eğilimiyle bağlantılı olabileceğini düşündürmektedir. Buna karşın diğer kişilik boyutlarında anlamlı bir

farklılık görülmemesi, fiziksel aktiviteye yönelik tutumun zararlı alışkanlıklardan bağımsız biçimde gelişebildiğini ortaya koymaktadır.

Korelasyon analizleri sonucunda fiziksel aktiviteye yönelik tutumun en güçlü ilişkiyi yumuşak başlılık ve duygusal dengelilik boyutlarıyla gösterdiği belirlenmiştir. Sosyal ilişkilerinde uyumlu, empatik ve dengeli davranışlar sergileyen bireylerin fiziksel aktiviteye katılım konusunda daha yüksek motivasyona sahip oldukları görülmektedir. Yumuşak başlı bireylerin grup içi sporlarda daha iş birliğine yatkın olduğu, duygusal dengesi güçlü bireylerin ise fiziksel aktiviteyi bir rahatlama ve denge aracı olarak değerlendirdiği anlaşılmaktadır. Regresyon analizine göre, fiziksel aktiviteye yönelik tutumun açıklanmasında kişilik özelliklerinin etkisi sınırlı olmakla birlikte anlamlı bulunmuştur. Kişilik yapısının, fiziksel aktivite davranışını yönlendiren içsel bir belirleyici olduğu ancak tutumun sosyal çevre, kültür ve yaşam tarzı gibi dışsal faktörlerle etkileşim içinde biçimlendiği söylenebilmektedir.

Araştırma sonuçları bütüncül olarak değerlendirildiğinde, spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumlarının kişilik özellikleriyle paralel bir biçimde geliştiği anlaşılmaktadır. Dışadönüklük düzeyi yüksek bireylerin sosyal ortamlarda daha rahat iletişim kurdukları ve grup sporlarına katılma konusunda daha istekli oldukları gözlenmiştir. Sorumluluk ve duygusal denge düzeyleri yüksek bireylerin fiziksel aktiviteyi planlı bir biçimde yaşamlarına entegre ettikleri görülmektedir. Deneyime açık bireylerin ise yeni spor türlerine ilgi duydukları ve fiziksel aktiviteyi keşif süreci olarak gördükleri belirlenmiştir. Kişilik özellikleri ile fiziksel aktivite tutumu arasındaki ilişki, bireyin hem içsel motivasyon kaynaklarını hem de sosyal çevreyle etkileşim biçimini açıklamaktadır.

Elde edilen bulgular doğrultusunda geliştirilen öneriler, fiziksel aktiviteyi bireysel farkındalık ve toplumsal katkı düzeyinde desteklemeye yöneliktir. Eğitim kurumlarının öğrencilerin kişilik özelliklerine duyarlı programlar oluşturması, fiziksel aktiviteye katılımı sürdürülebilir hale getirmektedir. Özellikle duygusal denge düzeyi düşük bireyler için stres yönetimi ve farkındalık temelli egzersiz uygulamaları faydalı olabilmektedir. Üniversitelerde fiziksel aktiviteye ilişkin derslerin kişilik gelişimini destekleyen uygulamalı bir yapıda tasarlanması önem taşımaktadır. Kişilik farkındalığı kazandıran

spor psikolojisi temelli etkinliklerin müfredata eklenmesi, öğrencilerin hem içsel motivasyonlarını hem de sosyal uyum düzeylerini güçlendirmektedir.

Fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumun güçlendirilmesi, sağlıklı yaşam davranışlarının yaygınlaşması açısından da kritik bir öneme sahiptir. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye karşı pozitif bir tutum geliştirmesi, toplum genelinde sağlıklı yaşam bilincinin artmasına katkı sağlamaktadır. Sporun psikolojik ve sosyal faydalarını ön plana çıkaran eğitim politikaları, genç bireylerin yaşam doyumunu ve üretkenliğini artırmaktadır. Fiziksel aktivitenin bireyin yaşamında kalıcı bir davranış biçimi haline gelmesi, hem bireysel refahın hem de toplumsal dayanışmanın güçlenmesine yardımcı olmaktadır.

Genel olarak araştırmadan elde edilen sonuçlar, fiziksel aktivitenin kişilik gelişimiyle karşılıklı bir etkileşim içinde olduğunu göstermektedir. Kişilik özellikleri bireyin spora yaklaşımını belirlerken, düzenli fiziksel aktivite katılımı da kişisel dengeyi, özgüveni ve sosyal uyumu güçlendirmektedir. Sporun fiziksel yararlarının yanı sıra kişilik gelişimine olan katkısı, bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini artırmaktadır. Eğitim ve spor kurumlarının bu farkındalıkla hareket etmesi, daha bilinçli, sağlıklı ve dengeli bireylerin yetişmesine katkı sunması beklenmektedir.

Araştırma kapsamında geliştirilen hipotezler bulgular doğrultusunda değerlendirildiğinde, öğrencilerin kişilik özellikleri ile fiziksel aktiviteye yönelik tutumları arasında anlamlı ilişki bulunduğundan H1 hipotezinin kabul edildiği, yumuşak başlılık ve duygusal dengelilik boyutlarının fiziksel aktiviteye yönelik tutumu anlamlı biçimde yordadığı belirlendiğinden H2 hipotezinin kabul edildiği, cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktiviteye yönelik tutum düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmadığından H3 hipotezinin kabul edildiği, akademik başarı değişkenine göre fiziksel aktiviteye yönelik tutum düzeylerinde anlamlı farklılık bulunduğundan H4 hipotezinin kabul edildiği, sınıf düzeyine göre fiziksel aktiviteye yönelik tutum düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmadığından H5 hipotezinin reddedildiği, düzenli fiziksel aktiviteye katılım durumuna göre fiziksel aktiviteye yönelik tutum düzeylerinde anlamlı farklılık bulunduğundan H6 hipotezinin kabul edildiği, sigara ve alkol kullanım durumuna göre fiziksel aktiviteye yönelik tutum düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmadığından H7 hipotezinin kabul edildiği ve beş faktör kişilik özelliklerinin tamamı ile fiziksel aktiviteye

yönelik tutum arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmadığından H8 hipotezinin kısmen reddedildiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda, araştırma bulguları kişilik özelliklerinin fiziksel aktiviteye yönelik tutum üzerinde tamamen belirleyici olmadığını, ancak özellikle yumuşak başlılık ve duygusal dengelilik boyutlarının bu tutum üzerinde anlamlı ve sınırlı düzeyde etkili olduğunu ortaya koymuştur.

KAYNAKLAR

- Ács, P., Prémusz, V., Pálvölgyi, Á. ve Makai, A. (2020). Effects of COVID-19 on physical activity among university students. *Health Problems of Civilization*, 14(3), 174–182. <https://doi.org/10.5114/hpc.2020.98472>
- Albarracin, D. ve Shavitt, S. (2018). Attitudes and attitude change. *Annual Review of Psychology*, 69, 299–327.
- Alonso, C. ve Romero, E. (2017). Aggressors and victims in bullying and cyberbullying: A study of personality profiles using the five-factor model. *The Spanish Journal of Psychology*, 20, E76.
- Altın, Y. (2024). *Sporda prososyal ve antisosyal davranışları etkileyen kişilik, motivasyon ve ahlaktan uzaklaşma faktörlerinin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi* [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi].
- Altın, Y. ve Altın, S. (2022). Kişilik özelliklerinin sporda ahlaktan uzaklaşma davranışını yordama etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 33(4), 204–213.
- Armaoğlu, F. (1983). *20. yüzyıl siyasi tarihi*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Aslan, S. (2012). Türk genç ergenlerde beş faktör kişilik boyutlarının ergenlerin benlik saygılarıyla yordanması. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 25–40.
- Atak, H. (2013). On maddeli kişilik ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 50, 312–319.
- Avcu, G. ve Şakar, M. (2024). Spor lisesi öğrencilerinin kişilik özellikleri ve sportmenlik yönelim düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 67–81.
- Aydın, A. ve Çelik, Y. (2024). *Egzersiz motivasyonu tutum ölçeği: Ölçek geliştirme, geçerlik ve güvenirlik çalışması*. DergiPark. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/3860656>
- Ball, S. J. (2004). *The Cold War: An international history 1947–1991*. Arnold.
- Barkley, J. E., Lepp, A., Glickman, E., Farnell, G., Beiting, J., Wiet, R. ve Dowdell, B. (2020). Acute effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in university students. *International Journal of Exercise Science*, 13(5), 1326–1339.
- Basım, H. N., Çetin, F. ve Tabak, A. (2009). Beş faktör kişilik özelliklerinin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarıyla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 20–34.
- Baykal, S. (2004). Avrupa Birliği'nin geleceği: Meşruiyet sorunu, anayasalaşma süreci ve bütünleşmenin nihai hedefi üzerine. *Uluslararası İlişkiler*, 1(1), 115–150.
- Bellamy, A. J. (2004). *International society and its critics*. Oxford University Press.
- Berend, I. T. (1996). *Central and Eastern Europe, 1944–1993*. Cambridge University Press.
- Berksoy, T. ve Işık, K. (2006). *Avrupa Birliği üzerine yazılar*. SPK Yayınları.
- Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G. ve Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: Updated review and causality analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146–155.
- Blair, A. (2005). *The European Union since 1945*. Pearson.
- Bozkurt, E., Özcan, M. ve Köktaş, A. (2004). *Avrupa Birliği hukuku*. Asil Yayınları.

- Bozkurt, Ö. (1993). Maastricht Antlaşması ve Avrupa bütünleşmesi. *Amme İdaresi Dergisi*, 26(1), 131–143.
- Börzel, T. A. ve Schimmelfennig, F. (2017). Coming together or drifting apart? The EU's political conditionality in enlargement. *West European Politics*, 40(1), 1–22.
- Brazo-Sayavera, J., Aubert, S., Barnes, J. D., González, S. A. ve Tremblay, M. S. (2021). Gender differences in physical activity and sedentary behavior. *PLOS ONE*, 16(8), e0255353.
- Canbolat, İ. S. (1998). *Uluslarüstü sistem Avrupa Birliği*. Alfa Yayınları.
- Canbolat, İ. S. (2002). *Avrupa Birliği: Uluslarüstü bir sistemin tarihsel, teorik, kurumsal ve jeopolitik analizi ve genişleme sürecinde Türkiye ile ilişkiler*. Alfa Yayınları.
- Capan, Z. G. ve Onursal, Ö. (2007). Situating Turkey within the European Union. *Perspectives on European Politics and Society*, 8(1), 98–108.
- CDC. (2013). *Comprehensive school physical activity programs: A guide for schools*. U.S. Department of Health and Human Services.
- Cesur, Ö. (2014). *Avrupa Birliği'nde derinleşme ve genişleme bağlamında esnek bütünleşme ve Türkiye-Avrupa Birliği bütünleşmesi*. Ankara Üniversitesi Yayınları.
- Cheng, H. ve Furnham, A. (2002). Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression. *Personality and Individual Differences*, 34(6), 921–942.
- Churchill, W. S. (2014). *Post-war speeches: The sinews of peace*. Rosetta Books.
- Cooper, K. H., Greenberg, J. D., Castelli, D. M., Barton, M., Martin, S. B. ve Morrow, J. R. (2016). Implementing policies to enhance PE and school PA. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(2), 133–140.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E. ve Oja, P. (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381–1395.
- Çetin, O. M. (2025). *Sosyal politika teorisi bağlamında Avrupa Birliği katılım öncesi mali yardım aracı kapsamında yürütülen Women-Up projesinin etki analizi* [Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi].
- Çiçek, İ. ve Aslan, A. E. (2019). Kişilik ile ayrışma bireyleşme arasında akran ilişkilerinin aracılığı. *İtobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 8(4), 2642–2671.
- Dedeoğlu, B. (1996). *Adım adım Avrupa Birliği*. Çınar Yayınları.
- Dedeoğlu, B. (2001). Avrupa Birliği'nin bütünleşme süreci I: Tarihsel birikimler. B. Dedeoğlu (Ed.), *Dünden bugüne Avrupa Birliği* içinde. Boyut Kitapları.
- Dedman, M. J. (2010). *The origins and development of the European Union 1945–2008: A history of European integration*. Routledge.
- Delanty, D. (1995). *Inventing Europe: Idea, identity, reality*. St. Martin's Press.
- Demir, C. ve Demir, N. (2006). Bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişki: Lisans öğrencilerine yönelik bir uygulama. *Ege Akademik Bakış*, 1(6), 36–48.
- Demirbaş, N. (2014). *Üst-düzey kişilik ve yaşamda anlam: Temel psikolojik ihtiyaçların rolünün yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmesi* [Doktora tezi, İstanbul Üniversitesi].
- Den Boer, P. (1995). Europe to 1914: The making of an idea. K. Wilson ve J. van der Dussen (Ed.), *The history of the idea of Europe* içinde (ss. 13–83). The Open University.

- Deniz, M. (2011). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ile sosyoekonomik durum arasındaki ilişkisinin araştırılması* [Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi].
- DeYoung, C. G. (2010). Toward a theory of the Big Five. *Psychological Inquiry*, 21(1), 26–33.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56–64.
- Eraslan, M. (2015). Spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(12), 65–82.
- Erdle, S., Irwing, P., Rushton, J. P. ve Park, J. (2010). The general factor of personality and its relation to self-esteem in 628,640 internet respondents. *Personality and Individual Differences*, 48(3), 343–346.
- Erol, O., Sevim, N. ve Başer Gülsoy, V. G. (2021). Sosyal medya kullanımının kişiliğe göre değişimi: Öğretmen adayları örnekleme. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 571–598.
- Eryılmaz, A. ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlerde öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 189–203.
- European Commission. (2011). *Ex post evaluation of cohesion policy programmes 2000–2006 financed by the ERDF (Objectives 1 ve 2)* (SWD(2011) 113 final).
- European Commission. (2018). *Instrument for Pre-accession Assistance (IPA II): Indicative strategy paper for Turkey (2014–2020)*.
- European Court of Auditors. (2012). *Did pre-accession assistance for Central and Eastern Europe successfully prepare the beneficiary countries for the management of Structural Funds?* (Special Report No. 7/2012). Publications Office of the European Union.
- European Parliament ve Council of the European Union. (2014). Regulation (EU) No 231/2014 establishing an Instrument for Pre-accession Assistance (IPA II). *Official Journal of the European Union*, L 77, 11–26.
- Gaddis, J. L. (2006). *The Cold War*. Allan Lane.
- Gerrig, R. J. ve Zimbardo, P. G. (2012). *Psikolojiye giriş: Psikoloji ve yaşam* (G. Sart, Çev.). Nobel.
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J. ve Swann Jr, W. B. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37(6), 504–528.
- Herting, M. M. ve Chu, X. (2017). Exercise, cognition, and the adolescent brain. *Birth Defects Research*, 109(20), 1672–1679.
- İnceoğlu, M. (2011). *Tutum, algı, iletişim* (6. baskı). Siyasal Kitabevi.
- John, O. P., Naumann, L. P. ve Soto, C. J. (2008). Paradigm shift to integrative Big Five trait taxonomy: History, measurement, and conceptual issues. O. P. John, R. W. Robins ve L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* içinde (ss. 114–158). Guilford Press.
- Judt, T. (2005). *Postwar: A history of Europe since 1945*. The Penguin Press.
- Karluk, R. S. (2002). *Avrupa Birliği ve Türkiye*. Beta Yayınları.
- Kennan, G. F. (1946). The long telegram.
- Kissinger, H. A. (1994). *Diplomacy*. Simon ve Schuster.

- Köroğlu, E. ve Bayraktar, S. (2011). *Kişilik bozuklukları*. HYB Basım Yayın.
- Leffler, M. P. (2010). The emergence of American grand strategy, 1945–1952. M. P. Leffler ve O. A. Westad (Ed.), *The Cambridge history of the Cold War* içinde (Cilt 1, ss. 67–89). Cambridge University Press.
- Lévesque, J. (2010). The East European revolutions of 1989. M. P. Leffler ve O. A. Westad (Ed.), *The Cambridge history of the Cold War* içinde (Cilt 3, ss. 311–332). Cambridge University Press.
- Lucas, R. E. ve Donnellan, M. B. (2009). Age differences in personality: Evidence from a nationally representative Australian sample. *Developmental Psychology*, 45(5), 1353–1363.
- Maher, J. P., Hevel, D. J., Reifsteck, E. J. ve Drollette, E. S. (2021). Physical activity and positive affect during COVID-19. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, Article 101826.
- McSweeney, B. (1999). *Security, identity and interests: A sociology of international relations*. Cambridge University Press.
- Oja, L. ve Piksööt, J. (2022). Physical activity and sports participation among adolescents: Associations with sports-related knowledge and attitudes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 6235.
- Öztemel, K. (2014). Career indecisiveness of Turkish high school students: Associations with personality characteristics. *Journal of Career Assessment*, 22(4), 666–681.
- Öztürk, M. (2005). *Üniversite öğrencilerinde IPAQ geçerlik-güvenirliği ve PA düzeyleri* [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi].
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A. ve Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *JAMA*, 320(19), 2020–2028.
- Psikologlar Derneği. (2017). Tutumlarımızın ne kadar farkındayız? Örtük tutumlar ve tutumun öğeleri. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(39), 45–59.
- Robins, R. W., Tracy, J. L., Trzesniewski, K., Potter, J. ve Gosling, S. D. (2001). Personality correlates of self-esteem. *Journal of Research in Personality*, 35(4), 463–482.
- Sağlam, M., Arıkan, H., Savcı, S., İnal-İnce, D., Boşnak Güçlü, M., Karabulut, E. ve Tokgözoğlu, L. (2010). International Physical Activity Questionnaire: Reliability and validity of the Turkish version. *Perceptual and Motor Skills*, 111(1), 278–284.
- Schimmelfennig, F. ve Sedelmeier, U. (2002). Theorizing EU enlargement: Research focus, hypotheses and the state of research. *Journal of European Public Policy*, 9(4), 500–528.
- Sjursen, H. (2002). Why expand? The question of legitimacy and justification in the EU's enlargement policy. *Journal of Common Market Studies*, 40(3), 491–513.
- Smith, K. E. (2004). *The making of EU foreign policy: The case of Eastern Europe*. Palgrave Macmillan.
- Soutou, G. H. (2014). *Avrupa Birliği tarihi: 1815'ten günümüze* (E. Alp, Çev.). Bilge Kültür Sanat.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. baskı). Pearson Education.
- Tavşancıl, E. ve Aslan, E. (2019). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. Nobel.
- Teke, E. (2018). *Sporcuların kişilik özelliklerinin fair-play davranışına etkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi].
- Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi: Çocuk ve ergenlerde fiziksel aktivite*. Sağlık Bakanlığı.

- Urwin, D. W. (1995). *The community of Europe: A history of European integration since 1945*. Routledge.
- Ülger, İ. K. (2005). *Avrupa Birliği'nin ABC'si*. Sinemis Yayınları.
- Vecchione, M., Alessandri, G., Barbaranelli, C. ve Caprara, G. (2011). Higher-order factors of the Big Five and basic values: Empirical and theoretical relations. *British Journal of Psychology*, 102(3), 478–498.
- Wolf, S., Seiffer, B., Zeibig, J. M. ve Schuch, F. B. (2021). Is physical activity associated with less depression and anxiety during COVID-19? A rapid systematic review. *Sports Medicine*, 51(8), 1771–1783.
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2015). *Kişilik kuramları*. Pegem.
- Yıldız, G., Bilgin, E., Korur, E. N., Yüksel, Y. ve Demirhan, G. (2019). Ortaokul öğrencileri için fiziksel aktivite tutum ölçeği geliştirme. *Spor Bilimleri Dergisi*, 30(2), 63–73.
- Zorba, E. ve Saygın, Ö. (2017). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk* (4. baskı). Perspektif.
- Zorlu, E., Algün Doğu, G., Yıldız, A. B. ve Yılmaz, B. (2020). Atletizm branşındaki sporcuların kişilik özelliklerinin başarı motivasyonuna etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 24–35.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Azat TUNÇ
Eğitim	
Lise	Dr. Reşat Erden Anadolu Lisesi (2013)
Lisans	Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü (2014-2018)
Yüksek Lisans	Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (2023-2026)
Doktora	
Yabancı Dil Bilgisi	
İngilizce	
Üye Olunan Mesleki Kuruluşlar	
Kuruluş Adı	

EKLER

EK-1: Etik Kurul Onay Formu

Evrak Tarih ve Sayısı: 07.02.2025-E.483507
Evrak Tarih ve Sayısı: 07.02.2025-481150



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU

Toplantı Tarihi	: 31.01.2025
Toplantı Sayısı	: 2025/01-1
Toplantı Saati	: 10:00
Araştırmanın Başlığı	Türkçe : Kişilik Tiplerinin Fiziksel Aktiviteye Yönelik Tutuma Etkisi İngilizce : Personality Types Towards Physical Activity Effect on Attitude
SORUMLU ARAŞTIRMACI	
Ad Soyad	: Doç. Dr. Nuri Berk GÜNGÖR
Kurumu	: Balıkesir Üniversitesi/ Spor Bilimleri Fakültesi
YARDIMCI ARAŞTIRMACI/ARAŞTIRMACILAR	
Adı Soyadı Azat TUNÇ	Kurumu Balıkesir Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü

Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu 31.01.2025 tarihinde Prof. Dr. Bayram ŞAHİN'in başkanlığında toplandı. Toplantıya Prof. Dr. Uğur GÜRGAN (izinli) ve Doç. Dr. Nuri Berk GÜNGÖR (Araştırma kendisine ait olduğu için) katılmadı. Görüşme sonunda, yukarıda bilgileri yer alan araştırmanın Bilimsel Araştırma Etik Kurul Onay Belgesi talebi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulunca değerlendirilmiş ve etik açıdan uygun bulunmuştur.

BAŞKAN
Prof. Dr. Bayram ŞAHİN

Prof. Dr. Sebahattin KARAMAN
Üye

Prof. Dr. Salim ÇONOĞLU
Üye

Prof. Dr. Selvihan KILIÇ ATEŞ
Üye

Doç. Dr. İbrahim Murat BİCİL
Üye

Üye

Üye

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-2: Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz ? Kadın () Erkek ()

Boyunuz ?

150 cm ve altı () 151-160 cm () 161-170 cm () 171-180 cm () 181-190 cm () 191 cm ve üstü ()

Yaşınızı hangi aralıkta tanımlarsınız ?

18 yaş ve altı () 18 yaş ve altı () 25 - 30 yaş () 31 - 40 yaş () 41 - 50 yaş () 51 yaş ve üstü ()

Kilonuzu hangi aralıkta tanımlarsınız ?

50 kg ve altı () 51-60 kg () 61-70 kg () 71-80 kg () 81-90 kg () 91-100 kg () 101 kg ve üstü ()

Akademik Başarınız ?

1.51-2.00 () 2.01-2.50 () 2.51-3.00 () 3.01-3.50 () 3.51-4.00 ()

Kaçıncı sınıftasınız ?

1. Sınıf () 2. Sınıf () 3. Sınıf () 4. Sınıf () Lisans Üstü ()

Bölümünüz nedir ?

Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü ()

Antrenörlük Bölümü ()

Spor Yöneticiliği Bölümü ()

Rekreasyon Bölümü ()

Günlük ortalama uyku süreniz ne kadardır ?

0-4 saat () 5-6 saat () 7-8 saat () 9 saat ve üstü ()

Sigara veya alkol kullanıyor musunuz ? Evet () Hayır () Ara Sıra ()

Düzenli olarak spor veya fiziksel aktivite yapıyor musunuz ?

Evet, haftada 3 gün ve üzeri () Ara sıra () Hayır, hiç yapmıyorum ()

Üniversiteye gelirken nerede yaşıyordunuz ?

Kendi memleketimde () Farklı bir şehirde () Yurt dışında ()

Şu anda nerede kalıyorsunuz ?

Aile yanında () Öğrenci yurdu () Evde tek başıma () Evde arkadaşlarla () Evde ailemle ()

EK-3: Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği (FATÖ)

Zorlu, E., Algün Doğu, G., Yıldız, A. B. ve Yılmaz, B. (2020). Atletizm branşındaki sporcuların kişilik özelliklerinin başarı motivasyonuna etkisi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 3(1), 24–35.

FİZİKSEL AKTİVİTE TUTUM ÖLÇEĞİ

MADDELER	Tamamen Katılıyorum	Çoğunlukla Katılıyorum	Kararsızım	Çok Az Katılıyorum	Hiç Katılıyorum
1. Spor malzemelerini temiz kullanırım.					
2. Etkinliklerde başkasına zarar vermekten kaçınırım.					
3. Sportif malzemeleri yerinde kullanırım.					
4. Etkinliklerde yapılan görev paylaşımına uyarım.					
5. Etkinliklerde zarar verecek şeylerden kaçınırım.					
6. Etkinliklerdeki malzemelerin taşınmasında yardım ederim.					
7. Spor malzemelerini özenle korurum.					
8. Müsabaka sonunda kazananları kutlarım.					
9. Spor alanlarını başkaları ile paylaşmak bana keyif verir.					
10. Fiziksel etkinliklere katılmak beni rahatlatır.					
11. Bedensel aktiviteler kendimi sağlıklı hissettirir.					
12. Sportif etkinlikler zihinsel dinlenmemi sağlar.					
13. Fiziksel aktiviteler beni güçlendirir.					
14. Fiziksel etkinliklere katılmak güven duygumu geliştirir.					
15. Spor sahalarının yaygın olması bana mutluluk verir.					
16. Sportif etkinlik düzenlemek beni mutlu eder.					
17. Sportif etkinliklerle yeni arkadaşlıklar kazanırım.					
18. Sportif etkinlikler planlı yaşamamı sağlar.					
19. Yarışmalı etkinlikler benim için eğlencelidir.					
20. Sportif etkinliklerdeki grup çalışmaları bana keyif verir.					
21. Sportif etkinliklerdeki eşli çalışmalar benim için keyiflidir.					
22. Ödüllü turnuvaya katılmak bana heyecan verir.					
23. Takım içinde yer almak bana gurur verir.					
24. Rekabet duygusunu yaşamak bende heyecan yaratır.					
25. Yarışmalı etkinlikleri kazanmak bende mutluluk yaratır.					

EK-4: On Maddeli Kişilik Ölçeği (OMKÖ)

On-Maddeli Kişilik Ölçeği-(OMKÖ)

Aşağıda sizi tanımlayan ya da tanımlamayan birçok kişilik özelliği bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadenin yanına, o ifadenin size tanımlama düzeyini dikkate alarak, o ifadeye katılıp katılmadığınızı belirtmek için 1 ile 7 arasında bir rakam yazın. İfadelerde size en çok tanımlayan özelliği dikkate alarak, uygun gördüğünüz rakamı yazın.

- 1 = Tamamen katılmıyorum
- 2 = Kısmen katılmıyorum
- 3 = Biraz katılmıyorum
- 4 = Kararsızım
- 5 = Biraz Katılıyorum
- 6 = Kısmen katılıyorum
- 7 = Tamamen katılıyorum

Kendimi olarak görürüm:

- 1. _____ Dışa dönük, istekli
 - 2. _____ Eleştirel, kavgacı
 - 3. _____ Güvenilir, öz-disiplinli
 - 4. _____ Kaygılı, kolaylıkla hayal kırıklığına uğrayan
 - 5. _____ Yeni yaşantılara açık, karmaşık
 - 6. _____ Çekingen, sessiz
 - 7. _____ Sempatik, sıcak
 - 8. _____ Altüst olmuş, dikkatsiz
 - 9. _____ Sakin, duygusal olarak dengeli
 - 10. _____ Geleneksel, yaratıcı olmayan
- Gel, ya geleneksel, yayan



Eğitimde, bilimde, sanatta çağdaş...

