T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
SPORDA PSİKO-SOSYAL ALANLAR PROGRAMI

TAEKWONDO SPORCULARININ PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ VE PROAKTİF KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN BRANŞ BAŞARISI ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Aleyna Gökçe BAŞAR

Danışman
Doç. Dr. Nihal DAL

MANİSA–2025

ALEYNA GÖKÇE BAŞAR

TAEKWONDO SPORCULARININ PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ VE PROAKTİF KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN BRANŞ BARARISI ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

2025

TAAHHÜTNAME

Bu tezin Manisa Celal Bayar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalında akademik ve etik kurallara uygun olarak yazıldığını ve kullanılan tüm literatür bilgilerinin referans gösterilerek tezde yer aldığını, tamamen kendi çalışmam olduğunu, her alıntıya kaynak gösterdiğimi, tezin yazımında akademik ve etik kurallara aykırı herhangi bir yapay zeka ve program kullanmadığımı beyan ederim.

Aleyna Gökçe BAŞAR

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

Taekwondo Sporcularının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Proaktif Kişilik Özelliklerinin Branş Başarısı Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Aleyna Gökçe BAŞAR

Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Nihal Dal

Amaç: Bu araştırmada 18 yaş üstü taekwondo sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve proaktif kişilik özelliklerinin branş başarısı üzerine etkisinin incelenmesi ve proaktif kişilik yapısının psikolojik dayanıklılık düzeyini yordayıcı gücünün incelenmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Araştırmaya 178 kadın, 163 erkek toplam 341 taekwondo sporcusu katılmıştır. Bu araştırmada kişisel bilgi formu, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Proaktif Kişilik Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde iki grubun karşılaştırılmasında bağımsız gruplar t-testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA), değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymada Pearson korelasyon ve son olarak bağımlı değişkenler arasındaki öngörücü gücü belirlemede ise Regresyon analizi uygulanmıştır. Anlamlılık $p<.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Araştırmanın sonucunda elde edilen verilere göre psikolojik dayanıklılık ve proaktif kişilik düzeylerinin, başarı ve eğitim durumu değişkenlerinde anlamlı farklılıklara sahip olduğu saptanmıştır. Yaş, cinsiyet, milli sporcu olma durumu ve taekwondo sporunun yapıldığı süre değişkenlerinin arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür. Psikolojik dayanıklılık ve proaktif kişilik yapısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: Psikolojik dayanıklılık ve proaktif kişilik yapısının başarıyı olumlu yönde etkilediği sonucuna varılmıştır. Ayrıca proaktif kişilik yapısının psikolojik dayanıklılık üzerinde pozitif yönde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Taekwondo, Psikolojik Dayanıklılık, Kişilik, Proaktif Kişilik, Branş Başarısı

2025, 73 sayfa

ABSTRACT

M.Sc. Thesis

Examing of Psychological Resilience Levels and Proactive Personality Specilities of Taekwondo Athletes on the effect of Sports Branch

Aleyna Gökçe BAŞAR

Manisa Celal Bayar University
Graduate School of Education
Department of Physical Education And Sports

Supervisor: Assoc. Dr. Nihal DAL

Purpose: In this study, it was aimed to examine the effect of psychological resilience levels and proactive personality traits of taekwondo athletes over the age of 18 on branch success and to examine the predictive power of proactive personality structure on psychological resilience level.

Materials and Methods: A total of 341 taekwondo athletes, 178 women and 163 men, participated in the research. A Personal information form, the scale of psychological resilience for adults and scale of proactive personality is used for this research. In the analysis of data, Independent groups T-test is performed to compare of two groups, one-way variance analysis/analysis of variance (ANOVA) is performed to compare more than two groups, Pearson correlation is performed to reveal the relationship between variables and finally, regression analysis is performed to define the predictive power between dependent variables. Significance is accepted as $p<.05$.

Findings: According to the data obtained as a result of the research, it is concluded that psychological resilience and level of proactive personality show significant differences on the variables of personal susccess and education status. It's observed that there is no significant relationship between the variables of age, gender, status of being a national athlete and period of performing taekwondo. According to the sources/surveys are used in the research, it's determined that there is a significant relationship in a positive way between psychological resilience and procative personality.

Conclusion: It was concluded that psychological resilience and proactive personality structure positively affect success. In addition, it was determined that proactive personality structure has a significant positive predictive power on psychological resilience.

Keywords: Taekwondo, Psychological Resilience, Personality, Proactive Personality, Sports Success.

2025, 73 pages

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Lisans eğitimim boyunca ve aynı zamanda yüksek lisans eğitimim, araştırma ve yazım sürecim boyunca bana desteğiyle katkıda bulunan, değerli rehberliğini esirgemeyen ve benim için ayrı bir yeri olan çok değerli danışman hocam Doç. Dr. Nihal DAL'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Aynı zamanda, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Bilim Dalı bölüm hocalarıma teşekkürlerimi sunuyorum.

Tez çalışmamın her aşamasında bana destek ve yardımlarıyla katkıda bulunan tüm değerli arkadaşlarıma ve değerli hocalarıma,

Tüm çalışmam boyunca sunduğu destek ve bana ayırdığı zaman için kıymetli hocam Dr. Öğr. Üyesi Ahmet DÖNMEZ'e yürekten teşekkür ediyorum.

Bu çalışmayı yürütürken ve hayatım boyunca her zaman, her konuda yanımda olup bana rehberlik eden, desteklerini esirgemeyen değerli hocam ve antrenörüm Serap AYDENİZ'e en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

1991 yılında Manisa'da büyük emeklerle kurulan ve kurulduğu günden bu yana iyi bir birey, iyi bir vatandaş ve iyi bir sporcu yetiştirme hedefiyle sayısız sporcu yetiştiren, yurt içinde ve yurt dışında büyük başarılara imza atmış olan Manisa'nın ve ülkemizin önde gelen taekwondo kulübü BAŞAR SPOR KULÜBÜ'ne, antrenörlerine ve sporcularına içten teşekkürlerimi sunuyorum aynı zamanda hayatımda çok büyük yeri ve önemi olan, ilk adımlarımı attığım ve içinde büyüdüğüm bu değerli kulübe olan minnettarlığımı ifade etmek isterim.

Canım babacığım, hayatımın her anında ve eğitim sürecimde olduğu gibi tezimi yazarken de daima yanımda olduğun, bana destek olduğun için, her zorluğa karşı beni motive ettiğin ve moral verdiğin için, hayatımın rehberi olup bana yol gösteren ve huzur veren öğütlerin için, bir kız çocuğunun sahip olabileceği en iyi baba olduğun için sana tüm kalbimle teşekkür ediyorum.

Canım anneciğim; hayatta her zaman yanımda olduğun, zor anlarımda ve zorlandığım süreçlerde bana destek olduğun için, stresimi ve üzüntümü benimle paylaştığın için ve bana sürekli güç verdiğin için sana minnettarım. Tüm kalbimle teşekkür ediyorum.

Tezimi, hayatımın her anında yanımda olan, sevgi ve desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen biricik babam ve biricik anneme ithaf ediyorum. Onların varlığı ve sürekli desteği, bu çalışmanın temel taşı olmuştur. Sevginiz ve inancınız için sonsuz minnettarlık duyuyorum.

Aleyna Gökçe BAŞAR
Manisa, 2025

Canım Babam ve Canım Anneme…

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Psikolojik dayanıklılık boyutları 7

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçları 18
Tablo 2. Ölçme araçlarına ilişkin sonuçlar..... 22
Tablo 3. Psikolojik dayanıklılık puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları 24
Tablo 4. Psikolojik dayanıklılık puanlarının milli olma durumuna göre karşılaştırma sonuçları 24
Tablo 5. Psikolojik dayanıklılık puanlarının eğitim durumuna göre karşılaştırma sonuçları..... 24
Tablo 6. Psikolojik dayanıklılık puanlarının kişisel en yüksek başarı durumuna göre karşılaştırma sonuçları 25
Tablo 7. Psikolojik dayanıklılık puanları ile yaş arasındaki ilişki sonuçları..... 25
Tablo 8. Psikolojik dayanıklılık puanları ile taekwondo yapılan süre arasındaki ilişki sonuçları..... 25
Tablo 9. Proaktif kişilik puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları..... 26
Tablo 10. Proaktif kişilik puanlarının milli olma durumuna göre karşılaştırma sonuçları..... 26
Tablo 11. Proaktif kişilik puanlarının eğitim durumuna göre karşılaştırma sonuçları..... 26
Tablo 12. Proaktif kişilik puanlarının kişisel en yüksek başarı durumuna göre karşılaştırma sonuçları 27
Tablo 13. Proaktif kişilik puanları ile yaş arasındaki ilişki sonuçları 27
Tablo 14. Proaktif kişilik puanları ile taekwondo yapılan süre arasındaki ilişki sonuçları..... 27
Tablo 15. Psikolojik dayanıklılık ile proaktif kişilik puanları arasındaki ilişki sonuçları..... 28
Tablo 16. Psikolojik dayanıklılığın öngörülmesine ilişkin regresyon analizi sonuçları..... 28

İÇİNDEKİLER

ÖZET i
ABSTRACT ii
ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR iii
ŞEKİLLER DİZİNİ v
TABLOLAR DİZİNİ vi
İÇİNDEKİLER vii
GİRİŞ 1

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Araştırmanın Amacı 3
1.2. Araştırmanın Önemi 3

İKİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR ARAŞTIRMASI 5
2.1. Taekwondo 5
2.1.1. Taekwondo'nun Zihinsel ve Duygusal Etkileri 5
2.2. Psikolojik Dayanıklılık 6
2.2.1. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları 7
2.2.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler 8
2.2.2.1. Psikolojik Dayanıklılık İle İlgili Risk Faktörleri 9
2.2.2.2. Psikolojik Dayanıklılık İle İlgili Koruyucu Faktörler 9
2.2.3. Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi Yüksek Bireylerin Özellikleri 10
2.2.4. Sporda Psikolojik Dayanıklılık 10
2.3. Kişilik 12
2.3.1. Beş Faktör Kişilik Özellikleri 13
2.4. Beş Faktör Kişilik Özellikleri İle Psikolojik Dayanıklılık ve Proaktif Kişilik Arasındaki İlişki 14
2.5. Proaktif Kişilik Yapısı 15
2.5.1. Proaktif Kişilik Özelliğine Sahip Bireylerin Özellikleri 15
2.5.1.1. Sporda Proaktif Kişilik 16

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM 18
3.1. Araştırmanın Modeli 18
3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Süresi 18

3.3. Araştırma Grubu **18**
3.4. Araştırmanın Soruları **19**
3.5. Araştırmanın Sınırlılıkları **20**
3.6. Araştırmanın Varsayımları **20**
3.7. Veri Toplama Araçları **21**
3.7.1. Kişisel Bilgi Formu **21**
3.7.2. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği **21**
3.7.3. Proaktif Kişilik Ölçeği **21**
3.8. Veri Toplama Yöntemi **22**
3.9. Verilerin Analizi **22**
3.10. Araştırma Etiği **23**
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
BULGULAR **24**
BEŞİNCİ BÖLÜM
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER **29**
5.1. Tartışma **29**
5.2. Sonuç ve Öneriler **39**
KAYNAKÇA **42**
EKLER **53**

GİRİŞ

Sporcular, yalnızca fiziksel olarak değil aynı zamanda zihinsel açıdan da gelişim kaydetmelidirler. Üst düzey sportif başarı elde etmek için hem bedensel hem de zihinsel açıdan güçlü olmak gereklidir (Sarı, Sağ ve Demir, 2020).

Son yıllarda sporculara etki eden psikolojik faktörlere ilişkin çalışmalara bakıldığında, öne çıkan konulardan bir tanesinin de psikolojik dayanıklılık olduğu görülmektedir. Psikolojik dayanıklılık, sporcu için stres, kaygı gibi zorlayıcı durumlarla başa çıkma yeteneğini geliştirerek başarıyı artırma açısından büyük önem taşır (Klag ve Bradley, 2004).

Psikolojik dayanıklılık terimi, köken olarak Latince "resilire" kelimesinden gelmektedir. Psikolojik dayanıklılık (Psychological Resilience) literatürde, zorlayıcı durumlarda bireyin performansını, sağlığını ve ruh halini olumlu şekilde koruyabilme yeteneği olarak tanımlanır (Maddi ve Khoshaba, 1994).

Psikolojik dayanıklılık, zorluklarla karşılaşıldığında tekrar güç toparlayabilme yeteneği olarak da ifade edilir. Yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip olan bireyler, olumsuz durumlarla karşılaştıklarında dahi başarılı bir şekilde yaşamlarına devam ederler ve uyumlu bir yaşam sürdürürler (Gül-Filik ve Uz-Baş, 2024).

Sporcuların temel hedefi, beden ve zihin sağlığını geliştirerek üst seviyede performans sergilemektir. Önemli olan nokta şudur ki, bir sporcu için sadece fiziksel yetenekler yeterli değildir; aynı zamanda psikolojik dayanıklılığın da fiziksel yetenekler kadar önemli olduğu unutulmamalıdır. Dolayısıyla taekwondo sporcuları için de psikolojik dayanıklılık önemli ve araştırılması gereken bir konudur (Hill, Den Hartigh, Meijer ve Jonge, 2018).

Kişilik, temel olarak bireyler arasındaki genel düşünce, duygu ve davranış farklılıklarını ifade eden bir kavramdır. Kişilik ve spor ilişkisine bakıldığında, sporun, bireylerin kişilik gelişimine katkı sağladığı gözlemlenmiştir. Kişiliğin spor performansıyla olan ilişkisine yönelik 1960'lı yıllardan bu yana birçok araştırma yapılmıştır. Örnek olarak; Dorak ve Tiryaki, (1991), sporla uğraşan bireylerin spor yapmayanlara kıyasla daha sosyal ve duygusal açıdan daha dengeli olduklarını tespit etmişlerdir. Koruç ve Bayar, (1992) çalışmalarında, bayan atletlerin genellikle bayan voleybolculara kıyasla daha içe dönük bir yapıya sahip olduğu sonucuna varmışlardır. Cooper'ın çalışması ise sporcuların sporcu olmayanlara kıyasla kendine

güven, rekabetçilik ve dışa dönüklük açısından daha yüksek seviyede olduklarını göstermiştir (Çetin, 2023).

Kişilik türlerinin bir parçası olan proaktif kişilik için ise literatürde birçok tanımlama bulunmaktadır. Proaktif bireyler, eylemlerine yön veren, geleceği önemseyen, gerektiğinde davranışlarında değişiklik yapabilen kişilerdir. Bir başka tanımda ise, bireylerin talimat beklemeden, ihtiyaç duyulan değişimi başlatabilme yeteneği ve aktif bir şekilde rol alabilme durumudur (Çetin ve Köse, 2017).

Proaktif bireyler, güçlü bir kişilik profili sergilerler ve genellikle çevrelerinde dikkat çekerler. Bu kişiler, bağımlılık düzeylerinin düşük olmasını tercih ederler ve sorunlara farklı açılardan yaklaşarak çözüm yolları ararlar. Başarıya ulaşmak için belirli hedeflere odaklanırlar ve yüksek öz disiplinle hareket ederek aktif davranışlar sergilerler (Akçakanat ve Uzunbacak, 2017). Sporcuların sportif etkinlik ve müsabakalarda başarılı olması sadece fiziksel performanslarıyla değil, aynı zamanda problem anlarında hızlı ve doğru kararlar alabilme yetenekleriyle de ilgilidir. Sporcunun ruh hali, müsabaka öncesinde, sırasında ve sonrasında değişkenlik gösterebilir (Toros ve Öğraş, 2022).

Dolayısıyla proaktif kişilik yapısı bir sporcuyu diğerlerinden ayıran önemli bir faktördür. Düzenli fiziksel aktiviteyle uğraşan sporcuların, fiziksel, psikolojik, sosyal, bilişsel ve kişisel gelişimleri üzerinde olumlu etkilerin bilimsel olarak kanıtlanmış olduğu bilinmektedir (Karababa, Yılmaz ve Kurudirek, 2022).

Bu literatür bilgisi ışığında spor yapan bireyin yüksek performansa ulaşmada psikolojik durumunun önemi anlaşılmıştır ve bu görüş temel alınarak bu çalışmada, 18 yaş üstü taekwondo sporcularında psikolojik dayanıklılık ve proaktif kişilik yapısının performans ve başarıya etkileri ve proaktif kişilik yapısının psikolojik dayanıklılık düzeyini yordayıcı gücünün etkisi ortaya konulmaya çalışılmıştır. Çalışmanın, taekwondo sporcuları üzerinde yapılan sınırlı bilimsel çalışmalara değer katacağı öngörülmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Araştırmanın Amacı

Sporcuların başarı düzeyleri üzerinde fiziksel performanslarının yanı sıra psikolojik durumları ve kişilik özelliklerinin de önemli ölçüde etkili olduğu görülmektedir (Sağ, Yağdı ve Güçlü, 2024). Bu bağlamda, psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin, her spor branşında olduğu gibi taekwondo sporcularının da başarı düzeylerinde büyük önem arz ettiği düşünülerek literatür bilgisi ışığında araştırma yapılması amaçlanmıştır. Bu araştırmada 18 yaş üstü taekwondo sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve proaktif kişilik özelliklerinin branş başarısı üzerine etkisinin incelenmesi ve proaktif kişilik yapısının psikolojik dayanıklılık düzeyini etkileyici gücünün incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar ile taekwondo sporcularının başarı düzeylerinin olumlu yönde etkileneceği ve araştırma sonucunda ulaşılan bulguların, psikolojik dayanıklılık ve proaktif kişilik kavramlarıyla ilgili gelecekteki araştırmalara fayda sağlayacağı öngörülmektedir. Sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve proaktif kişilik özelliklerinin incelenmesi sonucunda ulaşılan bulguların antrenörlere de ışık tutması ve sporcuların sadece fiziksel başarılarının değil, psikolojik ve kişilik özelliklerinin de göz önüne alınıp değerlendirilmesine destek olması hedeflenmektedir. Çalışma sonucunda taekwondo sporcularının başarısına, psikolojik faktörlerin etkisi ortaya koyularak, sporda fiziksel performansın yanında psikolojik performansın da önemine vurgu yapmak ve dayanıklılık ile kişiliğin başarıya olan etkilerini ölçmek ve proaktif kişilik yapısının psikolojik dayanıklılık düzeyini yordayıcı gücünü incelenmek amaçlanmıştır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Araştırmalar psikolojik dayanıklılık seviyesinin ve kişilik özelliklerinin sporcuların başarıları üzerinde önemli bir rolü olduğunu göstermektedir. Bu araştırmada da, sporcularda fiziksel kapasite kadar psikolojik kapasitenin de önemli ölçüde etkili olduğu vurgulanmak istenmektedir.

Bu araştırma ile günümüzde yeni bir kavram olan psikolojik dayanıklılık ve proaktif kişilik yapısı birlikte incelenerek ülkemizde taekwondo sporcuları üzerinde yapılan sınırlı literatüre fayda sağlayacağı öngörülmektedir. Araştırma sonucunda

taekwondo sporcularının başarı düzeylerinin olumlu yönde etkileneceği ve fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR ARAŞTIRMASI

2.1. Taekwondo

Taekwondo, Kore'ye dayanan bir savunma sanatı ve sporudur. Kelime anlamı olarak "TAE" ayağı kullanarak vurmayı, "KWON" el veya yumrukla vurmayı, ve "DO" ise sanat anlamını taşır (Lee ve Kim, 2007). Dolayısıyla, taekwondo kelime anlamıyla tekme ve yumruk sanatı olarak adlandırılır. Taekwondo, olimpik bir spor dalı olarak Türkiye'de ve dünyanın birçok ülkesinde giderek artan bir ilgi görmektedir ve geniş kitlelere hitap etmektedir. Taekwondo, vücudun kullanım oranlarına göre değerlendirildiğinde, el kol kullanımı %30 iken ayak-bacak kullanımı %70 olarak belirlenmektedir (Kim, Cho, Jeon ve Lee, 2009). Taekwondo kendi içinde kyorugi ve pumse olmak üzere iki ana branşa ayrılır. Kyorugi, iki sporcunun belirli kurallar dahilinde tekme, yumruk ve savunma hareketleri ile karşılıklı mücadele ettiği bir dalı tanımlamaktadır. Pumse ise sporcuların karşılarında hayali bir rakip varmış gibi hareketleri gerçekleştirerek belirli vuruşları ve blokları sergiledikleri bir dal olarak tanımlanmaktadır (Var, 2018).

Taekwondo çağdaş bir spor dalıdır. Taekwondo, bireylere kendi sınırlarını keşfetme ve öz disiplinlerini geliştirme fırsatı verirken, aynı zamanda kendilerine ve diğerlerine saygıyı öğretmektedir. Taekwondo sporunun özünde saygı, anlayış ve duyarlılık gibi kavramların bulunduğu da ifade edilebilir (Özsarı, Pepe ve Fişekçioğlu, 2021).

2.1.1. Taekwondo'nun Zihinsel ve Duygusal Etkileri

Taekwondo, sadece müsabaka veya teknik zorlukları değil aynı zamanda gerçek hayattaki güçlüklerle baş etme ve bu problemleri çözme yeteneğini de bireye kazandırır.

Taekwondo'nun ana etkilerinden biri, bireyin kendine olan güvenini artırarak yaşama karşı daha güçlü bir tutum geliştirmesine katkı sağlamasıdır. Aynı zamanda, bu spor kişiye enerji ve motivasyon kazandırarak yaşama karşı istekli olmayı teşvik eder. Olaylarla başa çıkma ve zorluklara karşı direnç gösterme becerisini güçlendirmektedir (Tel, 2008).

- Taekwondo, iradeyi ve muhakeme kabiliyetini geliştirerek kişiliği olumlu yönde destekler.
- Taekwondo, sorumluluk bilincinin gelişmesine katkıda bulunarak, hızlı karar verme ve değişen koşullara uyum sağlama yetisi kazandırır.
- Taekwondo, yaratıcılık gücünün artmasına ve sıkıntıların azalmasına yardımcı olarak eğlenme, neşelenme ve hayattan zevk alma yeteneğini destekler.
- Stresten kurtulmaya ve korunmaya yardımcı olarak, kötü ve olumsuz alışkanlıklardan uzak kalma konusunda destek sağlar.
- Heyecan ve duyguların kontrol altına alınmasını öğretirken aynı zamanda işbirliği kurma ve ortak çalışmayı teşvik eder ve sosyal etkileşimleri artırır (Şahin, Saraç, Çoban ve Coşkuner, 2012).

2.2. Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık kavramı, psikolog Kobasa tarafından ortaya konmuştur. Psikolojik dayanıklılık (Resilience), kelime kökeni olarak Latince "Resiliere" yani (geri sıçramak) kelimesinden gelmiştir ve ilk olarak 1674 yılında kullanılmıştır. Oxford İngilizce sözlüğü'ne göre bu kavram "zorlu durumlara direnme veya bu durumları çabucak atlatabilme yeteneği" olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik dayanıklılık, olumsuz stres faktörleri karşısında işleyen koruyucu bir mekanizma ve yapıcı psikolojik yeti olarak kabul edilmektedir (Gooding, Hurst, Johnson ve Terrier, 2012).

Zorlu yaşam olayları ile karşılaşan bireylerin bu olaylara uyum sağlayarak üstesinden gelebilmesi psikolojik dayanıklılık olarak değerlendirilmektedir. Son yıllarda psikoloji araştırma literatüründe psikolojik dayanıklılık hakkında çeşitli tanımlar yapılmıştır (Chen, Xu ve Wang, 2024). Örneklendirmek gerekirse, psikolojik dayanıklılık kavramını, sağlamlık, vazgeçmemek, güçlülük olarak da adlandıran Basım ve Çetin, travmatik olaylar sırasında bireyin toparlanma yetisi ve yeniden başlama becerisi olarak tanımlamışlardır. Başka bir tanımda ise Kobasa psikolojik dayanıklılığı, bireyin bir işi adanmışlık duygusu ile yapmasından dolayı, çıkabilecek güçlüklerin ve zorlukların üstesinden gelmesi olarak tanımlamıştır. Başka bir tanımda Cicchetti, travmatik durumlarda ve zor güçlükler karşısında kişinin uyum sağlama kapasitesi şeklinde tanımlamıştır. Connor ve Davidson,

psikolojik dayanıklılığı bireyin zorluklar karşısında başarılı olmasına imkan tanıyan kişisel özellikler olarak tanımlamışlardır.

Jacelon, psikolojik dayanıklılığı uyum yeteneğini artıran ve stresin olumsuz etkilerini hafifleten bir kişilik özelliği olarak tanımlamakta ve bu nedenle dayanıklılığın doğuştan geldiğini savunmaktadır. Fakat Podorefsky ve Beardslee, 1988 yılında, ağır psikolojik bozukluklara sahip ailelerin yanında büyüyen 18 çocuğa bir değerlendirme yapmış ve iki yıl sonra yapılan değerlendirmede ise çocukların normal davranışlar sergiledikleri görülmüştür. Yaptıkları çalışmanın sonucunda psikolojik dayanıklılığın öğrenilebilir olduğunu ileri sürmüşlerdir (Şahin ve Güçlü, 2020).

Psikolojik dayanıklılık, bireyin doğduğu günden itibaren ölene kadar değişmeyen bir özelliği değildir. Psikolojik dayanıklılık bireyin yaşamı boyunca devamlılık göstermez. Birey dayanıklılık gösteremediği bir olay karşısında baş edebilecek gücü gösterebilir. Diğer taraftan birey bir gelişim alanında dayanıklı iken başka bir alanda aynı dayanıklılığı gösteremeyebilir (Troy, Willroth ve Shallcross, 2023). İnsanlar yaşamları boyunca günlük sorunlardan hayati olaylara kadar pek çok zorlukla yüzleşirler. Araştırmalar, insanların büyük bir kısmının hayatları boyunca en az bir kez potansiyel olarak travmatik bir olay yaşadığını ortaya koymaktadır. Örnek vermek gerekirse, bazı bireyler günlük sıkıntılardan bunalırken, diğer bireyler en sınayıcı deneyimlere olumlu tepki verir (Santana ve Morales, 2024). Psikolojik dayanıklılık, bazı bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları baskılara neden dayanabildiklerini, hatta bu baskılar karşısında neden başarılı olduklarını anlamaya çalışan bir olgudur (Fletcher ve Sarkar, 2013).

2.2.1. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları



Şekil 1. Psikolojik dayanıklılık boyutları

Psikolojik dayanıklılık, üç farklı boyuttan oluşur: bunlar meydan okuma, bağlılık (kendini adama) ve kontrol yetisidir. Kobasa, kendini adama boyutunu, bireyin hayatın farklı alanlarına ilgi gösterme eğilimi olarak tanımlamaktadır. Bireyin hayatın güçlüklerine karşı durabilmesi için bir güç kaynağı olarak görülmektedir. Kontrol, bireyin yaşamındaki olayları etkileyebileceği düşüncesini ifade etmektedir. Meydan okuma boyutu, bireyin durağanlığı değil, değişimi benimseme eğilimini ifade etmektedir. Bireyin kendini geliştirici yönünü ön plana çıkarması durumudur (Kobasa, 1979). Psikolojik dayanıklılığın meydan okuma, kendini adama ve kontrol bileşenleri stresin olumsuz etkilerini en aza indirmektedir (Kosaka, 1996). Kendini adama, hem içsel hem de dışsaldır. Yaşamlarında kontrol sağlayabilen bireyler, kendi kararlarını kendileri alır, duygu ve davranışlarının sorumluluklarını üstlenirler. Dayanıklı bireyler meydan okurlar, tehdit edici unsurları, kişisel gelişimleri için birer fırsat olarak görürler (Terzi, 2008).

Friborg ve ekibi, psikolojik dayanıklılığı altı farklı boyutta incelemiştir. Bunlar, aile uyumu, sosyal yeterlilik, yapısal stil, sosyal destekler, benlik algısı ve gelecek algısıdır (Çetin, Basım ve Aydoğan, 2011).

Kendilik algısı, bireyin kendi farkındalığına varmasını, gelecek algısı ise bireyin geleceğe yönelik bakış açısını ifade etmektedir. Sosyal yeterlilik bireyin sosyal uyumunu, dışa dönük yapısını, yapısal stil ise bireyin kendine güvenini, güçlü yanlarını tanımlamaktadır. Aile uyumu, kişinin aile içi destek yapısını, sosyal kaynaklar ise, kişinin sahip olduğu sosyal ilişkileri ifade etmektedir (Çetin, Basım ve Aydoğan, 2011).

2.2.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik dayanıklılık, kişilerde risk faktörü ve koruyucu faktörler olarak iki başlıkta incelenmektedir. Psikolojik dayanıklılık, olumsuz durumlar (bozuk aile düzeni, yoksulluk, doğal afetler, şehir değiştirme, taşınma, boşanma, terör) ile yüz yüze gelindiğinde koruyucu faktörler ile risk faktörlerinin etkileşimi sonucu ortaya çıkan süreç içerisinde, bireyin hayatındaki değişikliklere uyum göstermesini içermektedir. Rutter, dayanıklılığın, risk ve koruyucu faktörler arasındaki etkileşimin sonucu olarak, olumsuz yaşam olaylarının etkilerini değiştirdiğini belirtmiştir (Rutter, 1985).

Kişilerin bir veya birden fazla olumsuz yaşantılarının olması, risk ve koruyucu faktörlerin birlikte bulunması ve yeni oluşan duruma uyum sağlanması, psikolojik dayanıklılığın ifade edilmesindeki ortak noktalardır (Rutter, 2012).

Literatürde psikolojik dayanıklılık tanımlarına bakıldığında, risk faktörleri, olumsuz etkileri azaltan koruyucu faktörler ve risklere karşı gösterilen uyum en çok üzerinde durulan özelliklerdir (Karaırmak, 2006).

2.2.2.1. Psikolojik Dayanıklılık İle İlgili Risk Faktörleri

Hayatta karşılaşılan zorlu ve olumsuz olaylar ile felaketler, bireyin psikolojik olarak sağlıklı bir yaşam sürmesini ve dayanıklılık göstermesini tehdit eden risk faktörleri olarak karşımıza çıkar. Risk, kişinin yaşantısını negatif etkileme ihtimali olan karmaşık durumlardır. Çocukluk dönemlerinde risk, travma ve olumsuz yaşam olaylarına maruz kalmak sonraki gelişim dönemlerinde olumsuzluklara yol açabilmektedir. Örnek olarak, ebeveynlerdeki psikopatolojik durum veya hastalıklar, doğal afetler, yoksulluk risk faktörleri arasında gösterilebilir (Karaırmak, 2006). Risk faktörleri kişisel, ailesel ve çevresel risk faktörleri olarak üç grupta incelenebilir. Kişisel risk faktörleri; kronik hastalıklar ve olumsuz yaşam olaylarıdır. Ailesel risk faktörlerine ebeveynlerin hastalıkları veya psikolojik problemleri, ebeveynlerin boşanması ya da ölümü dahildir. Çevresel risk faktörleri ise ekonomik zorluklar, savaş, doğal afetler ve toplumsal şiddet olarak sınıflandırılabilir (Masten ve Coastworth, 1998).

2.2.2.2. Psikolojik Dayanıklılık İle İlgili Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktörler, kişiye olumsuz koşullar karşısında yaşama kaldığı yerden devam edebilme gücü veren kişinin kendisinde olan olumlu durumlar olarak ifade edilebilir.

Koruyucu faktörler, karşılaşılan zorluğun şiddetini hafifleten, bireyin yeterliliklerini geliştiren ve uyumunu artıran olgulardır (Masten, 2012). Koruyucu faktörler, risk faktörleri gibi kişisel, ailesel ve çevresel olarak sınıflandırılabilir.

Kişisel (içsel) koruyucu faktörlere öz farkındalık, öz yetkinlik, özerklik, iyimserlik ve umut, mizaç, etkili problem çözme becerilerine sahip olmak ve sosyal yeterlilik örnek verilebilir. Ailesel koruyucu faktörler, destekleyici anne-baba, aile üyeleriyle olumlu ilişkiler, çocuğa yönelik gerçekçi beklentiler şeklinde sıralanabilir.

Çevresel koruyucu faktörlere ise akran/arkadaş desteği, etkili toplumsal kaynaklar ve olumlu ilişkiler örnek verilebilir (Masten ve Coastworth, 1998).

Koruyucu faktörler psikolojik dayanıklılığın temelleridir bu nedenle bireyler yaşadıkları olumsuz olay ve stres durumları karşısında koruyucu faktörleri devreye sokarak mevcut durumlarını daha ileriye taşıyabilirler (Gizir, 2007).

2.2.3. Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi Yüksek Bireylerin Özellikleri

Bazı bireyler, olumsuz koşullara ve yaşantılara karşı direnç gösterip daha başarılı olurken, diğerleri ise çaba harcamadan kolayca pes edebilirler. Diğer kişilere oranla olumsuz yaşam olaylarına daha fazla direnç gösteren kişilerin daha dayanıklı oldukları söylenebilmektedir (Kobasa, 1979). Araştırmalar, psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin değişime yatkın olduklarını, zorluklarla yüzleştiklerini, stresli yaşam koşullarına uyum sağladıklarını ve psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca benlik algılarının güçlü olduğu, gelişmiş iletişim becerilerine sahip oldukları söylenmektedir (Ceyhan, 2006).

Psikolojik olarak sağlıklı ve dayanıklı kişilerin yeni ortamlara ve yaşantılara daha çabuk uyum sağladıkları incelenmiştir (Aksoy, 2010)

Dayanıklı bireylerin, yüksek sosyal becerilere sahip oldukları, daha iyimser bir bakış açısına sahip oldukları ve yaşam amaçlarının farkında oldukları gözlemlenmiştir (Rutter, 1989).

Araştırmalara göre, bazı kişilik yapılarının, psikolojik olarak dayanıklı kişileri daha güçsüz olan kişilerden ayırt edici özellikleri vardır. Esneklik, uyum gösterme, sakin ruh hali, mizah anlayışı, iç kontrol odağı, dini inanç bu kişilik özelliklerinden bazılarıdır (Masten, 1986).

Bu bulgulara dayanarak, psikolojik olarak dayanıklı bireylerin zorlayıcı yaşam olayları karşısında daha az olumsuz psikolojik belirti gösterdikleri ve ruhsal açıdan daha sağlıklı oldukları ifade edilebilir (Kaba ve Keklik, 2016).

2.2.4. Sporda Psikolojik Dayanıklılık

Günümüzde sporda popüler olan konulardan biri olan psikolojik dayanıklılık, sporcuların stres, kaygı ve endişe gibi faktörlerle başa çıkma yeteneklerini artırarak başarılarını desteklemesi açısından büyük önem taşımaktadır (Gupta, McCharty, 2022; Blanco-Garcia, Acebes-Sanchez, 2021).

Sporla ilgilenen bireyler genel olarak beden ve ruh sağlığını geliştirmeyi ve başarı elde etmeyi amaçlamaktadırlar. Bu nedenle, sporcular için sadece fiziksel yeteneklerin yeterli olmadığını, psikolojik kapasitenin de en az fiziksel kapasite kadar etkili ve önemli olduğunu unutmamak gerekmektedir (Fakhri, Khodabakhshi-Koolaee ve Falsafinejad, 2024).

Psikolojik dayanıklılık düzeyi güçlü olan sporcular, azimli, kararlı, konsantrasyonu sağlayabilen, kendini motive edebilen, baskı yaratan durumlar ile etkili bir şekilde baş edebilen ve kendine inancı tam bireyler olarak görülmektedir (Adıgüzel, Karataş, Soylu, Serin ve Taş, 2022).

Sporcuların zihinsel kapasitelerini ve psikolojik dayanıklılık seviyelerini geliştirmeleri, spor performanslarını yükseltmeleri ve başarıya ulaşmaları için kritik bir adımdır (Uluç, 2023).

Stresi yönetme becerisi sportif mükemmelliğin bir ön koşuludur. Yapılan araştırmalarda sporda en üst düzey performansa ulaşmada stres yönetiminin önemine değinilmektedir. Örneğin; olimpiyatlarda altın madalya kazanan sporcuların psiko-mantıksal özelliklerini inceleyen bir çalışmada, dayanıklılık ile bağlantılı iki genel kategori belirlenmiştir. Baskı ve zorluklarla genel olarak başa çıkma (yani antrenman ve rekabetin rutin stresörleriyle başa çıkma kapasitesi) ve üstesinden gelinmesi gereken psikolojik özellikler (uzun süreli sakatlık veya hastalık gibi) (Li, Leng ve Tang, 2024).

Buna bağlı olarak şampiyonların özgüven, odaklanma becerisi, iyimserlik, sıkı çalışma etiği gibi belirli psikolojik niteliklere sahip olduklarını ve bu özelliklerin, devam eden günlük taleplerden büyük yaşam olaylarına kadar çeşitli farklı stres faktörlerini yönetmelerini sağladığını bulmuşlardır (Fletcher ve Sarkar, 2012).

Spor arenası bireylerin zorlu koşullarda nasıl performans gösterdiklerini görmek için doğal bir laboratuvarı temsil eder. Son yıllarda araştırmacılar özellikle sporcularda psikolojik dayanıklılığı araştırmaya başlamıştır. Psikolojik dayanıklılık sporda önemlidir çünkü sporcular yaşadıkları zorluk ve baskılara dayanabilmek için birçok zihinsel niteliği kullanmalı, optimize etmelidir (Mendez, 2024).

Araştırmacılar yapılan çalışmalarda sporcuların karşılaştığı çok çeşitli stres faktörlerini ortaya çıkarmışlardır. Örnek olarak rekabetçi performans, kişisel (spor

dışı) yaşam olayları, sporcunun katıldığı spor organizasyonu, sakatlıklar, baskı sonucunda düşük performans gösterilebilir. Sporcular tarafından deneyimlenen en yaygın stres faktöründen biri ise performans beklentileridir. İç beklentiler ve dış beklentiler şeklinde incelenebilir. İç beklentiler, sporcunun kendisine uyguladığı baskılardır, en iyi performans sergileme isteği gibi. Dış beklentiler ise bir dış kaynak tarafından sporcuya yapılan baskılardır. Diğer yandan sporcuların bu stres faktörleriyle başa çıkmaları için kullandıkları koruyucu faktörler ise şöyle sıralanabilir; olumlu kişilik özelikleri, harekete geçme gücü, dikkat ve toplumsal destek (Sarkar ve Fletcher, 2014).

2.3. Kişilik

Her birey benzersizdir, farklı bir dünyadır ve diğerlerinden farklı birçok özelliğe sahiptir. Kişilik, bir bireyi özgün kılan ve diğer insanlardan ayıran, doğuştan getirilen ve zamanla kazanılan tutarlı özelliklerin bütünüdür (Bühler, Orth, Bleidon ve Weber, 2024).

Bireyin özgün düşünce ve davranışlarını şekillendiren tüm sistemlerin toplamıdır (Özdemir, Kadak ve Nasıroğlu, 2012).

Psikolojide, kişilik kavramı, kapsamı en geniş konulardan biridir. Psikologlar, araştırmalara dayanarak kişiliği, bireyin kendine özgü ve karakteristik davranışları olarak tanımlamaktadır (Kayacı ve Kanten, 2024).

Kişilik, çok boyutlu bir kavram olup, insan davranışlarının birçok yönünü çağrıştırdığı için pek çok tanımla ifade edilmiştir. Bu tanımlardan birkaçı şu şekildedir: Cüceloğlu, kişiliği bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu, diğerlerinden ayırt edici, tutarlı ve yapılandırılmış bir ilişki biçimi şeklinde ifade etmiştir (Cüceloğlu, 2021).

Kişilik teorisyeni Burger, kişiliği, bireyin içsel kaynaklarından gelen tutarlı davranış örüntüleri ve kişilik içi süreçler olarak tanımlamıştır. Atkinson'a göre, kişilik, bireyin fiziksel ve sosyal çevresiyle etkileşimini belirleyen, özgün ve karakteristik düşünce, duygu ve davranış kalıplarının bütünüdür (Tatlılıoğlu, 2013).

Kişilik, sürekli olarak gelişmeye meyillidir. Bu gelişimin hedefi, olgun ve dengeli bir benlik oluşturmaktır. Kişiliğin bir diğer özelliği de dinamik bir yapıya sahip olmasıdır.

Kişilik özelliklerinin istikrarlı olması, asla değişmeyeceği anlamına gelmez. Çevresel faktörlerin etkisiyle kişilik zamanla değişiklik gösterebilir (Din, Khan, Farid ve Rodrigo, 2023).

2.3.1. Beş Faktör Kişilik Özellikleri

Bireylerin kişilik özelliklerini temel alarak sınıflandırmak amacıyla birçok kişilik teorisi oluşturulmuştur. Bu kuramların bazıları zaman içinde önemini yitirmişken, bazıları günümüze kadar varlığını sürdürmüştür. İnsanlar arasındaki farklılıkları açıklamak için, bireylerin çeşitli durumlarda gösterdikleri değişen davranışlara odaklanan ve kişilik özelliklerini açıklamada en yaygın kabul gören teori "beş büyük kişilik boyutu" teorisidir (Li, Xiao ve Zeng, 2024).

Bu teoriye göre, bireyleri birbirinden ayıran davranış eğilimleri beş temel boyutta değerlendirilebilir. Bunlar;

- Dışa Dönüklük (Extraversion)
- Yumuşak Başlılık (Agreeableness)
- Öz Denetim (Conscientiousness)
- Duygusal Denge (Emotional Stability)
- Deneyime Açıklık (Openness to Experience) olarak sıralanabilir.

Dışa Dönüklük (Extraversion); Dışadönüklük, insanlarla kolay iletişim kurma, liderlik eğilimleri, kararlılık ve sebat, pozitif duygular ve yüksek özsaygı ile ilişkilendirilen bir kişilik boyutudur. Dışa dönük bireyler, sosyal ilişkiler kurma ve öncülük yapma konusunda daha hevesli olma eğilimindedir (Burke, Matthiesen ve Pallesen, 2006). Dışadönüklük düzeyi yüksek bireylerin sosyal, iyimser, sevecen olduğunu düşük dışadönüklük düzeyine sahip bireylerin ise mesafeli, utangaç kişilik özelliklerine sahip oldukları belirtilmektedir (Costa ve mcCrea, 1990). Dışadönük bireylerin bu özellikleri nedeniyle, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de daha yüksek olması öngörülmektedir (Lischetzke ve Eid, 2006).

Yumuşak Başlılık (Agreeableness); Yumuşak başlılık faktörü yüksek olan bireyler, başkalarına karşı sevgi dolu, duyarlı ve paylaşımcı olan kişilerdir. Bu faktörün olumlu yönlerinde; kibar, anlayışlı, saygılı, güvenilir, uyumlu, açık sözlü ve şefkatli gibi özellikler bulunmaktadır (Somer, Tatar ve Korkmaz, 2002). Tıpkı dışa dönük bireyler gibi, yumuşak başlı kişiliğe sahip bireyler de bulundukları ortamın daha pozitif bir atmosfer kazanmasına yardımcı olabilirler. Ancak, bu olumlu etkiler

farklı şekillerde gerçekleşir. Dışadönüklüğün getirdiği olumluluk, ortama canlılık ve neşe gibi unsurlar katarken, uyumluluk, bireylere yönelik pozitif etkiler sağlar (İslamoğlu, 2010). Yumuşak başlılık düzeyi yüksek olan bireylerin, çevrelerindeki insanlarda olumlu etkiler yaratacağı ve bu etkinin geri dönüşü olarak da proaktif kişilik özelliklerinin artacağı öngörülmektedir.

Öz Denetim (Conscientiousness); Bireyin güvenilir olma özelliğini tanımlayan bir kişilik karakteristiğidir (Can, Aşan ve Aydın, 2006). Özdenetim yetenekleri güçlü olan bireyler, organize, sorumluluk bilinci yüksek ve işlerini önceden planlayan kişilerdir. Bu şekilde hareket ederek başarıya ulaşırlar (Burger, 2016). Bu niteliğe sahip bireyler, hedef odaklı, güçlü iradeli ve azimlidirler. Bu sonuçlardan hareketle öz denetimin proaktif kişilik düzeyini artırması beklenmektedir.

Duygusal Denge (Emotional Stability); Duygusal açıdan istikrarsız (nevrotiklik) bireyler içine kapanık, kaygılı, endişeli ve mutsuzken; duygusal denge düzeyi yüksek olan bireyler, huzurlu, güven içinde ve dingin olarak nitelendirilirler (Özkalp ve Kırel, 2011). Nevrotiklik, endişe, kızgınlık ve melankoli gibi olumsuz duygulara yatkınlık, duygusal dengesizlik ile diğer bilişsel ve davranışsal belirtileri kapsar (McCrae ve Costa, 1989). Nevrotik özelliklere sahip bireyler, iş ve aile sorumluluklarını yerine getirmek için daha az zaman bulabilirler; çünkü kaygılanarak zaman harcar veya negatif duygulara odaklanabilirler (Wayne, Musisca ve Fleeson, 2004).

Deneyime Açıklık (Openness to Experience); Bireylerin ilgi alanlarının genişliğini ve yeni deneyimlerden etkilenme seviyesini tanımlayan bir kişilik özelliğidir (Can, Aşan ve Aydın, 2006). Deneyime açık bireylerin, mantıksal düşünme kabiliyetleri ve güçlü hayal güçleri sayesinde psikolojik dayanıklılıkları ve proaktif kişiliklerinin yüksek olması öngörülmektedir (Polatcı, Irk, Gültekin ve Sobacı, 2017).

2.4. Beş Faktör Kişilik Özellikleri İle Psikolojik Dayanıklılık ve Proaktif Kişilik Arasındaki İlişki

Psikolojik dayanıklılık ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri araştıran çalışmalar, dışa dönüklük, uyumluluk, öz kontrol, deneyime açıklık ve

duygusal istikrar düzeyi yüksek bireylerin genel psikolojik dayanıklılık ve proaktiflik seviyelerinin yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Costa ve McCrae, 1995).

Masten ve ekibi (1990), psikolojik dayanıklılık üzerine bir araştırma yapmış ve araştırmanın sonucunda, psikolojik dayanıklılığın bireylerin kişilik yapısının bir parçası olduğu ve özellikle duygusal denge boyutuyla sıkı bir ilişkisi bulunduğu görüşünü ortaya koymuşlardır (Çetin, Yeloğlu ve Basım, 2015).

Özetle kişilik özellikleri, bireylerin psikolojik dayanıklılık ve proaktiflik düzeylerini etkilemektedir.

2.5. Proaktif Kişilik Yapısı

Proaktif terimi, önceden hareket etme anlamına gelen "pro" ile aktif ve etkin olma anlamına gelen "activus" sözcüklerinin bir araya gelmesiyle oluşan proaktif terimi Cambridge (2017) sözlüğünde belirtildiğine göre "proactive" kelimesi sıfat olarak "önleyici, önlemler alarak veya önceden davranarak değişiklik yapma" anlamına gelir (Tunca, Elçi ve Murat, 2018).

Proaktif kişilik, proaktif davranışın temel belirleyicilerinden biridir ve kişisel bir eğilimdir. Proaktif eğilim, kavramsal olarak dışadönüklük ile ilişkilendirilebilir çünkü her ikisi de yeni deneyimler ve faaliyetler arayışını içerir (Bateman ve Crant, 1993).

Proaktif terimi, olayların kendiliğinden gelişmesine izin vermeksizin, "Bu durumda ne yapabilirim?" düşüncesiyle hareket etmek anlamına gelir. Proaktif olmak, durum ve duygulara göre tepki vermek yerine, değerlere ve ilkelere dayalı davranışlar sergileme yeteneğine sahip olmak anlamına gelir (Lin, Lu, Chen, Wu, 2022).

2.5.1. Proaktif Kişilik Özelliğine Sahip Bireylerin Özellikleri

Proaktif bir birey, hedeflediği değişimleri gerçekleştirmek için aktif olarak harekete geçer ve bu süreci hayata geçirir. Proaktif kişiler, bulundukları ortamı etkileyerek, fayda sağlayacak şekilde dönüştürmeyi amaçlar (Hendrix, Van Ruysseveldt ve Otto, 2024).

Çevresel güçlerin etkisi altında daha az kısıtlanan ve çevresel değişime aktif bir şekilde etki eden kişiler, genellikle proaktif bir kişilik yapısına sahiptirler. Bu kişiler fırsatları değerlendirir, girişimde bulunur, harekete geçer ve istikrarlı bir şekilde çaba harcayarak anlamlı değişiklikler elde ederler. Durumsal kısıtları göz ardı

ederek çevresinde olumlu bir etki yaratan bireyler genellikle proaktif kişiler olarak tanımlanır (Yolcu ve Çakmak, 2017).

Proaktif bireyler, çevresel değişiklikler gerçekleşene kadar beklemek yerine, harekete geçen kişilerdir. Proaktif kişiliğe sahip bireyler, işin temel noktalarını kavrama ve öğrenme yeteneğine sahiptirler. Fırsatları gözlemleyerek yakalar, sorgulayarak sorumluluklar alır ve çözüm yolları ararlar. Ayrıca, sürekli öğrenmeye açık olmaları ve geri bildirimleri takip etmeleri sayesinde daha fazla bilgi edinirler (Parker, Wang ve Liao, 2019).

Bu özelliklere sahip bireyler, mevcut durumu iyileştirme veya yeni şartlar oluşturma konusunda öncü olma eğilimindedirler. Pasif uyum sağlamak yerine, mevcut duruma meydan okuyan davranışlar sergilerler (Tunca, Elçi ve Murat, 2018). Günümüzdeki değişken koşullara uyum sağlama ve küreselleşme ile birlikte, proaktif davranışın her zamankinden daha kritik bir kavram haline geldiği ifade edilebilir (Kayacı ve Kanten, 2024).

2.5.1.1. Sporda Proaktif Kişilik

Proaktif kişilik, içinde bulunduğu ortamı aktif bir şekilde etkileyerek performansı artıran istikrarlı bir bireysel değişkendir (Şeker ve Özgen, 2022).

Proaktif kişilik özellikleri yüksek olan sporcular, çevreye uyum sağlamada olumlu tutum ve davranışlar sergiler ve stres ya da hayal kırıklığıyla başa çıkmak için aktif bir yaklaşım benimserler (Lee, Chiu ve Hwang, 2024). Bu sayede, iş, eğitim ve spor alanında öz yeterliliklerini geliştirerek performanslarını artırabilirler. Çinli akademisyenler, proaktif kişilik ve spor arasındaki ilişkiyi araştırmış ve bulgular, yüksek proaktif kişiliğe sahip sporcuların spora katılırken daha fazla özerklik sergilediğini göstermiştir. Bu yapıya sahip sporcular, stresli durumlarda başa çıkma tarzlarını aktif bir şekilde ayarlayarak stresi motivasyona dönüştürürler ve yüksek yoğunluklu rekabet ortamına ve atmosferine uyum sağlamak için kendilerini harekete geçirirler (Li, Liu, Yu, Zhang ve He, 2022).

Bir sporcu, en önemli rakibinin kendisi olduğunu kabul ettiği zaman, sahip olduğu potansiyelin farkında olması gerektiğini anlamış olur.

Sporcu bireyler, önemli bir yarışmada rakipleri, seyirci tezahüratı ve diğer dış etkenler gibi unsurları proaktif kişilik özellikleri çerçevesinde değerlendirerek, oyun içinde insiyatif alıp kendilerine olan güvenlerini göstererek istedikleri sonuca ulaşabilirler (Maksum ve Indahwati, 2023).

Bir sporcunun, katıldığı spor müsabakalarında aldığı role bağlı olarak psikolojik durumu değişkenlik gösterebilir. Bu durumda, genellikle heyecan, kaygı, baskı (stres) ve hatta bazen panik gibi duygusal durumlar yaşanabilir. Proaktif kişilik özelliklerine sahip bir sporcu, kaygı ve stres yönetimini doğru bir şekilde uygulayarak enerjisini kontrol edebilir. Bu şekilde, spor faaliyetlerinden kaynaklanan heyecan, panik ve benzeri olumsuz duyguları kontrol altında tutan bir tutum sergileyebilirler (Chacko, Quinzi ve De Fano, 2020).

Sporcunun takımında ya da yapmakta olduğu spor dalında başarısızlık sonucunda hissettiği değersizlik duygusu, kendi performansını ve hatta takımının müsabakadaki motivasyonunu ve performansını olumsuz etkileyebilir. Proaktif kişiliğe sahip sporcu, değersizlik duygusundan uzak durarak, kendi kapasitesinin farkında olur, doğru kararlar alır ve uygular, psikolojik dayanıklılığı iyi durumda olur ve kendisiyle barışık olmaktadır. Böylelikle, müsabakaya katıldığı takımlarla uyumlu davranışlar sergileyerek, kendisini gösterebilir (Özmen, 2019).

Proaktif bir kişilik yapısının, bir sporcunun hem zihinsel hazırlığında hem de fiziksel antrenmanlarında ve spor müsabakalarında rehberlik edeceği açıktır (Özkurt ve Alpay, 2018).

Proaktif kişilik özellikleri taşıyan sporcular, spor etkinliklerinde inisiyatif alarak, mevcut durumu kendilerine has bir psikolojik iyilik halleriyle yönetir ve yönlendirirler. Bu sayede, bulundukları spor dallarında başarı seviyelerini kolaylıkla artırabilirler.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, 18 yaş üstü taekwondo sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve proaktif kişilik özelliklerinin branş başarısı üzerine etkisini ortaya koymak ve proaktif kişilik yapısının psikolojik dayanıklılık üzerinde yordayıcı gücünü belirlemek için nicel araştırma türlerinden biri olan ilişkisel tarama modeline uygun olarak yürütülmüştür. İlişkisel tarama modeli, *"iki farklı nicel değişken arasındaki ilişkinin veya etkinin ortaya çıkarılmasını amaçlayan"* bilimsel bir yaklaşım olarak ifade edilmiştir (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012, s. 331).

3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Süresi

Araştırma, 2024 yılında Google Forms kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu platformda araştırmada kullanılacak ölçme araçları forma eklenerek, anketler çevrim içi olarak uygulanmıştır. Anketlerin doldurulması ise beş ay sürmüştür.

3.3. Araştırma Grubu

Araştırmaya, Türkiye Taekwondo Federasyonu'na bağlı 18 yaş üzerinde aktif olarak sporcu lisansı bulunan 178'i kadın 163'ü erkek toplam 341 sporcu gönüllü katılım sağlamıştır. Katılım gösteren sporcular kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenmiş olup, adı geçen örnekleme yöntemi ise *"hızlı ve ucuz yoldan veri elde etmenin en kestirme yolu"* olarak ifade edilmiştir (Karagöz, 2017, s. 66). Örnekleme dahil edilen sporculara ilişkin bilgiler tablo 1' de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçları

Cinsiyet	**n**	**%**
Kadın	178	52,2
Erkek	163	47,8
Milli Olma	**n**	**%**
Evet	131	38,4
Hayır	210	61,6
Eğitim Durumu	**n**	**%**
Lise	117	34,3
Ön Lisans	29	8,5
Lisans	181	53,1
Yüksek Lisans	14	4,1

Tablo 1. (Devam) Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçları

Başarı	n	%
Derece yok	69	20,2
İl Derecesi	83	24,3
Balkan Derecesi	15	4,4
Türkiye Derecesi	111	32,6
Avrupa Derecesi	44	12,9
Dünya Derecesi	19	5,6
Yaş	$\overline{X}$	Ss
	23,94	8,61
Taekwondo Süre	$\overline{X}$	Ss
	11,08	8,13
Toplam	**341**	**100,0**

Tablo 1'deki sonuçlar incelendiğinde katılımcıların %52,2'sinin (n=178) kadın, %47,8'sinin (n=163) erkek; %38,4'ünün (n=131) milli sporcu, %61,6'inin (n=210) milli sporcu olmadığı; %34,3'ünün (n=117) lise, %8,5'inin (n=29) ön lisans, %53,1'inin (n=181) lisans, %4,1'inin (n=14) yüksek lisans düzeyinde eğitim seviyesine sahip olduğu; %20,2'sinin (n=69) derecesinin olmadığı, %24,3'ünün (n=83) il derecesi, %4,4'ünün (n=15) balkan derecesi, %32,6'sının (n=111) Türkiye derecesi, %12,9'unun (n=44) Avrupa derecesi, %5,6'sının (n=19) dünya derecesi olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların yaş ortalamalarının 23,94±8,61; taekwondo yaptıkları süre ortalamalarının 11,08±8,13 olduğu bulunmuştur.

3.4. Araştırmanın Soruları

1. Taekwondo sporcularının psikolojk dayanıklılık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Taekwondo sporcularının psikolojk dayanıklılık düzeyleri milli olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Taekwondo sporcularının psikolojk dayanıklılık düzeyleri eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Taekwondo sporcularının psikolojk dayanıklılık düzeyleri kişisel en yüksek başarıya göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

5. Taekwondo sporcularının psikolojk dayanıklılıkları ile yaşları arasında anlamlı ilişki var mıdır?
6. Taekwondo sporcularının psikolojk dayanıklılıkları ile taekwondo yapılan süre arasında anlamlı ilişki var mıdır?
7. Taekwondo sporcularının proaktif kişilik özellikleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
8. Taekwondo sporcularının proaktif kişilik özellikleri milli olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
9. Taekwondo sporcularının proaktif kişilik özellikleri eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
10. Taekwondo sporcularının proaktif kişilik özellikleri kişisel en yüksek başarıya göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
11. Taekwondo sporcularının proaktif kişilik özellikleri ile yaşları arasında anlamlı ilişki var mıdır?
12. Taekwondo sporcularının proaktif kişilik özellikleri ile taekwondo yapılan süre arasında anlamlı ilişki var mıdır?
13. Taekwondo sporcularının psikolojk dayanıklılık düzeyleri ve proaktif kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
14. Taekwondo sporcularının proaktif kişilik özellikleri psikolojk dayanıklılıklarının anlamlı yordayıcısı mıdır?

3.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma;

- Taekwondo sporu ile ilgilenen, 18 yaş üstü kadın ve erkek sporcular,
- Kişisel bilgi formu, yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği ve proaktif kişilik ölçeklerinden elde edilen veriler ile sınırlıdır.

3.6. Araştırmanın Varsayımları

- Katılımcılar ölçeklerdeki maddeleri doğru ve içtenlikle yanıtlamışlardır.

3.7. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, katılımcılar hakkında bilgi edinmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış olan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Psikolojik dayanıklılık düzeylerini değerlendirmek için "Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" proaktif kişilik yapısı düzeylerini değerlendirmek için "Proaktif Kişilik Ölçeği" kullanılmıştır.

3.7.1. Kişisel Bilgi Formu

Kullanılan form, araştırmacı tarafından katılımcılar hakkında bilgi edinmek amaçlı hazırlanmıştır. Katılımcılara bu formda; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, kaç yıldır taekwondo sporu yaptıkları, milli sporculuk durumu ve kişisel en yüksek başarıları hakkında sorular yöneltilmiştir.

3.7.2. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Friborg ve arkadaşlarının (2003) geliştirdikleri Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Resilience Scale for Adults), psikolojik dayanıklılığın desteklenmesinde koruyucu kaynaklara odaklanmıştır. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Basım ve Çetin (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış, güvenilirlik ve geçerlilik çalışması yapılmıştır. Ölçek beşli likert yapıda ve 33 maddeden oluşmaktadır. Puanlar arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin artması beklenmektedir. Ölçekteki cevap kutucukları, soldan sağa doğru 1'den 5'e kadar numaralandırılmış olarak değerlendirilmelidir. Bu değerlendirmeye göre, ölçekteki 1, 3, 4, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 23, 24, 25, 27, 31 ve 33 numaralı sorular ters sorular olarak kabul edilecektir. Ölçek altı alt boyuttan (yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar) oluşmaktadır. Mevcut araştırma istatistiksel analizler toplam puan üzerinden yürütülmüştür.

3.7.3. Proaktif Kişilik Ölçeği

Bireylerin proaktif kişilik özelliklerini belirlemek amacıyla Bateman ve Crant (1993) tarafından geliştirilmiştir. Akın, Abacı, Kaya ve Arıcı (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmış, güvenilirlik ve geçerlilik çalışması yapılmıştır. Bu ölçek, bireylerin proaktif kişilik özelliklerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş olup, bireylerin kendi kişilik nitelikleri hakkında bilgi sağlamalarını esas alır. Ölçek 10 maddeden oluşmaktadır ve ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Yedili likert yapıda olan ölçme aracı, "Kesinlikle Katılıyorum (7)" ile "Kesinlikle Katılmıyorum (1)" arasında

derecelendirilmektedir. Yüksek puanlar, yüksek düzeyde proaktif kişiliği göstermektedir.

3.8. Veri Toplama Yöntemi

Araştırmada ölçekler, katılımcılara Google Forms aracılığıyla uygulanmıştır. Katılımcılara çalışmanın amacı ve ölçek maddelerinin kendilerine en uygun şekilde doldurulması gerektiği formun başına eklenen yönergelerle yazılı olarak verilmiş, gönüllü katılım onam butonu eklenmiştir. Yönergeleri okuyan ve araştırmaya gönüllü katılmayı kabul eden katılımcılardan veriler toplanmıştır.

3.9. Verilerin Analizi

Katılımcılardan toplanan veriler kontrol edilip sayısal kodlamaları yapılarak bilgisayar ortamına buradan da SPSS programına aktarılmıştır. Verilere öncelikle tanımlayıcı istatistikler ve ölçme araçlarına yönelik güvenirlik analizleri (Cronbach Alpha) uygulanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ise iki grubun karşılaştırılmasında bağımsız gruplar t-testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA), değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymada Pearson korelasyon ve son olarak bağımlı değişkenler arasındaki öngörücü gücü belirlemede ise Regresyon analizi uygulanmıştır. Veriler SPSS 25.0 paket programında analiz edilmiş olup, anlamlılık $p<.05$ olarak kabul edilmiştir.

Tablo 2. Ölçme araçlarına ilişkin sonuçlar

Ölçekler	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alpha	$\overline{X} \pm SS$
Proaktif Kişilik	-,832	1,787	,801	57,76±7,07
Psikolojik Dayanıklılık	-,289	,172	,884	122,15±19,29

Tablo 2' deki sonuçlar ölçme araçlarının çarpıklık ve basıklık değerlerinin ±2 aralığında değiştiğini, ortaya çıkan bu sonuçların ise normal dağılım içerisinde olduğunu (George ve Mallery, 2019, ss. 114-115) göstermiştir. Bununla beraber ölçme araçlarının Cronbach Alpha güvenirlik katsayılarının Karagöz (2017, s. 26)' e göre oldukça güvenilir olduğu tespit edilmiştir.

3.10. Araştırma Etiği

Manisa Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi Sağlık Bilimleri Etik Kurulu Başkanlığı'na sunulan çalışma, bilimsel ve etik açıdan değerlendirilmiş ve etik kurul izin no: 2122 ile onaylanmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulguların istatistiksel analizlerine ve yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 3. Psikolojik dayanıklılık puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları

	Cinsiyet	n	$\overline{X}$	Ss	t	p
Psikolojik Dayanıklılık	Kadın	178	122,53	19,36	,378	,706
	Erkek	163	121,74	19,26		

Tablo 3' deki *"bağımsız gruplar t-testi"* sonuçları incelendiğinde psikolojik dayanıklılık (t=,378; p=,706) ortalama puanlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4. Psikolojik dayanıklılık puanlarının milli olma durumuna göre karşılaştırma sonuçları

	Milli	n	$\overline{X}$	Ss	t	p
Psikolojik Dayanıklık	Evet	131	123,80	20,35	1,250	,212
	Hayır	210	121,12	18,57		

Tablo 4' deki *"bağımsız gruplar t-testi"* sonuçları incelendiğinde psikolojik dayanıklılık (t=1,250; p=,212) ortalama puanlarında milli olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 5. Psikolojik dayanıklılık puanlarının eğitim durumuna göre karşılaştırma sonuçları

	Eğitim Durumu	n	$\overline{X}$	Ss	F	p	Fark
Psikolojik Dayanıklık	Lise[a]	117	118,61	20,04	2,839	,038*	c>a
	Ön Lisans[b]	29	118,86	18,04			
	Lisans[c]	181	124,73	19,07			
	Yüksek Lisans[d]	14	125,21	13,07			

Tablo 5' deki *"tek yönlü varyans (ANOVA)"* sonuçları incelendiğinde psikolojik dayanıklılık (F=2,839; p=,038) ortalama puanlarında eğitim durumuna

göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Farklığının kaynağını bulmak için yapılan çoklu karşılaştırma (TUKEY) testi sonucunda eğitim durumu lisans olanların puan ortalamalarının eğitim durumu lise olanlardan anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 6. Psikolojik dayanıklılık puanlarının kişisel en yüksek başarı durumuna göre karşılaştırma sonuçları

	Derece	n	$\overline{X}$	Ss	F	p	Fark
Psikolojik Dayanıklılık	Derece yok	69	118,45	20,60	,997	,419	
	İl Derecesi	83	123,27	16,99			
	Balkan Derecesi	15	117,73	17,54			
	Türkiye Derecesi	111	124,30	19,18			
	Avrupa Derecesi	44	122,09	21,41			
	Dünya Derecesi	19	121,79	20,59			

Tablo 6' daki *"tek yönlü varyans (ANOVA)"* sonuçları incelendiğinde psikolojik dayanıklılık (F=,997; p=419) ortalama puanlarında derece durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 7. Psikolojik dayanıklılık puanları ile yaş arasındaki ilişki sonuçları

		Psikolojik Dayanıklılık
Yaş	r	,086
	p	,111

Tablo 7' deki *"Pearson korelason"* analizi sonuçları incelendiğinde yaş ile psikolojik dayanıklılık ile (r=,086; p=111) arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 8. Psikolojik dayanıklılık puanları ile taekwondo yapılan süre arasındaki ilişki sonuçları

		Psikolojik Dayanıklılık
Taekwonda Yapılan Süre	r	,086
	p	,112

Tablo 8' deki *"Pearson korelason"* analizi sonuçları incelendiğinde taekwondo yapılan süre ile psikolojik dayanıklılık ile (r=,086; p=112) arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 9. Proaktif kişilik puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları

	Cinsiyet	n	$\overline{X}$	Ss	t	p
Proaktif Kişilik	Kadın	178	57,62	7,11	-,371	,711
	Erkek	163	57,91	7,05		

Tablo 9' daki *"bağımsız gruplar t-testi"* sonuçları incelendiğinde proaktif kişilik (t=-,371; p=,711) ortalama puanlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 10. Proaktif kişilik puanlarının milli olma durumuna göre karşılaştırma sonuçları

	Milli Olma	n	$\overline{X}$	Ss	t	p
Proaktif Kişilik	Evet	131	57,60	7,83	-,338	,735
	Hayır	210	57,86	6,57		

Tablo 10' daki *"bağımsız gruplar t-testi"* sonuçları incelendiğinde proaktif kişilik (t=-,338; p=,735) ortalama puanlarında milli olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 11. Proaktif kişilik puanlarının eğitim durumuna göre karşılaştırma sonuçları

	Eğitim Durumu	n	$\overline{X}$	Ss	F	p	Fark
Proaktif Kişilik	Lise[a]	117	56,63	7,46	3,452	,017*	c>a
	Ön Lisans[b]	29	57,38	7,02			
	Lisans[c]	181	58,81	6,59			
	Yüksek Lisans[d]	14	54,43	8,06			

Tablo 11' deki *"tek yönlü varyans (ANOVA)"* sonuçları incelendiğinde proaktif kişilik (F=3,452; p=,017) ortalama puanlarında eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Farklığının kaynağını bulmak için yapılan çoklu karşılaştırma (TUKEY) testi sonucunda eğitim durumu

lisans olanların puan ortalamalarının eğitim durumu lise olanlardan anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 12. Proaktif kişilik puanlarının kişisel en yüksek başarı durumuna göre karşılaştırma sonuçları

	Derece	n	$\overline{X}$	Ss	F	p	Fark
Proaktif Kişilik	Derece yok[a]	69	56,45	7,59	2,952	,013*	b,d>c
	İl Derecesi[b]	83	58,48	5,66			
	Balkan Derecesi[c]	15	52,67	7,54			
	Türkiye Derecesi[d]	111	58,84	6,28			
	Avrupa Derecesi[e]	44	57,07	8,96			
	Dünya Derecesi[f]	19	58,68	8,01			

Tablo 12' deki *"tek yönlü varyans (ANOVA)"* sonuçları incelendiğinde proaktif kişilik (F=2,952; p=,013) ortalama puanlarında derece durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Farklılığın kaynağını bulmak için yapılan çoklu karşılaştırma (TUKEY) testi sonucunda il derecesi ve Türkiye derecesi olanların puan ortalamalarının balkan derecesi olanların puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 13. Proaktif kişilik puanları ile yaş arasındaki ilişki sonuçları

		Proaktif Kişilik
Yaş	r	,006
	p	,915

Tablo 13' deki *"Pearson korelason"* analizi sonuçları incelendiğinde yaş ile proaktif kişilik ile (r=,006; p=915) arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 14. Proaktif kişilik puanları ile taekwondo yapılan süre arasındaki ilişki sonuçları

		Proaktif Kişilik
Taekwondo Yapılan Süre	r	,010
	p	,847

Tablo 14' deki *"Pearson korelason"* analizi sonuçları incelendiğinde taekwondo yapılan süre ile proaktif kişilik (r=,010; p=847) arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 15. Psikolojik dayanıklılık ile proaktif kişilik puanları arasındaki ilişki sonuçları

		Proaktif Kişilik
Psikolojik Dayanıklılık	r	,314
	p	,000**

Tablo 15' deki *"Pearson korelason"* analizi sonuçları incelendiğinde psikolojik dayanıklılık ile proaktif kişilik ile (r=,314; p=000) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 16. Psikolojik dayanıklılığın öngörülmesine ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	72,616	8,186	---	8,871	,000
Proaktif Kişilik	,858	,141	,314	6,096	,000

Bağımlı değişken=Psikolojik Dayanıklılık; R= ,31; R^2_{adj}= ,10; $F_{(1,339)}$ = 37,162; p= ,000; Yöntem: Enter

Tablo 16'da proaktif kişilik yapısının psikolojik dayanıklılığın öngörülmesine ilişkin yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda regresyon modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise proaktif kişiliğin (β=,314; t=6,096; p=,000) psikolojik dayanıklılık üzerinde pozitif yönde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik dayanıklılığa ilişkin varyansın %10'unun proaktif kişilik ile açıklandığı söylenebilir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Günümüz araştırmaları ve mevcut bulgular, sporcuların başarı seviyelerinin fiziksel performanslarının yanı sıra psikolojik durumları ve kişilik özelliklerinden de önemli ölçüde etkilendiğini göstermektedir. Bu araştırmada 18 yaş ve üstü taekwondo sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve proaktif kişilik özelliklerinin branş başarısı üzerine etkisi incelenmektedir. Buna ek olarak, katılımcıların demografik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık özellikleri ve proaktif kişilik özellikleri arasındaki ilişki de incelenmektedir.

Yapılan araştırmada elde edilen bulgular sonucunda katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Mevcut literatürde benzer şekilde Ayhan ve Çetinkaya (2019), Bayrakdaroğlu (2014), Hosseini ve Besharat (2010), Aydemir, Kul ve Kırkbir (2023) genç sporcular üzerinde yapmış oldukları çalışmalarında aynı şekilde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuşlardır. Buna karşın psikolojik dayanıklılık düzeyinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği çalışmalar da bulunmaktadır. Polatcı ve Tınaz (2021), yaptıkları çalışmada kadınlar erkeklere görece daha yüksek ortalamaya sahip olurken Uluç (2023), ise çalışmasında erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek dayanıklılık seviyelerine sahip olduklarını belirlemiştir. Bu bulgular, psikolojik dayanıklılık ve cinsiyet arasındaki ilişkinin araştırmanın belli değişken ve örneklem grubuna göre farklılık gösterebileceğini düşündürmektedir.

Bir başka değişken olan taekwondo sporcularının milli sporcu olma durumu ile psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Fakat Erim ve Küçük (2015), kadın milli boksörlerin psikolojik dayanıklılıkları üzerine yaptıkları çalışmalarında A milli kategoride bulunan boksörler daha iyi puanlara sahip bulunmuştur. Yüce (2021) milli sporcu olan ve olmayan yüzücüler üzerinde yapmış olduğu çalışmasında milli yüzücülerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamıştır. Bu bilgilerden yola çıkarak sonuçlar araştırmalarda benzerlik göstermemektedir. Yapılan araştırmadaki değişkenler, üzerinde araştırma yapılan spor branşı bu bulguları etkileyebilir. Araştırmanın sonuçları ile literatürde bulunan çalışmalar arasındaki

çelişki analiz edilen örneklemin değişkenlerinden kaynaklanıyor olabilir. Farklı spor branşlarında milli sporcu olma durumu, sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerini farklı şekillerde etkileyebilir. Taekwondo gibi dövüş sporlarında, özellikle mücadeleye dayalı olan fiziksel ve psikolojik zorluklar, milli sporcuları diğer branşlara göre farklı şekillerde etkileyebilir. Diğer branşlarda, örneğin yüzme veya boks gibi, sporcuların psikolojik dayanıklılıkları, uluslararası başarıları ve deneyimleriyle doğrudan bağlantılı olabilir. Taekwondo gibi branşlarda ise, bireysel mücadele ve farklı seviyelerdeki yarışmaların etkisi farklı olabilir. Milli sporcu olmak, yalnızca daha yüksek düzeyde yetenek ve başarıya işaret etmekle kalmaz, aynı zamanda farklı psikolojik ve çevresel faktörlerle de ilişkilidir. Örneğin, bir sporcu milli takımda yer alıyorsa, psikolojik dayanıklılığını artıracak destekler, antrenman yöntemleri ve psikolojik danışmanlık gibi faktörlerle karşılaşmış olabilir. Ancak, bazı milli sporcular bu tür desteklerden yararlanmamış olabilirler, dolayısıyla sadece milli sporcu olmanın psikolojik dayanıklılık üzerinde net bir etkisi olmayabilir. Bu nedenlerle, milli sporcu olma durumu ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi anlamak için sadece milli olma durumunun göz önünde bulundurulması yeterli olmayabilir. Aynı zamanda sporcuların aldıkları eğitim, deneyim düzeyleri, çevresel faktörler ve psikolojik destek düzeyleri de önemli rol oynamaktadır. Bu faktörlerin her biri, sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını farklı şekillerde etkileyebilir.

Taekwondo sporcularının eğitim durumları ile psikolojik dayanıklılık ortalama değerlerinde anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Eğitim durumu lisans olan taekwondo sporcularının puan ortalamalarının, eğitim durumu lise olanlardan anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Çalışmayı destekler şekilde Dinçer (2021) taekwondo sporcuları üzerinde yaptığı çalışmasında eğitim seviyesi yüksek olan sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, daha düşük eğitim seviyesine sahip olan sporcuların psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarından daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Aynı şekilde Özbek ve Akyüz (2022), futbolcular üzerinde yapmış oldukları çalışmalarında eğitim seviyesi lisans olan futbolcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Ortaya çıkan sonuçlar eğitim seviyesinin psikolojik dayanıklılığı olumlu yönde etkilediğini işaret etmektedir. Lisans düzeyindeki eğitim, bireylere daha yüksek seviyede motivasyon, hedef belirleme ve başarı odaklılık kazandırabilir. Eğitim seviyesi

arttıkça, sporcuların hedeflere ulaşma ve bu hedeflere odaklanma kapasiteleri de artabilir. Hedeflere ulaşırken karşılaşılan engeller karşısında daha güçlü bir psikolojik dayanıklılık geliştirebilirler. Ayrıca, eğitimli bireylerin uzun vadeli başarıya odaklanma ve bu süreçte sabırlı olma becerisi geliştirdiği de düşünülebilir. Eğitim seviyesi yüksek olan sporcular, kariyerlerinde ve yaşamlarında daha fazla başarıya ulaşmış olabilirler. Başarı, kişisel güveni artırır ve bu da psikolojik dayanıklılığı olumlu yönde etkiler. Eğitimli sporcular, daha önceki başarılarından güç alarak zorlayıcı koşullarda daha dayanıklı olabilirler. Lisans eğitimi gören sporcular, daha yüksek standartlarda ve prestijli yarışmalarda yer alarak psikolojik olarak daha güçlü hale gelebilirler. Sonuç olarak, eğitim seviyesi yüksek olan taekwondo sporcularının psikolojik dayanıklılığının daha yüksek olmasının çeşitli sebepleri olabilir. Bu durum, eğitimle birlikte gelen bilişsel, duygusal ve sosyal becerilerden kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca, eğitimli bireylerin daha fazla fırsat ve destek kaynaklarına sahip olmaları, psikolojik dayanıklılıklarının artmasında önemli bir rol oynayabilir.

Taekwondo sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kişisel en yüksek başarı durumu ile karşılaştırılması incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Çalışmaya karşıt olarak ise Yıldız (2020) taekwondo sporcularının psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi üzerine yaptığı çalışmasında uluslararası başarı kazanan sporcuların başarı elde edemeyen sporculara kıyasla daha yüksek puanlar aldıklarını belirtmiştir. Bu sonuç, taekwondo sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, onların kişisel en yüksek başarılarıyla doğrudan ilişkili olmadığı anlamına gelebilir. Psikolojik dayanıklılık, sporcuların performansını etkileyen tek faktör değildir. Fiziksel yetenekler, teknik beceriler, strateji geliştirme, antrenman süresi, fiziksel hazırlık durumu ve beslenme gibi unsurlar da başarıyı etkileyebilir. Bu nedenle, psikolojik dayanıklılığın kişisel en yüksek başarıyla doğrudan ilişkili olmaması mümkün olabilir. Psikolojik dayanıklılık, bir sporcuya sadece uzun süreli antrenman ve tecrübeyle kazanılabilecek bir özellik olabilir. Bu özellik, bir sporcunun en yüksek başarı seviyelerine ulaşmadan önce gelişebilir. Bu nedenle, bir sporcunun kişisel en yüksek başarıya ulaşması, psikolojik dayanıklılığın tam olarak ortaya çıkmadığı bir dönem olabilir. Bir sporcunun başarı düzeyi yalnızca kişisel psikolojik dayanıklılıkla ilgili olmayabilir. Aile desteği, antrenörlerin yaklaşımı, takım arkadaşlarının motivasyonu

ve sosyal çevre gibi faktörler de başarı üzerinde önemli bir rol oynar. Bu dışsal faktörler, psikolojik dayanıklılığın etkisini sınırlayabilir.

Bir diğer değişken olan yaş değişkeni incelendiğinde ise bu araştırmada psikolojik dayanıklılık ile arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Mevcut literatürde Çutuk, Beyleroğlu, Hazar ve Bezci (2017) judocular üzerinde yaptıkları psikolojik dayanıklılık çalışmalarında da benzer sonuca varmışlardır. Soydal Darıcı (2019) çalışmasında yine benzer olarak anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Bireyin yaşının ilerlemesiyle birlikte olgunlaşma seviyesinin artması ve dolayısıyla psikolojik dayanıklılığın da artması beklenebilir ancak bu araştırmada elde edilen sonuçlar psikolojik dayanıklılığın yaşa bağlı olarak değişmediğini göstermiştir. Fakat literatürde bu araştırma bulgularıyla uyumlu olmayan, psikolojik dayanıklılığın yaşla ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar da bulunmaktadır. Yardımcı, Sadık ve Kardaş (2017), çalışmalarında Amerikan futbolu sporcularının sporda psikolojik dayanıklılık seviyesi, yaş değişkenine göre değerlendirildiğinde, sporda psikolojik dayanıklılık puanlarının, 24 yaş ve üzerindeki bireylerde en yüksek seviyede olduğunu, 21-23 yaş arasındaki bireylerde ve 20 yaş altı bireylerde ise giderek azaldığını belirlemişlerdir. Bu nedenle yaş ilerledikçe sporcuların müsabaka tecrübesi ve sportif deneyimi arttığı için, stresle başa çıkmada ve duygularını anlamlandırma ile düzenlemede daha etkili olabilecekleri düşünülmektedir. Bu nedenle, sporcuların yaşı ilerledikçe psikolojik dayanıklılığının artması ve duygularını daha iyi yönetebilmeleri beklenebilir.

Psikolojik dayanıklılık puanları ile taekwondo yapılan süre incelendiğinde ise ikisi arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde Sarı, Sağ ve Demir (2020) çalışmalarında psikolojik dayanıklılık puanının spor deneyimine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulgusuna rastlamışlardır. Yapılan süre sporcuların psikolojik dayanıklılığına etki edecek bir etmen olarak düşünülebilir. Daha deneyimli veya daha uzun yıllar taekwondo sporu yapmış bir sporcunun daha az deneyimli sporcuya göre yüksek dayanıklılığa sahip olabileceği düşünülebilir çünkü daha deneyimli sporcuların maç ve antrenman tecrübeleri daha fazla olacaktır. Öte yandan, Connaughton ve diğerleri (2008) araştırmalarında, psikolojik dayanıklılığın spor deneyimi açısından belirgin bir şekilde değiştiği görülmüştür. Bu farklı sonuçlara bakıldığında, bazı sporcuların psikolojik dayanıklılığının spor deneyimine bağlı olarak arttığı, diğerlerinin ise durumun aksine deneyimden etkilenmeyebileceği

öne sürülebilir. Sporcular arasındaki psikolojik dayanıklılık düzeyleri, sadece yıllık deneyime bağlı değildir. Her bireyin duygusal ve psikolojik yapısı farklıdır. Bazı sporcular, daha az deneyimle bile yüksek dayanıklılığa sahip olabilirken, bazıları daha fazla deneyime sahip olmalarına rağmen psikolojik olarak daha az dayanıklı olabilirler. Bu durum, bireysel farklılıkların, psikolojik dayanıklılığı önemli ölçüde etkileyebileceğini gösterebilir. Öte yandan sporcuların deneyimlerinin sadece yıl sayısına değil, deneyimlerinin kalitesine ve çeşitliliğine de bağlı olarak psikolojik dayanıklılıkları farklılık gösterebilir. Örneğin, çok yıllık deneyime sahip bir sporcu, sürekli aynı türde zorluklarla karşılaşıyor ve aynı antrenmanlar yapıyorsa, bu deneyim onun psikolojik dayanıklılığını artırmak yerine monotonlaşarak dayanıklılığına etkisi sınırlı kalabilir. Ancak farklı türde zorluklarla karşılaşan ve farklı rakiplerle mücadele eden sporcuların dayanıklılığı, daha fazla gelişebilir. Sporcuların psikolojik dayanıklılığını artıran önemli faktörlerden biri, sadece fiziksel antrenman değil, aynı zamanda zihinsel antrenmanlardır. Uzun yıllar taekwondo yapan bir sporcu, teknik becerileri ve fiziksel gücü geliştirmiş olabilir, ancak eğer zihinsel dayanıklılık üzerine herhangi bir psikolojik eğitim almadıysa, deneyimi psikolojik dayanıklılık üzerinde belirgin bir etki yaratmayabilir. Bu nedenle, psikolojik dayanıklılık eğitimlerinin ve zihinsel hazırlıkların, deneyime göre daha önemli olabileceği söylenebilir. Bu nedenler, spor deneyiminin psikolojik dayanıklılığa etkisini daha kapsamlı bir şekilde açıklayabilir ve bu ilişkinin neden bazı sporcularda daha güçlü, bazılarında ise zayıf olabileceğine dair daha fazla içgörü sağlayabilir.

Diğer değişken olan proaktif kişilik puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Güler Şahin (2006) çalışmalarında da aynı sonucu elde etmişlerdir. Aybatan (2018) kadın ve erkekler arasında proaktif kişilik özellikleri açısından bir fark olmadığını gözlemlemiştir. Bu doğrultuda, cinsiyet ile bireylerin proaktif başa çıkma becerileri arasında belirgin bir bağlantı bulunmamaktadır. Bu araştırmadaki bulgulara göre taekwondo sporcularının proaktif kişilik özelliğinde cinsiyet etkin değildir. Taekwondo gibi dövüş sporlarında, hem kadın hem de erkek sporcular genellikle benzer antrenman süreçlerinden geçer ve benzer hedeflere ulaşmaya çalışır. Bu tür sporların doğası, sporcuların daha fazla inisiyatif almayı, planlama yapmayı ve zorluklarla başa çıkmayı gerektirir. Bu nedenle, cinsiyet farkı olmaksızın

sporcuların proaktif kişilik özelliklerini geliştirmeleri mümkün olabilir. Proaktif kişilik, genetik, çevresel faktörler ve bireysel deneyimlere dayalı olarak gelişen bir özellik olabilir. Bu nedenle, cinsiyetin bir kişiliğin proaktif olma düzeyi üzerinde doğrudan bir etkisi olmayabilir. Kişinin doğuştan gelen özellikleri, eğitim düzeyi, kişisel deneyimleri ve sosyal çevresi gibi faktörler, proaktif olma eğilimlerini daha fazla etkileyebilir. Araştırmalarda kullanılan ölçüm araçlarının ve verilerin tutarlılığı, cinsiyetin proaktiflik üzerindeki etkisini incelemede önemli bir rol oynayabilir. Bazı durumlarda, belirli ölçüm yöntemlerinin cinsiyetten bağımsız proaktif kişilik özelliklerini tam anlamıyla yansıtamayabileceği düşünülebilir. Bu nedenle, farklı araştırma yöntemleri ve daha geniş örneklemlerle yapılan çalışmalarda daha net sonuçlar elde edilebilir.

Milli sporcu olma değişkeninde ise proaktif kişilik ortalama puanlarında milli olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç katılımcıların çoğunluğunun milli sporcu olmamasından kaynaklanabilir. Yapılan literatür incelemesinde, proaktif kişilik ve milli sporcu olma değişkeni arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Öte yandan literatürde değişik katılımcı gruplarında Özmen (2019) proaktif kişilik ile sporda elit seviyeye ulaşım arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Milli sporcu olmak, sadece fiziksel ve teknik becerilerle değil, aynı zamanda birçok farklı faktörle bağlantılıdır (örneğin, antrenman düzeyi, çevresel faktörler, takım dinamikleri vb.). Proaktif kişilik özellikleri, sporcuların sadece fiziksel hazırlıkları ile değil, aynı zamanda dışsal faktörler ve koşullar ile de şekillenebilir. Bu nedenle, milli sporcu olmak, yalnızca proaktif kişiliği yansıtmaz, fakat proaktiflik ve milli sporculuk arasındaki ilişkiyi anlamak için farklı araştırmalar gerekebilir. Proaktif kişilik, her sporcu için farklı şekillerde gelişebilir. Elit seviyeye ulaşmış sporcuların, daha yüksek motivasyon ve özdisiplin gibi faktörler nedeniyle proaktif olmaları olası olsa da, milli sporcu olma durumu, bu kişilik özelliği ile doğrudan ilişki kurmayabilir. Bu durum, sporcuların farklı hedeflere ve farklı motivasyon seviyelerine sahip olmalarından kaynaklanabilir. Çalışmaya katılan gruptaki milli sporcu sayısının azlığı, sonuçların anlamlı bir fark yaratmamasına yol açmış olabilir. Milli sporcuların sayısının düşük olduğu bir örneklemde, istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulmak zorlaşabilir. Bu durum, daha geniş ve dengeli bir örneklem ile yapılacak araştırmalarda farklı sonuçlar elde edilmesini sağlayabilir.

Bir diğer değişken olan eğitim durumu ile proaktif kişilik arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Lisans mezunu bireylerin puan ortalamalarının, lise mezunlarına kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum lisans eğitimi alan kişilerin lise eğitimi alan kişilere göre daha deneyimli ve bilgi sahibi olmasına, çevresel koşullara daha çok adapte olup daha fazla sorumluluk almış olmalarıyla ilişkilendirilebilir. Sonucu destekler şekilde Hadi, Kersting ve Klehe (2023) akademik düzeyde eğitim alan çalışanlar üzerinde yaptıkları çalışmalarında lisansüstü eğitim alan kişilerin proaktiflik düzeyleri daha yüksek bulmuşlardır. Eğitim düzeyi, bireylerin kişisel ve profesyonel gelişimlerinde önemli bir rol oynar ve proaktif olma yeteneklerini destekleyebilir. Lisans eğitimi, bireyleri kariyer hedefleri belirlemeye ve bu hedeflere ulaşmak için stratejiler geliştirmeye yönlendirir. Eğitim sürecinde edinilen bilgi ve deneyimler, bireylerin kendi potansiyellerini daha iyi değerlendirmelerine ve profesyonel başarı için aktif adımlar atmalarına olanak sağlar. Bu da proaktif kişiliğin gelişimini destekler, çünkü proaktif kişiler genellikle hedeflerine ulaşmak için önceden plan yaparlar. Lisans eğitimi, genellikle bireylerin eleştirel düşünme becerilerini geliştirmelerini sağlar. Bu beceri, bireylerin daha fazla sorumluluk almasına, geleceği planlamasına ve zorluklarla başa çıkmasına yardımcı olabilir. Proaktif kişilik, kişinin geleceğe yönelik planlar yapması ve önceden önlem alması gerektiği için eleştirel düşünme becerilerinin gelişmesi, proaktifliği artırabilir.

Proaktif kişilik, kişisel en yüksek başarı durumuna göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlara göre il derecesi ve Türkiye derecesi olan sporcuların puan ortalamalarının balkan derecesi olanların puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Proaktif kişiliğin kişisel en yüksek başarı durumuna göre incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. İl derecesi ve Türkiye derecesi gibi daha yüksek başarı seviyelerine ulaşan sporcular, daha büyük hedefler koyma eğilimindedirler. Bu hedeflere ulaşabilmek için daha sistematik planlama yapmaları ve geleceğe yönelik stratejiler geliştirmeleri gerekir. Proaktif kişilik, bu tür sporcuların hedeflerine ulaşmak için önceki basamaklardaki potansiyel engelleri görüp önceden çözüm üretmelerine olanak tanır. İl derecesi ve Türkiye derecesi gibi başarılar, sporcuların özgüvenini artırabilir. Proaktif kişilik, bu özgüveni pekiştirir çünkü proaktif bireyler genellikle kendi eylemlerinin sonuçlarına güvenerek harekete geçerler. Bu güven, sporcuları

sadece kendi başarıları için değil, aynı zamanda takım içinde liderlik rolü üstlenmek gibi daha büyük sorumluluklar almaya da teşvik edebilir. İl derecesi veya Türkiye derecesi elde eden sporcular, genellikle daha fazla fırsatla karşılaşırlar ve bu fırsatları değerlendirme konusunda daha istekli olabilirler. Proaktif kişiler, potansiyel fırsatları önceden fark edip, bu fırsatlardan yararlanmak için gerekli adımları atarlar. Ayrıca, risk alma konusunda da daha cesur olabilirler; bu durum, onların daha büyük başarılar elde etmelerine yol açabilir.

Proaktif kişilik puanları ile yaş arasındaki ilişki sonuçları incelendiğinde aralarında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde Dağhan (2022) proaktif kişiliğin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna varmıştır. Proaktif kişilik yapısının yaş ve deneyim arttıkça gelişim göstermesi beklenebilir fakat bu araştırmada ve sınırlı sayıdaki literatürde de aynı sonuç görülmüştür. Bu durumun araştırmadaki katılımcı yapısından, değişkenlerden veya üzerinde çalışılan spor branşından kaynaklandığı düşünülebilir. Proaktif kişilik, genellikle kişisel özellikler ve alışkanlıklarla şekillenir ve bazı psikolojik teorilere göre bu tür özellikler yaşla birlikte belirli bir olgunlaşma sürecine girse de, kişilik özelliklerinin gelişimi her bireyde farklılık gösterebilir. Bu nedenle yaşın artışıyla proaktiflik arasında her zaman doğrudan bir ilişki olmaması mümkündür. Kişilik gelişimi, bireyin çevresel etkileşimlerine, eğitimine, kariyerine ve sosyal ilişkilerine bağlı olarak farklı hızlarda gerçekleşebilir. Sporcuların yaşla birlikte edindikleri deneyimler, sporcuların daha deneyimli olmalarını sağlasa da, aynı zamanda fiziksel kapasitelerinin azalmaya başladığı bir döneme girmeleri mümkündür. Bu nedenle, yaşla birlikte proaktiflik her zaman artmayabilir. Deneyim kazanan sporcular daha stratejik ve düşünceli bir yaklaşım benimseyebilirler, ancak bu, bazı durumlarda daha düşük seviyede proaktiflik olarak da algılanabilir. Proaktiflik, sadece yaşla değil, sosyal çevre, kültürel etkileşimler, aile yapısı ve sosyal destek gibi faktörlerle de şekillenebilir. Bireylerin çevresindeki bu unsurlar, yaşla birlikte değişiklik gösterse de, her bireyin sosyal çevresi ve bu çevreden aldığı destek farklı olabilir. Dolayısıyla, proaktif kişiliğin gelişimi sadece yaşla değil, çevresel faktörlerle de şekilleniyor olabilir. Farklı spor branşlarında, proaktif kişiliğin yaşla olan ilişkisi farklılık gösterebilir. Örneğin, bazı sporlar daha fazla strateji ve uzun vadeli planlama gerektirirken, diğerleri daha çok anlık reaksiyon ve hızlı karar verme yeteneği gerektirir. Bu nedenle, taekwondo gibi bir dövüş sporunda, proaktiflik düzeyi yaşla

aynı oranda değişmeyebilir. Her spor branşı, sporcuların farklı kişilik özellikleri sergilemelerini teşvik edebilir.

Diğer değişkende ise analiz sonuçları incelendiğinde taekwondo yapılan süre ile proaktif kişilik arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Sural, Erdoğan ve Şirin (2023), spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, aktif spor yılı ile proaktif kişilik arasında anlamlı bir fark bulunmadığı sonucuna varmışlardır. Bu araştırmada da taekwondo sporu yapılan yılın daha fazla olması veya daha az olması araştırmadaki değişkenler açısından bir etki göstermemektedir. Bir spor dalında geçirilen süre, sporcuların fiziksel becerilerini ve teknik yeterliliklerini artırabilir, ancak kişilik özelliklerinin gelişiminde etkili olan faktörler daha geniş olabilir. Proaktif kişilik, bireysel motivasyon, hedef belirleme, stresle başa çıkma ve liderlik gibi özelliklerle şekillenir. Bu unsurlar, spor süresinden bağımsız olarak gelişebilir. Taekwondo gibi dövüş sporlarında, teknik ve fiziksel yeterlilik kadar psikolojik beceriler de önemli yer tutar. Ancak, spora yapılan yıllık yatırımın proaktiflik gelişimine olan etkisi, sporcuların antrenman süresi ve uyguladıkları stratejilerle de şekilleniyor olabilir. Uzun süreli taekwondo pratiği, her sporcunun proaktif kişiliğini aynı şekilde geliştirmeyebilir çünkü antrenmanların kalitesi, çeşitliliği ve sporcuya özgü özellikler farklılık gösterebilir. Proaktif kişilik, sadece spora ve deneyime değil, aynı zamanda bireylerin kişisel değerlerine, alışkanlıklarına ve çevresel faktörlere de bağlıdır. Sporcularda, belirli bir süre boyunca taekwondo yapmış olmaları, sadece teknik becerilerini geliştirmiş olabilir, ancak kişilik özellikleri üzerine etkisi daha sınırlı olabilir. Bu durum, spor yapma süresi ile proaktif kişilik arasında belirgin bir ilişki olmamasına neden olabilir.

Araştırmada psikolojik dayanıklılık ile proaktif kişilik puanları incelendiğinde aralarında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Proaktif kişiliğin psikolojik dayanıklılık üzerinde olumlu yönde güçlü bir öngörücü güce sahip olduğu ortaya konmuştur. Bu araştırmaya benzer bir çalışma olarak Özmen (2019) proaktif kişiliğin sporcuların psikolojik iyi oluş düzeyine etkisini incelediği çalışmasında da proaktif kişiliğin psikolojik iyi oluş düzeyini etkilediğini tespit etmiştir. Aynı şekilde Uygun (2023) öğretmenler üzerinde yaptığı çalışmasında da proaktivitenin tek başına psikolojik iyi oluş düzeyini etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Ayçiçek (2021) proaktif kişiliğin öznel mutluluk düzeyini olumlu yönde etkilediğini ileri sürmüştür. Tunca, Elçi ve Murat (2018)

çalışmalarında proaktif kişiliğin görev performansı üzerinde pozitif yönlü etkisinin olduğunu tespit etmişlerdir. Proaktif kişilik, bireylerin karşılaştıkları sorunlarla ilgili önceden düşünme, plan yapma ve çözüm yolları arama yeteneği ile ilişkilidir. Bu özellik, bireylerin zorluklar karşısında daha az streslenmelerine ve çözüme yönelik hızlı adımlar atmalarına olanak tanır. Böylece, proaktif kişiliğe sahip bireyler, zorluklarla başa çıkma konusunda daha dayanıklı olabilirler. Psikolojik dayanıklılık da, bireylerin stresle başa çıkma ve zor durumları aşabilme becerilerini ifade ettiğinden, bu ikisinin arasında pozitif bir ilişki olması beklenebilir. Proaktif kişiler genellikle daha fazla kişisel kontrol ve özgüvene sahip olurlar. Bu özgüven, onların zor durumlarla daha iyi başa çıkabilmesini sağlar. Psikolojik dayanıklılık, stresli ve belirsiz durumlarda bireylerin kendi duygusal durumlarını kontrol edebilmeleriyle de yakından ilişkilidir. Proaktif kişiler, olaylara müdahale etme becerileri sayesinde psikolojik dayanıklılıklarını artırabilirler. Proaktif kişiler, genellikle daha çözüm odaklıdırlar ve bu özellikleri, onlara olumsuz duygusal deneyimler karşısında daha az sıkıntı yaşama ve duygusal dengeyi koruma fırsatı sunar. Proaktif olma, bireylerin olumsuz durumları daha kolay geçmelerine ve stresle baş etmelerine yardımcı olabilir. Bu da onların psikolojik dayanıklılıklarını artırabilir. Proaktif kişiliğe sahip bireyler, genellikle yüksek bir özdeğere sahip olurlar. Kendilik algısındaki bu güç, onların daha dayanıklı olmalarını ve olumsuz deneyimlere karşı daha az duygusal tepki vermelerini sağlar. Psikolojik dayanıklılık, kişinin kendisini zorluklarla mücadele edebilecek bir kişi olarak görmesiyle ilişkilidir ve proaktif kişiler bu görüşü daha güçlü bir şekilde benimseyebilirler. Bu sonuçlar sporcular özelinde incelendiğinde ise, sporcular, karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilmek için hızlı ve etkili çözümler üretmek zorundadır. Proaktif kişiliğe sahip sporcular, antrenmanlar veya müsabakalarda karşılaştıkları engelleri önceden analiz edebilir ve bu engellere yönelik çözüm yolları geliştirirler. Bu tür bir hazırlık, onları olumsuz durumlarla daha kolay başa çıkabilen ve stresle daha iyi mücadele edebilen bireyler haline getirir. Bu da psikolojik dayanıklılıklarını artırır. Proaktif sporcular, başarılarının kontrolünü kendi ellerinde tutmaya çalışırlar. Bu özgüven, onları zorlayıcı koşullarda bile soğukkanlı kalmalarını ve stresle başa çıkmalarını sağlar. Örneğin, büyük bir maç öncesinde veya antrenmanda zorluk yaşadıklarında, proaktif sporcular hemen çözüm arayarak kendilerine güvenerek sorunları aşmaya yönelik adımlar atarlar. Bu tür bir davranış, psikolojik dayanıklılığın temel unsurlarından biri olan "kontrol duygusu"nu pekiştirir. Sporcular, maçlar veya antrenmanlar sırasında birçok zorlukla

karşılaşabilirler. Proaktif sporcular, bu tür olumsuz durumları hemen fırsata çevirmeye çalışır. Örneğin, kötü bir performans gösterdiklerinde, hemen neyi yanlış yaptıklarını analiz edip gelecekteki performanslarını iyileştirmek için plan yaparlar. Bu zihinsel esneklik, onları zor durumlarda daha dayanıklı kılar, çünkü olumsuzlukları hemen çözümleme yoluna giderler. Proaktif sporcular, yalnızca mevcut durumda değil, gelecekteki zorluklarla da başa çıkabilmek için plan yaparlar. Örneğin, bir maç öncesi strateji belirleyebilirler ya da olası zorluklarla karşılaştıklarında nasıl tepki vereceklerini planlarlar. Bu tür bir hazırlıklı olma, onların psikolojik dayanıklılığını artırır, çünkü aniden bir engel çıksa bile, bu engelle nasıl başa çıkacaklarını bilirler.

5.2. Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda sporcuların çeşitli değişkenler ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ve proaktif kişilik özelliklerinin karşılaştırılmasından ve başarı düzeyine olan etkisinden elde edilen sonuçlara değinilmiştir.

Araştırmanın ana çerçevesini, proaktif kişilik ve psikolojik dayanıklılık kavramlarının spor psikolojisi bağlamında bir arada ele alınması oluşturmuştur. Çevresiyle olumlu bağlar kurabilen, kişilik yapısını tanıyan ve kendini olduğu gibi kabul eden bir sporcunun yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyinde proaktif kişilik özelliğinin önemli bir rol oynadığı belirlenmiştir.

Araştırma bulgularına göre taekwondo sporcularının cinsiyet, milli olma durumu, kişisel en yüksek başarı düzeyi ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı, bununla beraber psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile yaşları ve taekwondo yapılan süre arasında anlamlı ilişki olmadığı; fakat eğitim durumu değişkeni ile anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Taekwondo sporcularının proaktif kişilik özellikleri ile cinsiyet, milli olma durumu değişkenleri arasında anlamlı farklılık olmadığı, bununla beraber proaktif kişilik özellikleri ile yaş ve taekwondo yapılan süre değişkenleri arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Buna karşın proaktif kişilik özellikleri ile eğitim durumu ve kişisel başarı arasında ise anlamlı farklılık olduğu sonucuna varılmıştır.

Sonuç olarak, psikolojik dayanıklılık ve proaktif kişilik arasındaki bağlantı incelendiğinde ise olumlu yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu sonucuna

varılmıştır ve proaktif kişiliğin psikolojik dayanıklılığı anlamlı bir şekilde öngördüğü belirlenmiştir.

Hem proaktif kişilik hem de psikolojik dayanıklılık özellikleri sporcuların başarı düzeylerini olumlu yönde etkilemektedir. Bu kişilik özelliklerine sahip sporcuların müsabaka ve yarışma ortamlarında diğer rakiplerinden psikolojik olarak üstün oldukları öngörülmektedir.

Öneriler;

- Mevcut araştırmada yaş, cinsiyet, deneyim ve spor branşı gibi değişkenler incelenmiş olsa da, daha geniş örneklem gruplarını içeren araştırmaların planlanması, bulguların daha etkili bir şekilde yorumlanmasını sağlayabilir.
- Antrenörlerin ve sporcuların belli dönemlerde psikolojik dayanıklılık ve proaktif kişilik ile ilgili gelişimlerini artıracak, müsabakalara psikolojik olarak da hazırlanmalarını sağlayacak seminerler düzenlenebilir.
- Literatürde psikolojik dayanıklılık ve proaktif kişiliğin birlikte ele alındığı çalışmaların sınırlı sayıda olması nedeniyle, bu çalışma sonuçlarını genellemek ve karşılaştırmak amacıyla yapılacak yeni araştırmaların alana önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.
- Kulüplerin antrenör ve yöneticileri, sporcuların psikolojik dayanıklılık ve proaktif kişilik düzeylerini tespit ederek, sporculara dair daha doğru ve gerçekçi değerlendirmeler yapma imkânı bulabilirler.
- Spor kulüplerinde spor psikologlarının bulunması ve düzenli aralıklarla sporculara yönelik eğitim programlarının gerçekleştirilmesi, sporcuların performansını olumlu yönde etkileyebilir.
- Antrenör ve spor eğitimcileri, mevcut fiziksel antrenmanlarına mental antrenman programları ekleyerek sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını olumlu yönde geliştirebilirler.
- Antrenör ve aile arasındaki etkileşim arttırılmalı, gerektiğinde sporcu ebeveynlerine psiko-sosyal süreçler hakkında bilgilendirici eğitimler verilmelidir.

- Sporcuların stresle başa çıkma, zorluklarla mücadele etme ve motivasyonlarını koruma becerilerini artırmak amacıyla psikolojik dayanıklılık üzerine yoğunlaşan eğitim programları düzenlenebilir. Bu programlar, sporcuların olumsuz duygusal durumlarla daha sağlıklı başa çıkabilmelerine olanak tanıyacaktır.
- Proaktif bir kişilik, başarıyı daha iyi yönetebilme ve fırsatları değerlendirme yeteneği sağlar. Sporcuların, planlama, hedef belirleme ve problem çözme gibi proaktif davranışları geliştirmeleri için mentörluk ve rehberlik programları sunulabilir.
- Antrenörlerin, sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını ve proaktif özelliklerini destekleyecek şekilde eğitim almaları sağlanabilir. Antrenörler, sporcuların psikolojik durumlarını anlamak ve onları psikolojik olarak desteklemek konusunda daha bilinçli olabilirler.
- Her sporcu farklıdır ve kişilik özellikleri de farklıdır. Bu nedenle, sporculara özel psikolojik destek ve mentörluk sunmak, onların güçlü yönlerini pekiştirmeye ve zayıf yönlerini geliştirmeye yardımcı olabilir.
- Sporcunun hedeflerine odaklanarak başarıya yönelik hareket etmesi, uzun vadede psikolojik yeteneklerinin gelişimi açısından büyük öneme sahiptir. Bu becerilerin sürekli olarak ilerlemesi ve devam ettirilmesi için sürekli destek sağlanması gerekmektedir. Özellikle milli takım sporcularının yaşadığı psikolojik ve sosyal baskılar dikkate alındığında, kamp ve müsabaka dönemlerinde uzman desteği alınması önerilmektedir. Bu öneriler, sporcuların daha güçlü psikolojik özelliklere sahip olmalarını sağlayarak, yarışma ve performans ortamlarında daha etkili ve başarılı olmalarına katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

Adıgüzel, S., Karataş, B., Soylu, Y., Taş, M., & Serin, E. (2022). Bireysel ve takı sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeyleri. *Journal of International Social Research*, 15(92).

Akçakanat, T., & Uzunbacak, H. H. (2017). Proaktif kişiliğin politik beceri üzerine etkisi. *Business & Management Studies: An International Journal*, 5(3), 786-807.

Akın, A., Abacı, R., Kaya, M., & Arıcı, N. (2011, June). Kısaltılmış proaktif kişilik ölçeği'nin (KPÖ) Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. In *ICES11 International Conference on Educational Sciences, June* (Vol. 22, p. 25).

Aksoy, M. E. (2010). Öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları (Gaziosmanpaşa Üniversitesi Örneği). *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, *5*(2), 197-212.

Aybatan, K. (2018). *Çalışanların proaktif kişilik özellikleri ile duygu yönetimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ayçiçek, A. (2021). *Öğretmen adaylarının proaktif kişilik özellikleri, başarı motivasyonları ve öznel mutlulukları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Aydemir, B., Kul, M., & Kırkbir, F. (2023). Taekwondocuların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science (MJSS),* 6.

Ayhan, R., & Çetinkaya, T. (2019). Spor bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Bilim, Teknoloji ve Sosyal Bilimlerde Güncel Gelişmeler Sempozyumu,* 21-22 Aralık Ankara.

Basım, H. N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *22*(2), 104-114.

Bateman, T. S., & Crant, J. M. (1993). The proactive component of organizational behavior: A measure and correlates. *Journal of Organizational Behavior*, 14(2), 103-118.

Bayrakdaroğlu, S. (2014). *Tekvandocuların psikolojik sağlamlık ve öz-anlayış düzeylerinin takım sporcularıyla karşılaştırılması.* (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

Blanco-García, C., Acebes-Sánchez, J., Rodriguez-Romo, G., & Mon-López, D. (2021). Resilience in sports: Sport type, gender, age and sport level differences. *International Journal of Environmental Research and Public Health,* 18(15), 8196.

Burger, J. M. (2016). *Kişilik-psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri* sf. 153-513, (5. Basım). (Çev. Erguvan Sarıoğlu İD.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Burke, R. J., Matthiesen, S. B., & Pallesen, S. (2006). Personality correlates of workaholism. *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1223-1233.

Bühler, J.L, Orth, U., Bleidorn, W., Weber, E., Kretzschmar, A., Scheling, L., & Hopwood, CJ (2024). Yaşam olayları ve kişilik değişimi: Sistematik bir inceleme ve meta-analiz. *Avrupa Kişilik Dergisi,* 38 (3), 544-568.

Can, H., Aşan, Ö., & Aydın, E. M. (2006). *Örgütsel davranış*. İstanbul: Arıkan.

Ceyhan, A. A. (2006). An investigation of adjustment levels of Turkish university students with respect to perceived communication skill levels. *Social Behavior and Personality: an İnternational Journal*, 34(4), 367-380.

Chacko, S. C., Quinzi, F., De Fano, A., Bianco, V., Mussini, E., Berchicci, M., ... & Di Russo, F. (2020). A single bout of vigorous-intensity aerobic exercise affects reactive, but not proactive cognitive brain functions. *International Journal of Psychophysiology*, 147, 233-243.

Chen, G., Qian, J., Qiu, Y., Xu, L., & Wang, K. (2024). The relationship between perfectionism and sleep quality in athletes: the mediating role of mental toughness. *BMC Psychology*, 12(1), 1-10.

Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83-95.

Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (1990). Personality: Another'hidden factor'is stress research. *Psychological Inquiry,* 1(1), 22-24.

Costa Jr, P. T., & McCrae, R. R. (1995). Domains and facets: Hierarchical personality assessment using the Revised NEO Personality Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 64(1), 21-50.

Cüceloğlu, D. (2021). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitap Evi.

Çetin, D. F. (2011). Psikolojik dayanıklılığın iş tatmini ve örgütsel bağlılık tutumlarındaki rolü. *ISGUC The Journal of Industrial Relations and Human Resources*, 13(3), 79-94.

Çetin, F., Basım, H. N., & Aydoğan, O. (2011). Örgütsel bağlılığın tükenmişlik ile ilişkisi: öğretmenler üzerine bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* (25), 61-70.

Çetin, F., Yeloğlu, H. O., & Basım, H. N. (2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: Bir kanonik ilişki analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 81-92.

Çetin, S. (2023). *Sporcularda antrenman sıklığı, kişilik ve gelişmeleri kaçırma korkusu kavramları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Manisa.

Çetin, S., & Köse, M. S. (2017). Proaktif kişiliğin stratejik düşünce becerisine etkisi. *Bartın Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, *8*(16), 65-84.

Çutuk, S., Beyleroğlu, M., Hazar, M., Çutuk, Z. A., & Bezci, Ş. (2017). Judo sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 11(1), 109-117.

Dağhan, M. (2022). *Kişilik özelliklerinin yaşam kalitesine etkisi: Rekreasyon faaliyetlerine katılan öğrencilere yönelik bir araştırma.* Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Din, S. U., Khan, M. A., Farid, H., & Rodrigo, P. (2023). Proactive personality: A bibliographic review of research trends and publications. *Personality and Individual Differences,* 205, 112066.

Dinçer, A. (2021). *Taekwondo milli sporcularında benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.

Dorak, F., & Tiryaki, Ş. (1991). Sporcularda başarı ve başarısızlığın nedenleri. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, *2*(5), 24-27.

Erim, V., & Küçük, H. (2017). Farklı kategorideki kadın milli boksörlerin psikolojik dayanıklılıklarının karşılaştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi,* 25(1), 147-154.

Fakhri, M., Khodabakhshi-Koolaee, A., & Falsafinejad, M. R. (2024). Investigating the Predictive Role of Mental Toughness in Resilience and Distress Tolerance of Paralympic Athletes. *Iranian Rehabilitation Journal,* 22(3), 375-382.

Fletcher, D. & Sarkar, M. (2013). A review of psychological resilience, *European Psychologist*, 18(1):12–23.

Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678.

Fraenkel, J., Wallen, N., & Hyun, H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8. edition). McGraw-Hill.

Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment?. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, *12*(2), 65-76.

George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference.* (Sixteenth edition). Routledge, New York, NY 10017.

Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), 113-128.

Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J., & Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(3), 262-270.

Gupta, S., & McCarthy, P. J. (2022). The sporting resilience model: A systematic review of resilience in sport performers. *Frontiers in Psychology,* 13, 1003053.

Güler-Şahin, R. (2006). *Bireylerin proaktif kişilik yapısı ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Gül-Filik, Y. S., & Uz-Baş, A. (2024). Sporda psikolojik becerilere yönelik uygulanan müdahale programlarının sistematik derlemesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, *15*(1), 57-88.

Hadi, S. A., Kersting, M., Klehe, U. C., Deckenbach, M., & Häusser, J. A. (2023). Relationships between proactive personality, work locus of control, and vocational satisfaction: The role of level of education. *Heliyon,* 9(2).

Hendrikx, K., Van Ruysseveldt, J., & Otto, M. (2024). Personality and burnout complaints: The mediating role of proactive burnout prevention behaviors at work. *Scandinavian Journal of Psychology.*

Hill, Y., Den Hartigh, R. J., Meijer, R. R., De Jonge, P., & Van Yperen, N. W. (2018). Resilience in sports from a dynamical perspective. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, *7*(4), 333.

Hosseini., Besharat., (2010). Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences 2010,* Pages 633-638

İslamoğlu, G. (2010). *Kurumlarda iyilik de var.* (1. Baskı). Ankara: Nobel Yayın.

Kaba, İ., & Keklik, İ. (2016). Öğrencilerin üniversiteye uyumlarında psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirtiler. *Hacettepe Journal of Educational Research*, 2(2).

Karababa, B., Yılmaz, E., Kurudirek, A., & Kurudirek, M. İ. (2022). Beden eğitimi öğretmen adaylarının proaktiflik ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi,* 5(Özel Sayı 1), 309-323.

Karagöz, Y. (2017). *SPSS ve AMOS uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği* (1. Baskı). İstanbul: Nobel Kitabevi.

Karaırmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal,* 3(26), 129-142.

Kayacı, B., & Kanten, P. (2024). Örgütsel çevikliğin öncülleri: Proaktif kişilik, bilişsel esneklik, örgütsel öğrenme. *TroyAcademy,* 9(2), 155-175.

Kim, J.H, Cho, H.S., Jeon, H.S,, & Lee, H.J. (2009). Design development of the taekwondo uniform; historical research. *Journal of the Korean Society of Costume*, 59(6), 82-93.

Klag S., & Bradley, G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British Journal of Health Psychology,* vol. 9, no. 2, pp. 137-161.

Kobasa, S. C., (1979). "Stressful life events, personality, and health: An Inquiry Into Hardiness", *Personality Social Psychology,* 37(1), 2-11.

Koruç, Z., & Bayar, P. (1997). Türkiye'de spor psikolojisi alanında yapılan kişilik araştırmalarına eleştirel bir yaklaşım. *Spor Bilimleri Dergisi*, *8*(2), 38-48.

Kosaka, M. (1996). Relations between hardiness and psychological stress response. *Journal of Performance Studies,* 3, 35-40.

Lee, M.G., & Kim, Y.G. (2007). Effects of short-term weight loss on physical fitness, isokinetic leg strength, and blood variables in male high school taekwondo players. *The 1st International Symposium for Taekwondo Studies*, 2007 May 16–17; Beijing, China. P. 47–57.

Lee, Y. H., Chiu, W., Hwang, J., & Noh, S. (2024). Mobile-based mindfulness meditation intervention's impact on mental health among young male judo athletes in South Korea: a quasi-experimental study. *Scientific Reports,* 14(1), 12691.

Li, J., Leng, Z., Tang, K., Na, M., Li, Y., & Alam, S. S. (2024). Multidimensional impact of sport types on the psychological well-being of student athletes: *A Multivariate Investigation. Heliyon.*

Li, Q., Xiao, D., & Zeng, Q. (2024). Exploring performance of athletic individuals: Tying athletic behaviors and big-five personality traits with sports performance. *PloS one*, 19(12), e0312850.

Li, X., Liu, M., Yu, H., Zhang, Z., & He, Z. (2022). The influence of sports on proactive personality and academic achievement of college students: The role of self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 13, 943347.

Lin, S. H., Lu, W. C., Chen, Y. C., & Wu, M. H. (2022). The relationships among proactive personality, work engagement, and perceived work competence in sports coaches: The moderating role of perceived supervisor support. *International Journal of Environmental Research and Public Health,* 19(19), 12707.

Lischetzke, T., & Eid, M. (2006). Why extraverts are happier than introverts: The role of mood regulation. *Journal of Personality,* 74(4), 1127-1162.

Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of personality Assessment*, 63(2), 265-274.

Maksum, A., & Indahwati, N. (2023). Personality traits, environment, and career stages of top athletes: An evidence from outstanding badminton players of Indonesia. *Heliyon,* 9(3).

Masten, A. S. (1986). Humor and competence in school-aged children. *Child Development*, 461-473.

Masten, A. S. (2012). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. *In Educational Resilience in İnner-City America* (pp. 3-25). Routledge.

Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist,* 53(2), 205.

McCrae, R. R., & Costa Jr, P. T. (1989). Reinterpreting the Myers-Briggs type indicator from the perspective of the five-factor model of personality. *Journal of Personality,* 57(1), 17-40.

Mendez, C. (2024). Psychologıcal resılıence ın elıte athletes: copıng mechanısms and mental health outcomes. *Revista Multidisciplinar de las Ciencias del Deporte,* 24(96).

Ozkurt, B., & Alpay, C. B. (2018). Investigation of proactive personality characteristics of the students of high school of physical education and sports through various variables. *Asian Journal of Education and Training*, 4(2), 150-155.

Özbek, S., & Akyüz, O. (2022). Futbolcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13(3), 245-256.

Özdemir, O., Özdemir, P. G., Kadak, M. T., & Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 566-589.

Özkalp, E., & Kırel, Ç. (2011). *Örgütsel davranış*. (5. Baskı). Bursa: Ekin Yayınevi.

Özmen, T. (2019). *Proaktif kişiliğin sporcuların psikolojik iyi oluş düzeyine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Özsarı, A., Pepe, H., Pepe, Ş., & Fişekçioğlu, İ.B. (2021). Taekwondo sporcularının hoşgörü eğilimlerinin incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 40-50.

Parker, S. K., Wang, Y., & Liao, J. (2019). When is proactivity wise? A review of factors that influence the individual outcomes of proactive behavior. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior,* 6(1), 221-248.

Polatcı, S., & Tınaz, Z. D. (2021). Kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches,* 17(36), 2890-2917.

Polatcı, S., Irk, E., Gültekin, Z., & Sobacı, F. (2017). Psikolojik dayanıklılık ve kişilik özellikleri tatmin düzeyin etkiler mi?. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* (29), 553-578.

Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 147(6), 598-611.

Rutter, M. (1989). Pathways from childhood to adult life. *Journal of Child Psychology and Pychiatry*, 30(1), 23-51.

Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and psychopathology,* 24(2), 335-344.

Sağ, S., Yağdı, M. F., & Güçlü, M. (2024). Sporda psikolojik esneklik: Genel öz-yeterlilik ve benlik saygısı bağlantıları. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 214-232.

Santana, J. T. T., Morales, J. L. L., Romero, J. R., de Los Fayos, E. J. G., Munguia, H. Z., & Portero, A. I. P. (2024). Burnout, optimismo y resiliencia en jóvenes deportistas mexicanos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 11(3), 23-27.

Sarı, İ., Sağ, S., & Demir, A.P. (2020). Sporda zihinsel dayanıklılık: Taekwondo sporcularında bir inceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 22(4), 131-147.

Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419-1434.

Somer, O., Korkmaz, M., & Tatar, A. (2002). Beş faktör kişilik envanteri'nin gelişltirilmesi-I: Ölçek ve alt ölçeklerin oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 21-33.

Soydal Darici, G. (2019). *Bireysel ve takım sporcularının duygu düzenleme becerileri ve psikolojik dayanıklılıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi) Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Sural, V., Car, B., Erdogan, A., & Sirin, E. F. (2023). Investigation of the proactive personal traits of faculty of sports sciences students and their status of the psychological needs in sports. *Journal of ROL Sport Sciences,* 4(2), 581-600.

Şahin, M., Saraç, H., Çoban, O., & Coşkuner, Z. (2012). Taekwondo antrenmanlarının çocukların motor gelişim düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi,* 3(1), 5-14.

Şahin, T., & Güçlü, M. (2020). *Sporda psikolojik dayanıklılık*. (2. Baskı) Ankara: Pegem Akademi.

Şeker, B., & Özgen, H. (2022). Beş faktör ve proaktif kişilik özelliklerinin iş becerikliliği üzerindeki etkileri. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi,* 11(2), 642-656.

Tatlilioğlu, K. (2013). Beş faktör kişilik kuramı bağlamında kişilik kavramına genel bir bakış. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (BUSBED),* 3(6), 128-146.

Tel, M. (2008). Bir spor dalı olarak taekwondo. *Sport Sciences*, 3(4), 194-202.

Terzi, Ş. (2008). Üniversite ögrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal,* 3(29), 1-11.

Toros, T & Öğraş, B. (2022). *Spor psikolojisine giriş*. (1. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Yayınları.

Troy, A. S., Willroth, E. C., Shallcross, A. J., Giuliani, N. R., Gross, J. J., & Mauss, I. B. (2023). Psychological resilience: an affect-regulation framework. *Annual Review of Psychology,* 74(1), 547-576.

Tunca, S., Elçi, M., & Murat, G. (2018). Proaktif kişilik yapısının ve yenilikçi davranışın görev performansına etkisi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* 5(1), 325-335.

Uluç, E. A. (2022). Psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık arasındaki ilişki: Üniversiteler arası müsabakalarda mücadele eden sporcular örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi,* 5(4), 1035-1047.

Uluç, E. A. (2023). Mücadele sporcularının psikolojik dayanıklılıkları ve özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 210-222.

Uygun, S.(2023) *Öğretmenlerin proaktif kişilik, psikolojik iyi oluş ve mesleki doyum düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler bakımından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

Var, S. M. (2018). Tekvandoda fiziksel ve motorik özellikler. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi,* 1(1), 1-15.

Wayne, J. H., Musisca, N., & Fleeson, W. (2004). Considering the role of personality in the work–family experience: Relationships of the big five to work–family conflict and facilitation. *Journal of Vocational Behavior*, 64(1), 108-130.

Yardımcı, A., Sadık, R., & Kardaş, N. T. (2017). Amerikan futbolu sporcularının yalnızlık düzeyleri ve sporda mental dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi,* 2(2), 79-90.

Yıldız, H. (2020). *Taekwondo sporcularının psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Yolcu, İ. U., & Çakmak, A. F. (2017). Proaktif kişilik ile proaktif çalışma davranışı ilişkisi üzerinde psikolojik güçlendirmenin etkisi. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi,* 13(2), 425-438.

Yüce, H. G. (2021). *Bir spor kulübündeki milli yüzücülerde psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik belirtilerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

EKLER

Tez Konusu Onay Belgesi (Ek-1)

Evrak Tarih ve Sayısı: 17.11.2023-E.663205

T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-98585286-302.14.01-663205 17.11.2023
Konu : Aleyna Gökçe BAŞAR'ın tez konusu hk.

SBE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Enstitümüz 2023/13-29 sayılı yönetim kurulu toplantısında, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Aleyna Gökçe BAŞAR'ın tez konusu önerisi ile ilgili Anabilim Dalı Başkanlığı'nın 10.11.2023 tarih ve 659115 sayılı yazısı incelendi. Öğrencinin tez konusunun "Taekwondo Sporcularının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Proaktif Kişilik Özelliklerinin Branş Başarısı Üzerine Etkisinin İncelenmesi" olarak belirlenmesine oy birliği ile karar verildi.

Gereğini ve bilgilerinizi rica ederim.

Doç. Dr. Coşkun ÇILBANT
Enstitü Müdürü V.

Etik Kurul Onay Belgesi (Ek-2)

T.C.
Manisa Celal Bayar Üniversitesi
Tıp Fakültesi Sağlık Bilimleri Etik Kurulu
Karar Formu

KARAR TARİH / NO	20/ 12 / 2023 / 20.478.486 / 2122		
ARAŞTIRMANIN ADI	Taekwondo Sporcularının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Proaktif Kişilik Özelliklerinin Branş Başarısı Üzerine Etkisinin İncelenmesi		
SORUMLU ARAŞTIRMACI	Doç. Dr. Nihal Dal - Sağlık Bilimleri Enstitüsü		
ARAŞTIRMA EKİBİ	Aleyna Gökçe Başar		
ARAŞTIRMANIN NİTELİĞİ	**UZMANLIK TEZİ** ☐	**YÜKSEK LİSANS~~-DOKTORA TEZİ~~** ☒	**AKADEMİK AMAÇLI** ☐
DEĞERLENDİRİLEN BELGELER	13 /12 / 2023 / Tarih ve 682459 Sayılı; araştırma dosyası		
KARAR BİLGİLERİ	Araştırma dosyası incelenmiş, bilimsel ve etik açıdan **UYGUN** olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir. Araştırma "ara raporu" ve araştırma tamamlandığında "araştırma sonuç raporunu" ve makale olarak yayınlandığında, makalenin tam metin bir kopyasının Etik Kurula sunulması gerekmektedir.		

Unvanı/Adı/Soyadı	Araştırma İle İlişkisi Olan Üye	Toplantıya Katılmayan Üye	Unvanı /Adı /Soyadı	Araştırma İle İlişkisi Olan Üye	Toplantıya Katılmayan Üye
Prof. Dr. Murat DEMET Psikiyatri AD	☐	☐	Doç. Dr. Kadir YILDIZ Spor Bilimleri Fakültesi	☐	☐
Prof. Dr. Beyhan Cengiz ÖZYI Halk Sağlığı AD	☐	☐	Dr.Öğr.Üyesi Murat AKSU Tıp Tarihi ve Etik AD	☐	☐
Prof. Dr. Zeliha ÜNLÜ FTR AD.	☐	☐	Doç. Dr. Nurgül Güngör TAVŞANLI Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü	☐	☐
Prof. Dr. Tuğba ÇAVUŞOĞLU Farmakoloji AD	☐	☐	Mukadder YILMAZER Avukat	☐	☐
Doç. Dr. Ayşen Türedi Yıldırı Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları	☐	☐	Sivil Üye Hüseyin TUNÇAY	☐	☐
Doç.Dr. Cumhur Murat TULA Göğüs Cerrahisi AD	☐	☐	----------	☐	☐

Etik Kurulumuzun kararı yukarda belirtilmiştir. Araştırmanız Herhangi Bir Aşamada Etik Kurulumuzun "İzleme – Denetleme" Görevi Gereği Lüzumu Halinde Haberli / Habersiz Olarak Denetlenebilir. Araştırma Başvuru Formunun Taahhütname – Bölüm E kısmında belirtilmiş olan hususların dikkate alınarak istenilen bilgilerin Etik Kurulumuza zamanında iletilmesi konusunda bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof .Dr. Murat DEMET
BAŞKAN

Proaktif Kişilik Ölçeği (Ek-3)

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Bazen Katılmıyorum	Kararsızım	Bazen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Kendi yaşamımı geliştirmek için sürekli yeni yollar araştırırım.	1	2	3	4	5	6	7
1	Nerde olursam olayım, yapıcı bir değişim için güçlü bir etkiye sahibim.	1	2	3	4	5	6	7
3	Hiçbir şey beni kendi düşüncelerimi gerçeğe dönüştürmekten daha çok heyecanlandıramaz.	1	2	3	4	5	6	7
4	Eğer hoşlanmadığım bir şey görürsem, onu düzeltirim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Ne kadar tuhaf olursa olsun, bir şeye inanırsam onu yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
6	Diğerlerinin görüşlerine uymasa bile kendi düşüncelerimi savunmayı severim.	1	2	3	4	5	6	7
7	Fırsatları saptamada uzmanım.	1	2	3	4	5	6	7
8	Her zaman bir şeyin en iyisini yapmanın yollarını ararım.	1	2	3	4	5	6	7
9	Eğer bir şeye inanırsam, hiçbir şey onu gerçekleştirmemi engelleyemez.	1	2	3	4	5	6	7
10	Olanakları diğer insanlardan daha iyi tespit ederim.	1	2	3	4	5	6	7

Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Ek-4)

Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

1. Beklenmedik bir olay olduğunda…						
Her zaman bir çözüm bulurum	☐	☐	☐	☐	☐	Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların…						
Başarılması zordur	☐	☐	☐	☐	☐	Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır…						
Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda	☐	☐	☐	☐	☐	Tam bir günlük boş bir vaktim
4. …olmaktan hoşlanıyorum						
Diğer kişilerle birlikte	☐	☐	☐	☐	☐	Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı…						
Benimkinden farklıdır	☐	☐	☐	☐	☐	Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları …						
Hiç kimseyle tartışmam	☐	☐	☐	☐	☐	Arkadaşlarımla/Aile-üyeleriyle
7. Kişisel problemlerimi…						
Çözemem	☐	☐	☐	☐	☐	Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi…						
Nasıl başaracağımı bilirim	☐	☐	☐	☐	☐	Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir işe/projeye başladığımda …						
İleriye dönük planlama yapmam, derhal ise başlarım	☐	☐	☐	☐	☐	Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak						
Önemli değildir	☐	☐	☐	☐	☐	Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi … hissederim						
Çok mutlu	☐	☐	☐	☐	☐	Çok mutsuz
12. Beni …						
Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir	☐	☐	☐	☐	☐	Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim…						
Olduğuna çok inanırım	☐	☐	☐	☐	☐	Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin … olduğunu hissediyorum						
Ümit verici	☐	☐	☐	☐	☐	Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir…						
Zamanımı planlama	☐	☐	☐	☐	☐	Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu … bir şeydir						
Kolayca yapabildiğim	☐	☐	☐	☐	☐	Yapmakta zorlandığım
17. Ailem şöyle tanımlanabilir …						
Birbirinden bağımsız	☐	☐	☐	☐	☐	Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
18. Arkadaşlarımın arasındaki ilişkiler …						
Zayıftır	☐	☐	☐	☐	☐	Güçlüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma …						
Çok fazla güvenmem	☐	☐	☐	☐	☐	T amamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım …						
Belirsizdir	☐	☐	☐	☐	☐	yi düşünülmüştür
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar …						
Günlük yaşamımda yoktur	☐	☐	☐	☐	☐	Günlük yaşamımı kolaylaştırır
22. Yeni insanlarla tanışmak …						
Benim için zordur	☐	☐	☐	☐	☐	Benim iyi olduğum bir konudur
23. Zor zamanlarda, ailem …						
Geleceğe pozitif bakar	☐	☐	☐	☐	☐	Geleceği umutsuz görür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında…						
Bana hemen haber verilir	☐	☐	☐	☐	☐	Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
25. Diğerleriyle beraberken						
Kolayca gülerim	☐	☐	☐	☐	☐	Nadiren gülerim
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:						
Birbirlerini desteklemez biçimde	☐	☐	☐	☐	☐	Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım						
Arkadaslarımdan/aile üyelerinden	☐	☐	☐	☐	☐	Hiç kimseden
28. Zor zamanlarda … eğilimim vardır						
Her şeyi umutsuzca gören bir	☐	☐	☐	☐	☐	Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için …						
Zordur	☐	☐	☐	☐	☐	Kolaydır
30. İhtiyacım olduğunda …						
Bana yardım edebilecek kimse yoktur	☐	☐	☐	☐	☐	Her zaman bana yardım edebilen birisi
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) …						
Başa çıkmaya çalışırım	☐	☐	☐	☐	☐	Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır
32. Ailemde şunu severiz …						
İşleri bağımsız olarak yapmayı	☐	☐	☐	☐	☐	İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarım/aile üyeleri …						
Yeteneklerimi beğenirler	☐	☐	☐	☐	☐	Yeteneklerimi beğenmezler

Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (Ek-5)

T.C.
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ
BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

ÇALIŞMANIN ADI : (Halkın anlayabileceği şekilde ifade edilmelidir)

Taekwondo Sporcularının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Aktif Kişilik Yapısı Kavramlarının Başarı Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Bir araştırma çalışmasına katılmanız istenmektedir. Çalışmaya katılıp katılmama kararı tamamen size aittir. Katılmak isteyip istemediğinize karar vermeden önce araştırmanın neden yapıldığını bilgilerinizin nasıl kullanılacağının çalışmanın neleri içerdiğini ve olası yararlarını risklerini ve rahatsızlık verebilecek konuları anlamanız önemlidir. Lütfen aşağıdaki bilgileri dikkatlice okumak için zaman ayırınız ve eğer istiyorsanız özel veya aile doktorunuzla konuyu değerlendiriniz. Eğer çalışmaya katılmaya karar verirseniz imzalamanız için size bu Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu verilecektir. Çalışmadan herhangi bir zamanda ayrılmakta özgürsünüz. Eğer isterseniz, bu çalışmaya katılımınızla ilgili olarak hekiminiz / aile doktorunuz bilgilendirilecektir. Çalışma amacıyla yapılan normal muayeneniz sırasında istenilen tetkikleriniz dışındaki tüm laboratuvar testleri çalışma destekleyicisi tarafından karşılanacak; size veya bağlı bulunduğunuz özel sigorta veya resmi sosyal güvenlik kurumuna ödetilmeyecektir.

ÇALIŞMANIN KONUSU VE AMACI

Çalışmanın konusu, 18 yaş ve üzeri taekwondo sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ve aktif kişilik yapısının başarı üzerine etkisini incelemektir. .
Bu çalışmada 18 yaş ve üstü taekwondo sporcularının başarılarına, psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve aktif kişilik yapısının etki düzeyinin incelenmesi amaçlanmıştır.

ÇALIŞMA İŞLEMLERİ:
(Gönüllüden kan alınacak ise kan miktar 2 ml (bir çay kaşığı) / 5 ml (bir tatlı kaşığı) şeklinde belirtilmelidir Çalışma işlemlerinin hasta açısından yan etkileri, riskleri ve rahatsızlıkları açıklanmalıdır.)

Araştırmaya katılacak olan bireyler 18 yaş ve üstü taekwondo sporu yapan sporculardır. Katılımcılara kişisel bilgi formu, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Proaktif Kişilik Ölçeği uygulanacaktır. Katılımcılara araştırma ile ilgili bilgiler verilecektir. Uygulanacak ölçekler hakkında katılımcılar bilgilendirilecektir.

ÇALIŞMAYA KATILMAMIN OLASI YARARLARI NELERDİR?

Araştırmaya katılan gönüllüler psikolojik dayanıklılıkları ve aktif kişilik yapıları hakkında bilgi sahibi olacaktır. Bu bilgiler sayesinde branş performanslarını olumlu yönde etkileyecek bilgiler edineceklerdir.

GÖNÜLLÜYE UYGULANACAK İSLEMLERİN OLASI ZARARLARI NELERDİR?

Araştırma ile ilgili olası bir risk ve zarar öngörülmemektedir.

KİŞİSEL BİLGİLERİM NASIL KULLANILACAK?

Kişisel bilgileriniz sadece bilimsel çıkarım yapılmak amacıyla kullanılacaktır. Bilgileriniz siz ve araştırmacılar haricinde üçüncü şahıs ve kurumlar ile paylaşılmayacaktır.

SORU VE PROBLEMLER İÇİN BAŞVURULACAK KİŞİLER :

1. Doç. Dr. Nihal Dal Spor Psikolojisi – Spor Bilimleri Fakültesi
2. Aleyna Gökçe Başar Sporda Psiko-Sosyal Alanlar – Spor Bilimleri Fakültesi

Çalışmaya Katılma Onayı

Yukarıdaki bilgileri doktorumla ayrıntılı olarak tartıştım ve kendisi bütün sorularımı cevapladı. Bu bilgilendirilmiş olur belgesini okudum ve anladım. Bu araştırmaya katılmayı kabul ediyor ve bu onay belgesini kendi hür irademle imzalıyorum. Bu onay, ilgili hiçbir kanun ve yönetmeliği geçersiz kılmaz. Doktorum saklamam için bu belgenin bir kopyasını çalışma sırasında dikkat edeceğim noktaları da içerecek şekilde bana teslim etmiştir.

Gönüllü Adı Soyadı:		*Tarih ve İmza:*
Adres ve Telefon:		

Veli / Vasinin Adı Soyadı:		*Tarih ve İmza:*
Adres ve Telefon:		

Tanık[1] Adı Soyadı:		*Tarih ve İmza:*
Adres ve Telefon:		

Araştırmacı[2] Adı Soyadı:		*Tarih ve İmza:*
Adres ve Telefon:		

Kurum İzin Belgeleri (Ek-6)

TÜRKİYE
TAEKWONDO FEDERASYONU BAŞKANLIĞI

Sayı : E-64426237-044-6359032 07.12.2023
Konu : Tez Çalışması hk.

Sayın Aleyna Gökçe BAŞAR
MANİSA

İlgi : 06.12.2023 tarihli dilekçeniz.

İlgi tarihli dilekçeniz ile Manica Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Bilim Dalında yapmış olduğunuz Yüksek Lisans programında yapacağınız "Taekwondo Sporcularının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Proaktif Kişilik Özelliklerinin Branş Başarısı Üzerinde Etkisinin İncelenmesi" isimli tez çalışmanızda Taekwondo lisanslı sporcuların katılımcı olması talep edilmiş olup; ekte yer alan anketi sporculara uygulamanız Federasyonumuzca uygun görülmüştür.
Bilgilerinize rica ederim.

Metin ŞAHİN
Federasyon Başkanı

Ek: Anket. (2 Sayfa)

BAŞAR SPOR
KULÜBÜ DERNEĞİ

Sayı : 28 06.12.2023
Konu : A.Gökçe BAŞAR Hk.

SAYIN ; ALEYNA GÖKÇE BAŞAR

İlgi : 28.11.2023 tarihli dilekçeniz.

İlgi dilekçenize istinaden kulübümüz taekwondo sporcularının yapmış olduğunuz tez çalışmasında katılımcı olarak yer almalarına izin veriyoruz.

Bilgilerinize rica ederim.

Süleyman BAŞAR

KULÜP NO 45-01-00102 MANİSA

Proaktif Kişilik Ölçeği Kullanım İzni (Ek-7)



AA Ahmet Akın
Siz kişisine
10 Eki

18. proaktivite ölçeği.docc
DOC - 52 KB

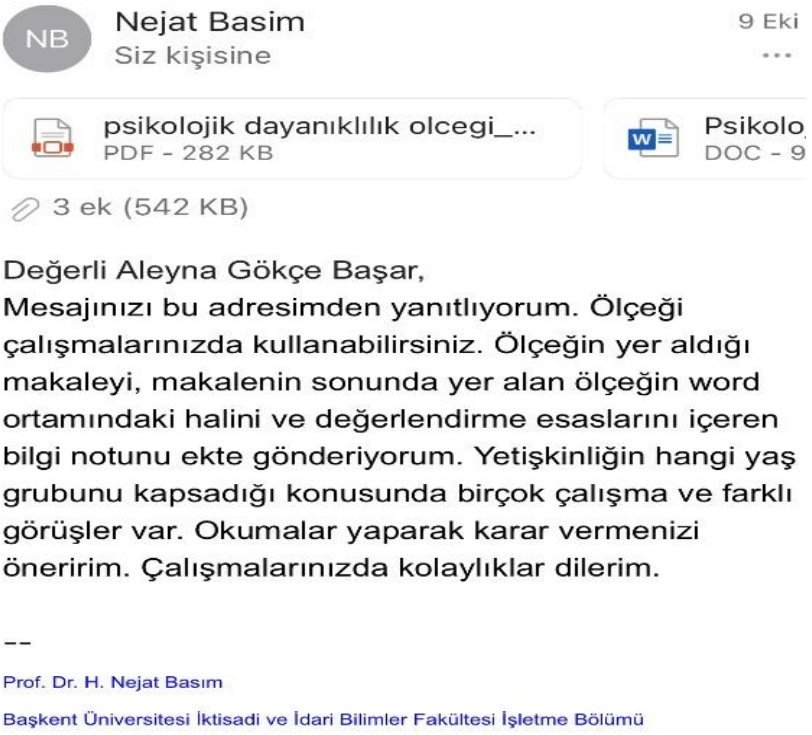
Kullanabilirsiniz iyi çalışmalar

Prof Dr Ahmet Akın
İstanbul Medeniyet Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

9 Eki 2023 Pzt 18:24 tarihinde Aleyna Gökçe Başar om> şunu yazdı:

> Hocam iyi çalışmalar dilerim,
>
> Ben Aleyna Gökçe Başar, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor anabilim dalı, Sporda Psikososyal Alanlar bilim dalında yüksek lisans programında öğrenciyim. Danışman hocam Doç. Dr. Nihal DAL..
>
> Şu an tez hazırlama sürecindeyim, taekwondo sporcularında proaktif kişilik özelliği üzerine yapacağım tez çalışmamda sizin uyarlamış olduğunuz proaktif kişilik ölçeğini kullanmak için izninizi rica ediyorum.

Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Kullanım İzni (Ek-8)



NB Nejat Basim
Siz kişisine
9 Eki

psikolojik dayanıklılık olcegi_...
PDF - 282 KB

Psikolo
DOC - 9

3 ek (542 KB)

Değerli Aleyna Gökçe Başar,
Mesajınızı bu adresimden yanıtlıyorum. Ölçeği çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Ölçeğin yer aldığı makaleyi, makalenin sonunda yer alan ölçeğin word ortamındaki halini ve değerlendirme esaslarını içeren bilgi notunu ekte gönderiyorum. Yetişkinliğin hangi yaş grubunu kapsadığı konusunda birçok çalışma ve farklı görüşler var. Okumalar yaparak karar vermenizi öneririm. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

--

Prof. Dr. H. Nejat Basım

Başkent Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi İşletme Bölümü

Benzerlik Raporu (Ek-9)

	T.C. MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ YÜKSEK LİSANS TEZİ ORİJİNALLİK RAPORU	Doküman Kodu	FR-009
		Yayınlanma Tarihi	27.01.2017
		Revizyon No/Tarih	3/18.09.2023
		Sayfa	1/1

Sayın Jüri Üyesi,

ÖĞRENCİ KİMLİK BİLGİLERİ

Adı Soyadı	**Aleyna Gökçe Başar**
Anabilim Dalı	**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**
Bilim Dalı	**Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Bilim Dalı**
Danışman Öğretim Üyesi	**Doç. Dr. Nihal Dal**
TEZ BAŞLIĞI **Taekwondo Sporcularının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Proaktif Kişilik Özelliklerinin Branş Başarısı Üzerine Etkisinin İncelenmesi**	

Yukarıda bilgileri verilen MCBÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans öğrencisi Aleyna Gökçe BAŞAR'A ait olan ve Doç. Dr. Nihal DAL Danışmanlığında tamamlanan Yüksek Lisans tezine ait Turnitin Orijinallik Raporu ekte olup, tezin benzerlik oranı %16 olarak tespit edilmiştir.

Raporu Alanın

Unvanı, Adı Soyadı	Doç. Dr. Nihal DAL
Tarih	
İmza	

Ek: Turnitin Tez Orijinallik Raporu (pdf Dosyası)

Bilgi Notu: Alınan benzerlik raporu, tezin Kapak Sayfası, Giriş Ana Bölüm ve Sonuç kısımları için olup tezin Kaynakça kısmı çıkartılmış ve beş kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç tutulmuştur.

Özgeçmiş (Ek-10)

AD:	ALEYNA GÖKÇE	**SOYAD:**	BAŞAR

Eğitim Bilgileri

	Mezun Olduğu Kurum	**Mezuniyet Yılı**
Lise		
Lisans		
Yüksek Lisans		
Doktora		

İş Deneyimi

Görevi	**Kurum**	**Süre (Yıl)**

Yabancı Dil Sınav Notu	

	Sayısal	**Eşit Ağırlık**	**Sözel**
ALES Puanı			