



SPORCULARIN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE BEDENLERİNİ BEĞENME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ

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

Ünsal TAZEGÜL¹

Öz

Bu çalışmanın amacı, sporcuların beden algıları ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Çalışmanın örneklemini, İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda okuyan 175 sporcu oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak, Karancı ve arkadaşları tarafından 2007 yılında geçerlilik ve güvenilirliği yapılan "Eysenck Kişilik Anketi" kısa formu ile Anlı ve arkadaşları tarafından 2015 yılında geçerlilik ve güvenilirliği yapılan "Bedeni Beğenme Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal bir dağılıma sahip olup olmadığını öğrenmek için tek örneklem "Kolmogorov-Smirnov" testi homojenliğini belirlemek için "Anova-Homogeneity of variance" testi uygulanmış ve verilerin homojen ve normal bir dağılıma sahip olduğu görülmüştür. Verilerin çözümlenmesinde, tanımlayıcı istatistik ve pearsoan korelasyon analizi uygulanmıştır. Yapılan tanımlayıcı istatistik sonunda; sporcuların bedeni beğenme skoru (41,7219±7,37593), dışadönük kişilik skoru (3,2733±1,41454), nörotik kişilik skoru (3,1637±1,75133) ve psikotik kişilik skoru (2,4588±1,34607) olarak belirlenmiştir. Korelasyon analizi sonucunda, dışa dönük kişilik boyutu ile bedeni beğenme skoru arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Beden, Beğenme, Kişilik, Sporcu.

Abstract

The aim of this study is to introduce the relationship between the athletes' personality traits and Their bodies admiration. The sample of the study consists of 175 athletes who studying in İstanbul Gelişim University School of Physical Education and Sports. Eysenck Personality Survey (Shortened Version) (EKA- GGK). Reliability and validity studies have been made by Karancı and his colleagues in 2007 and Body Admiration Scaleng Scale of which validity and reliability has been done by Anlı and his friends in 2015, have been used as data collection tool in this study. SPSS 20 Packet Programme has been used for analyzing the collected data. "Kolmogorov-Smirnov" single sample test has been applied to learn whether the data have a normal distribution or not. "Anova-Homogeneity of Variance" Test has been applied to detect the data homogeneity and It has been found out that Data have normal and homogeneous distribution. Descriptive statistics and pearson correlation analysis were used to analyze the data. At the end of the descriptive statistics found that the athletes' bodies admiration score (41,7219 ± 7,37593), the extroverted personality score (3,2733 ± 1,41454), the neurotic personality score (3,1637 ± 1,75133) and the psychotic personality score , 4588 ± 1.34607).At the end of the correlation analysis, It has been detected that there is a positive way correlation between extroverted and body admiration.

Keywords: Body, Admiration, personality, Athletes.

¹ Dr. Öğretim Üyesi, Mardin Artuklu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, unsaltazegul@gmail.com,
ORCID id: 0000-0001-9772-9305

1.GİRİŞ

Kişilik, insanın toplum içerisindeki yerini gösteren önemli bir etken olduğundan dolayı birçok bilim insanı tarafından incelenerek araştırılmıştır. Bu incelemeler sonucunda, kişilikle ilgili farklı teoriler öne sürmüştür. Bu teorilerden biri; “Yapısal (Structural) Kişilik Teorisidir.” Bu akım, kişiliği yapı bakımından inceler. Kişiliğin en üst düzeyini oluşturan bilincin; algı, düşünce ve irade gibi öğelerinin oluşması üzerinde durur. Tichener, bu kişilik akımının önde gelen savunucusudur (Köknel, 1984). Diğer bir teori ise; “İşlevsel (Functional) Kişilik Teorisidir.” Bu akım, kişiliği çevreye uyum süreci olarak ele alırlar. Yapısal ruhbilimcilerden farklı olarak, kişiliğin zihinsel yapısından çok işlevleri üzerinde dururlar. Algı, düşünce ve duygulanım gibi zihinsel yapıyı oluşturan çeşitli öğelerin çalışmasını inceleyip, çevreye uyum sırasında, güncel yaşantıda karşılaşılan sorunların nasıl çözüldüğünü incelerler. Bu kuramın kurucuları; William James ve Jonh Dewey'di (Güler, 2005). Kişilikle ilgili farklı bir teori ise; “Sosyal Öğrenme Kişilik Kuramıdır.” A. Bandura, J.Rotter ve W.Mischel bu kuramın başlıca kuramcılarıdır. Bu akım, insan öğrenmesinin sosyal bir ortamda oluştuğunu ve çocukların en önemli öğrenmesinin başkalarının davranışlarını gözlemleyerek oluştuğunu savunur (Cüceloğlu, 2002). Bu teoride kişilik öğrenmeyle oluşuyorsa, yine öğrenme yolu ile kişiliğin değiştirilebileceğini ileri sürmektedir. (Şenerler,1993). Bu tanımların ve teorilerin ortak noktası; kişiliğin bir insanı ilgilendiren a'dan z'ye her şeyi içermesi ve kişiliğin başlangıcının insanın ana rahmine düşmesinden itibaren başlayarak, hayatının sonuna kadar devam eden uzun ve kesintisiz bir süreç olmasıdır (Tazegül, 2012; Güney, 2000; Hancerlioğlu,1993; Gençtan,2004 ve Cüceloğlu, 2002).

Kişilik üzerine kapsamlı çalışmalar yapan Eysenck kişilik yapısını, birbirinden bağımsız iki uçlu yatay ve dikey iki boyut üzerinden değerlendirmektedir. Yatay boyutun bir ucunda içe dönüklük, öteki ucunda ise dışa dönüklük vardır. Dikey boyutun üst ucunda nevrotik, alt ucunda ise normal tipler bulunmaktadır. Bütün insanların kişilik yapıları bu iki boyut arasında bir yerde bulunur. Bu yer; gözlem, dereceli ölçek ve testlerle saptanır. Kişiliği oluşturan öğeler, birbirinden ayrı olan ancak aralarında bağlantı bulunan dört ayrı düzeye yerleştirilmiştir (Goodworth, 1988).Spor ve kişilik üzerine yapılan çalışmaların genelinde ise, sporun bireydeki kişilik gelişimine olumlu katkısı olduğu belirlenmiştir. Hills ve Argyle (1998) serbest zaman aktivitelerinin yarattığı pozitif duygu durumlarını ve bunların kişilikle etkisini inceledikleri çalışmalarında, her türlü serbest zaman etkinliğinin pozitif duygu durumlarının kaynağı olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca bu aktivitelerin her birinin dışadönük (extravert) kişilik özelliği ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Spor ile dışadönük kişilik özelliği arasındaki ilişki özellikle takım sporlarında ortaya çıkmıştır (Pehlivan ve Ada, 2011).

İnsanın kişilik yapısını ve insanlarla olan ilişkisini etkileyen önemli bir psikolojik süreç ise bireyin sahip olduğu beden algısıdır. Beden algısı kavramı, ilk defa 1920 yılında psikolojik ve sosyolojik bir kavram olarak Paul Schilder tarafından ele alınmıştır. Schilder'den önce yapılan çalışmalar genellikle beyin hasarı sonucunda ortaya çıkan bozuk beden algıları ile sınırlıydı. Schilder beden algısını, insanın zihninde biçimlendirmiş olduğu kendi resmi olarak tanımlamaktadır (Polat, 2007: 8; Dunham. 2002: 25).

Beden algısı bozukluğu, ilk olarak 16. yüzyılda bir cerrah olan Ambroise Pare'nin, fantom organ olgusu raporunda yer almıştır. 1920'li yıllarda bir nörolog olan Head, beden şeması kavramını öne sürmüştür. Buna göre beden şeması “daha çok duygusal kortekste organize edilmiş olan geçmiş yaşantılar ile şimdiki duymalardan oluşan bir bütündür” (Dogan ve Dogan, 1992: 1-2).

Beden algısının gelişiminde bireyin geçmiş deneyimleri önemli bir yer tutmaktadır. Bireyin geçmişte kendi bedenine göstermiş olduğu tepkiler ve bedeni ile ilgili çevresinden aldığı tepkiler bireyin beden algısı gelişimini etkilemektedir (Tazegül, 2016). Genellikle

olumlu olarak algılanan beden algısı, bireyin öz saygısı ve güveninde önemli etkiler yapabilmektedir (Şanlı, 1991: 63).

Kişiler bedenlerini formda tutmak, fiziksel olarak kaslı ve daha zarif görünmek için çeşitli yollara başvurmaktadır. Spor aktivitelerinin beden algısını olumlu olarak etkilediği görülmektedir (Tazegül, 2016a). Fiziksel aktivite ve egzersiz, insanların bedenlerini belirli bir şekle sokarak ideal bir vücut yapısına sahip olmalarını sağlamaktadır. Fiziksel görünüş, günümüzde her yaşta insanın özellikle de genç neslin önemle üzerinde durduğu konulardan biridir. Bireyin fiziksel görünümü çoğu kez, davranışının ve başarısının önüne geçebilmektedir. Bayanların ince görünümü erkeklerin ise kaslı görüntüsü toplumda kabul görmüş sosyal değerler arasında yer almaktadır. İdeal olarak uygun görünen bir fizik, vücudun orantılı ve aynı zamanda sağlıklı olduğunu göstermektedir. Bu noktada beden algısının bayanlar üzerindeki etkisinin daha fazla olduğu görülmektedir (Er, 2015).

En kısa tanımıyla aynaya baktığımızda gördüğümüz görüntüyü yorumlayışımız beden algısını oluşturur. Kötü beden algısına sahip bireyler, kilolu olmasalar da olduklarını düşünürler. Yani vücudumuzun nasıl görüldüğü algılayışımız ve hissiyatımız beden algımızı tanımlar (Schilder, 1950).

Günümüzde genel olarak sporcuların sadece farklı antrenman yöntemleri ile performanslarının artırılacağı düşünülmektedir. Oysaki sporcuların performansını artırmada antrenman yöntemleri ne kadar etkili ise sporcunun ruhsal durumunu etkileyen kişilik ve bedenlerini beğenme gibi psikolojik süreçlerde o kadar önemlidir. Bu nedenden dolayı, sporcuların fiziksel gelişimlerinin yanı sıra psikolojik özelliklerinin farkında olunmalı ve bu psikolojik özellikler geliştirilmelidir.

Sporcuların bedenlerinden hoşnut olma durumu duygu ve düşüncelerini olumlu ve olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Sporcuların sahip oldukları kişilik özellikleri bu duygu durumu üzerinde büyük etki yaratabilmektedir. Buda, sporcuların performansını etkilemektedir. Sporcuların kişilik türleri ve bedenlerini beğenmeleri arasındaki ilişki bilinirse hem sporcu kendi duygu durumu hakkında bilgi sahibi olacaktır hem de antrenörlerin sporculara yaklaşım daha farklı olacaktır.

Yapılan bu çalışmanın amacı, sporcuların kişilik özellikleri ile bedenlerini beğenmeleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

2.YÖNTEM

2.1.Araştırmanın Modeli;

Bu çalışmada ilişki tarama modeli kullanılmıştır. İlişki tarama modelindeki amaç; İki ve daha çok sayıdaki değişken arasındaki ilişkileri, birlikte değişimini belirlemektir.

2.2.Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini; İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda; Antrenörlük, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon bölümlerinde okuyan 1. ve 2. sınıf öğrencileri oluştururken; örneklemini ise tesadüf örnekleme yöntemi ile seçilen 175 öğrenci (sporcu) oluşturmaktadır. Çalışmaya katılan bütün öğrenciler kendi istekleri ile katılmışlardır.

2.3.Veri Toplama Araçları

2.3.1.Bedeni Beğenme Ölçeği

Bedeni Beğenme ölçeği; Tracy L. Tylka ve Nichole L. Wood-Barcalow tarafından geliştirilen bir ölçektir. Ölçek, 10 maddeden oluşmaktadır ve 5'li Likert tipinde bir ölçektir.

Ölçek maddeleri (1 asla- 5 her zaman) şeklinde cevaplanmaktadır ve katılımcılardan her bir maddede yer alan açıklamaya katılma oranlarını belirlemeleri istenmektedir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliği Anlı ve arkadaşları tarafından 2015 yılında yapılmıştır. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasına, 820 kadın, 767 erkek katılmıştır. Ölçekte yer alan tüm maddelerin puanları toplanarak toplam bir bedeni beğenme puanı elde edilebilmektedir. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10 iken en yüksek puan 50'dir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin bedeni beğenme düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. BBÖ'nün iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı kadınlar için .94, erkekler için .93, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise hem kadın hem de erkekler için .90 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar BBÖ'nün Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. (Anlı ve ark, 2015).

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

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

Dışa dönüklük 0.78, Nörotisizm 0.65, Psikotisizm 0.42, tür

Test tekrar test tutarlılığı:

Dışa dönüklük 0.84, Nörotisizm 0.82, Psikotisizm 0.69 dur.

Her bir faktörün 6 madde ile değerlendirildiği bu ankette katılımcıdan 24 soruya Evet (1)-Hayır (0) formatıyla cevap vermeleri istenir. Her bir kişilik özelliği için alınabilecek puan 0 ile 6 arasında değişmektedir.

Testin basit bir dille formüle edilmiş olması testin kullanılış değerini artırmıştır (Aydemir ve Köroğlu, 2009).

Eysenck Kişilik Envanteri alt ölçekleri ve bu ölçeklerin açıklamaları aşağıdaki gibidir. (Yıldız ve diğ. 2009).

Psikotizm; Başkalarının başına dert açan, rahatsızlık verici tipleri,

Dışadönüklük; Sosyal ve neşeli tipleri,

Nörotizm; Kaygılı, aksi ve küskün tipleri, (Karancı ve arkadaşları, 2007).

2.4.Verilerin Analizi

Verilerin çözümlenmesinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal bir dağılıma sahip olup olmadığını öğrenmek için tek örneklem "Kolmogorov-Smirnov" testi ve verilerin homojen olup olmadığını değerlendirmek için "Anova-Homogeneity of variance" testi uygulanmıştır. Bu ilk incelemede verilerin homojen ve normal dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir. Verilerin analizinde, tanımlayıcı istatistik analizi ve değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü ve şiddetini belirlemek için pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.

3. BULGULAR

Bu bölümde çalışmanın sonunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. Örneklem Grubunun Kişilik Skoru ve Bedenlerini Beğenme Skorunu Gösteren Tanımlayıcı İstatistik Bulguları

	M	SS
Dışadönük	3.2733	1.41454
Nörotisizm	3.1637	1.75133
Psikotisizm	2.4588	1.34607
Bedeni Beğenme	41.7219	7.37593

Yapılan tanımlayıcı istatistik analizi sonucunda, örneklem gurubundaki sporcuların bedeni beğenme skoru (41.7219 ± 7.37593), dışadönük kişilik skoru (3.2733 ± 1.41454), nörotik kişilik skoru (3.1637 ± 1.75133) ve psikotik kişilik skoru (2.4588 ± 1.34607) olarak belirlenmiştir. İlgili federasyonca onaylı

Tablo 2. Kişilik Özellikleri ve Bedeni Beğenme Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Analizi

		Bedeni Beğenme
Dışadönüklük	Korelasyon Katsayısı	.160*
	p	.038
Nörotisizm	Korelasyon Katsayısı	.018
	p	.820
Psikotisizm	Korelasyon Katsayısı	.011
	p	.892

Yapılan korelasyon analizi sonucunda, örneklem gurubundaki sporcuların dışadönük kişilik özellikleri ile bedenlerini beğenmeleri arasında olumlu yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

4. TARTIŞMA

Yapılan tanımlayıcı istatistik analizi sonucunda, örneklem gurubundaki sporcuların dışadönük kişilik skorunun; nörotik ve psikotik kişilik skorundan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu verilerden yola çıkarak, örneklem gurubundaki sporcuların genelde neşeli ve sosyal insanlar oldukları söylenebilir. Çünkü dışadönük kişilik özelliği gelişen insanlar, iletişim kurmayı seven ve neşeli insan tipleridir. Eysenck, dışadönük ve içedönük kişileri şu şekilde tanımlamıştır; Tipik bir dışadönüklük, sosyal eğlence ve toplantılardan hoşlanan, o andaki güdülerine göre davranan, can yakıcı şakalar yapmayı seven, gamsız, tasasız ve rahatına düşkün kimselerdir (Koç,1994; Aydın, 2006). Sporcuların dışadönük kişilik özelliğinin gelişmesindeki en büyük etkenlerden birinin spor olduğu düşünülmektedir. Çünkü yapılan literatür taraması sonucunda; kişilik ve sporla ilgili yapılan birçok çalışmada, sporun bireyin sosyalleşmesinde ve özgüven kazanmasında önemli bir yeri olduğu ortaya çıkmıştır. Tazegül 2014 yılında yaptığı çalışmasında, üniversite öğrencilerine 3 ay boyunca haftada 4 gün spor eğitimi yaptırmıştır. Çalışmasının sonunda; öğrencilerin kişiliklerinde olumlu yönde bir gelişme olduğu, öğrencilerin özgüven ve sorumluluk duygularında bir artış olduğunu

saptamıştır. Kane 1964, yapmış olduğu çalışmada, sporcuların sportif etkinlikte bulunmayanlara göre, daha güvenli ve duygusal olarak daha dengeli olduklarını saptamıştır (akt. Kuru, 2003).

Yapılan korelasyon analizi sonucunda, sporcuların dışadönük kişilik özellikleri ile bedenlerini beğenmeleri arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Elde edilen bu istatistiki veri dışadönük kişilik ve bedeni beğenme kavramına göre değerlendirildiğinde bu sonucun normal olduğu anlaşılmaktadır. Çünkü birey kendi bedeninden ne kadar hoşnut olursa hayata daha olumlu bakabilmekte ve çevresindeki insanlarla daha etkili iletişim kurabilmektedir. Netz ve arkadaşları 2008 yılında yaptıkları çalışmalarında, düzenli olarak egzersiz yapan kadınların olumlu ruh halinde artış olduğunu bulmuşlardır.

Yapılan literatür taraması sonucunda, sporcuların beden algıları ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi, doğrudan ortaya koyan yeterli sayıda çalışmanın olmadığı görülmüştür. Yapılan çalışmaların genelinde sporcuların kişilik ve beden algıları ayrı başlıklar altında değerlendirilmiştir. Sporcuların kişilik özellikleri ve beden algılarını ortaya koyan çalışmalardan bazıları aşağıda sunulmuştur:

Kara ve Tazegül 2016 yılında yaptıkları çalışmalarında, bedensel engelli sporcuların nörotik ve psikotik kişilik özellikleri ile bedenlerini beğenmeleri arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Tazegül 2017 yılında yaptığı çalışmada, 16 hafta boyunca bir gruba düzenli olarak egzersiz yaptırmış ve 16 hafta sonunda örneklem grubundaki bireylerin beden algılarında olumlu bir artış olduğunu belirlemiştir. Yıldız ve Arkadaşları (2009) farklı liglerde yer alan futbolcuların kişilik özelliklerine yönelik olarak yapmış oldukları çalışmada Dışadönük, İçedönük ve Nevrotiklik alt boyutları arasında anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır. Morgan, 1966'da Amatör Dünya Şampiyonası'na katılan 12 ABD, 4 Kanada, 7 Güney Afrika güreşçi kolej öğrencileri arasında normal sayılan standartların altında bir nörotizm düzeyi bulmuştur (Aktaran, Tosunoğlu, 2008). Tazegül 2012 yılında yaptığı çalışmada, güreşçilerin dışadönüklük skorunu 3,454, nörotizm skorunu 3,035, ve psikotizm skorunu 1,930 olarak belirlemiştir. Güven (1988), minder güreşini tercih edenlerin psişik özelliklerini, şahsiyet özelliklerini, ruh sağlığı özelliklerini, zeka biçimleri ve düzeylerini incelemiştir. Minder güreşçileri, sporcu olmayanlara göre psikopatik, paranoid ve histeroid boyutunda daha yüksek puanlar almışlardır. Güreşçiler daha dışadönüktürler. Güreşçilerdeki somut ve yaratıcı zeka biçimi ile dışadönüklük boyutu arasında anlamlı bir fark bulmuştur. Tazegül 2015 yılında yaptığı çalışmada, sporcuların dışadönüklük skorunu 3,523, nörotizm skorunu 3,125 ve psikotizm skorunu 1,877 olarak belirlemiştir. Tazegül 2016 yılında yaptığı çalışmada elit düzeydeki tenisçilerin bedenlerini beğenme skorunu 40,9808 olarak belirlemiştir. Tazegül (2016a) yılında yaptığı çalışmada, 90 ve altı kategoride yarışan vücut geliştirme sporcularının beden algısı düzeyinin, diğer kategorideki sporculardan daha iyi düzeyde olduğunu belirlemiştir. Ayrıca yapılan çalışmalarla beden algısına, fiziksel aktivitenin olumlu etkisi ortaya konduğu gibi, fiziksel aktiviteye katılan bireylerin bedenlerinin başkaları tarafından değerlendirilmesi durumunda fiziksel aktiviteye katılmayan bireylere oranla daha az kaygı hissettikleri de ortaya konmuştur (Altıntaş ve Aşçı, 2005). Kendisini fiziksel bakımdan düzgün bulan, pozitif vücut imgesine sahip bireylerin, olumlu benlik kavramları geliştirmeleri beklenmektedir (Baştuğ, 2008). Arslanoğlu 2015 yılında yaptığı çalışmada, kadın voleybolcuların beden algısı skorunu 130.17 olarak belirlemiştir. Karagöz ve Karagün 2015 yılında yaptıkları çalışmalarında; el bileği güreşi branşındaki sporcuların beden algısını 118.28, atletizm branşındaki sporcuların beden algısını 112.13, futbol branşındaki sporcuların beden algısını 108.20, basketbol branşındaki sporcuların beden algısını 106.06, hentbol branşındaki sporcuların beden algısını 104.30, voleybol branşındaki sporcuların beden algısını 1107.78, halter branşındaki sporcuların beden algısını 109.91 ve judo branşındaki sporcuların beden algısı skorunu 100.76 olarak belirlemiştir.

5.SONUÇ

Sonuç olarak, örneklem kapsamındaki sporcuların dışadönük kişilik özellikleri ile bedenlerini beğenmeleri arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Örneklem kapsamındaki sporcuların dışadönük kişilik skoru arttıkça bedenlerini beğenme skoru da artmaktadır. Bu istatistikî sonuç, dışadönük kişilik ve beden algısı kavramına göre değerlendirildiğinde normal olduğu anlaşılmaktadır. Yapılan çalışmalarda bedenlerinden hoşnut olan bireylerin, kendilerine karşı olumlu duygular besledikleri, diğer insanlarla olumlu ilişkiler kurdukları ve daha sosyal oldukları anlaşılmıştır. İncelenen literatür taraması sonucunda, sporcuların kişilik özellikleri ile bedenlerini beğenme düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyan yeterli sayıda çalışma olmadığı görülmüştür. Bu yönüyle yapılan bu çalışmanın literatüre büyük bir katkı sağlayacağı ve bundan sonra yapılacak olan daha kapsamlı çalışmalara örnek teşkil edeceği düşünülmektedir.

6.ÖNERİLER

Sporculara ve antrenörler sporcuların performansını etkileyen psikolojik faktörler hakkında bilgi sahibi olmalıdırlar.

Antrenörler sporcularının kişilikleri hakkında bilgi sahibi olmalı ve sporcunun kişiliğine uygun iletişim yöntemlerini kullanmalı.

Sporcular beden algıları ile olumsuz duygular hissettiğinde psikolojik destek almalı.

Antrenörler sporcuların beden algıları hakkında bilgi sahibi olmalı ve sporcuları bedenleri ile ilgili olumsuz duygu durumu yaşadıklarında sporcularını spor psikologlarına yönlendirmeli.

KAYNAKÇA

- Altıntaş, A ve Aşçı, H. (2005). Fitnes Uzmanlarının Bedenlerine Yönelik Algıları. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt: III Sayı: 3.
- Anlı, G., Akın, A., Eker, H ve Özçelik, B. (2015). Bedeni Beğenme Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *The Journal of Academic Social Science Studies*, Number: 36, Summer II, p. 505-511.
- Arslanoğlu, E. (2015). *Adölesan Voleybolculara Uygulanan Yapılandırılmış Grup Müdahalesinin Yeme Tutumu, Depresyon Düzeyi, Beden Algısı ve Benlik Saygısı Üzerine Etkisi*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Aydemir, Ö ve Köroğlu, E. (2009). *Psikiyatride Kullanılan Klinik Ölçekler*, Hekimler Birliği Yayınları, Ankara.
- Aydın, A.(2006). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*. 7. Baskı. Ankara: Tekağaç Eylül Yayınları.
- Baştuğ, G. (2008). *Bayan Sporcuların Bedenlerini Algılama Düzeyleri ve Cinsiyet Rollerini Üzerine Bir Araştırma*, Yayınlanmış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara.
- Cüceloğlu, D. (2002). *İnsan ve Davranışı*, 10. Baskı, Remzi Kitapevi: İstanbul.
- Doğan, O ve Doğan S. (1992). *Çok Yönlü Beden-Self İlişkileri Ölçeği El Kitabı*. Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Basımevi, Sivas
- Dunham, J.M. (2002). *Perfectionism and Attitudinal Body Image in Developmental, High Performance and Elite Figure Skaters, A thesis submitted to the Faculty of Graduate*

- Studies and Research in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Arts, University of Alberta, Department of Physical Education and Recreation*
- Er, Y. (2015). *Aerobik Antrenmanların Beden Algısı Üzerine Etkisi*, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Eysenck HJ ve Eysenck SB (1975) *Manual of the Eysenck Personality Questionnaire (adult and junior)*. Hodder & Stoughton, London.
- Francis LJ, Brown LB, Philipchalk R ve ark. (1992) The development of an abbreviated form of the Revised Eysenck Personality Questionnaire (EPQR-A): its use among students in England, Canada, the USA and Australia. *Pers Individ Dif*, 13: 443-449.
- Geçtan, E. (2004). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Goodworth, C.(1988). *The Secrets Of Successful Leadership And People Management*. London: Heinemann Pub.Ltd.
- Güler, M. (2005). *Artistik cimnastikle ilgilenen elit sporcuların kişilik yapısı*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Güney, S. (2000). *Davranış Bilimler ve Yönetim Psikolojisi Terimler Sözlüğü*. Nobel Yayın Dağıtım: Ankara.
- Güven, Ö. (1988). *Minder Güreşini Seçenlerin Tercihinde Rol Oynayan Psişik özellikler*. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Hançerlioğlu, O. (1993). *Ruhbilim Sözlüğü*.2, baskı. Remzi Kitap Evi: İstanbul.
- Kara, T ve Tazegül, Ü. (2016). Bedensel Engelli Sporcuların Kişilik Özellikleri İle Bedenlerini Beğenmeleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi, *The Journal of Academic Social Science* Yıl: 4, Sayı: 38, 295-302.
- Karagöz, N. ve Karagün, E. (2015).Profesyonel Sporcuların Beden İmajı Üzerine Betimsel Bir Çalışma, *Sport Sciences (NWSASPS)*, 10(4):34-43.
- Karancı, A. N., Dirik, G ve Yorulmaz, O. (2007). Eysenck Kişilik Anke-Gözden Geçirilmiş Kısaltılmış Formu'nun (EKA-GGK) Türkiye'de Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması, *Türk Psikiyatri Dergisi*; 8(3)
- Koç, Ş.(1994).*Spor Psikolojisine Giriş*. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık.
- Köknel, Ö. (1984). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kuru, E. (2003). Farklı Statüdeki Beden Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri. *G.Ü.Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 23(1):175- 191.
- Netz Y, Zach S, Taffle JR, Guthrie J, Dennerstein L. (2008). Habitual Physical Activity is A Meaningful Predictor of Well-Being In Mid-Life Women, A Longitudinal Analysis, *Climacteric*, 11(4): 337- 344.
- Pehlivan, Z ve Ada. N. E. (2011). Kişilik Gelişimi İçin Beden Eğitimi Ders Uygulamaları. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğrt. Kongresi 25- 27 Mayıs 2011, *VAN/YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi Özel Sayısı*,83- 95.
- Polat, A. (2007). *Düzce İlindeki Hemodiyaliz Hastalarının Beden İmajı ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce
- Schilder. P. (1950). *The image and appearance of the human body*. International universitiespres, New York.

- Şanlı, T. (1991). *Hemşirelikte Kişilerarası İlişkiler*. AÖF Yayınları No: 226.
- Şenerler, Ş. (1993). *Spor Yapan ve Yapmayan Gruplarda Kişilik ve Benlik Boyutlarının Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Tazegül, Ü (2017). 16 Haftalık Egzersiz Programının Beden Algısı Üzerindeki Etkisinin Araştırılması, *Social Sciences Studies Journal* 3 (6), 696-700
- Tazegül, Ü ve Geçer, A. (2016). Spora Özgü Sakatlık Dönemi Beden Algısı Ölçeğini Geliştirilmesi, *The Journal of Academic Social Science Studies*, Number: 47: 511-518.
- Tazegül, Ü. (2016a) Elit Düzeydeki Vücut Geliştirme Sporcularının Beden Algılarını Yarıştıkları Kategorilere Göre Karşılaştırılması, *The Journal of Academic Social Science*,: 4: 29, s. 444-451.
- Tazegül, Ü. (2012). *Güreşçilerin Kişilik Özellikleri ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Spor Anabilim Dalı, Kütahya
- Tazegül, Ü. (2014). Sporun Kişilik Üzerindeki Etkisinin Araştırılması, *The Journal of Academic Social Science Studies*, 25, 537-544.
- Tazegül, Ü. (2015). Elit Düzeydeki Sporcuların Kişilik Özellikleri İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi, *The Journal of Academic Social Science Studies*, Number: 40 , p. 453-461.
- Tazegül, Ü. (2016). Elit Düzeydeki Tenisçilerin Yaşama Bağlılık Düzeyleri İle Bedenlerini Beğenmeleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4,: 32, 468-474.
- Tosunoğlu, F. (2008). *Orta Öğretimde Okuyan Takım Sporları ile Uğraşan Sporcu Öğrencilerin Spor Branşlarına Göre Kişilik Özelliklerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi. Ankara.
- Yıldız, M. (2008). *Farklı liglerde yer alan futbolcuların kişilik tipleri ile sürekli öfke-öfke ifade tarzlarının incelenmesi*, Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi üniversitesi, sağlık bilimleri enstitüsü, Ankara.