



T.C.  
VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



**30-40 YAŞ GRUBU ERKEK EMNİYET GÖREVLİLERİ  
ÜZERİNDE FUTBOL VE VOLEYBOL ANTRENMANLARININ  
NEVROTİK DEĞERLER ÜZERİNE ETKİSİ**

Oğuzhan HAMZADAYI  
ANATOMİ ANABİLİM DALI (VETERİNER PROGRAMI)  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN  
Doç. Dr. Gamze ÇAKMAK

VAN-2021

T.C.  
VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**30-40 YAŞ GRUBU ERKEK EMNİYET GÖREVLİLERİ ÜZERİNDE  
FUTBOL VE VOLEYBOL ANTRENMANLARININ NEVROTİK  
DEĞERLER ÜZERİNE ETKİSİ**

Oğuzhan HAMZADAYI  
ANATOMİ ANABİLİM DALI (VETERİNER PROGRAMI)  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN  
Doç. Dr. Gamze ÇAKMAK

VAN-2021

Bu araştırma Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi BAP tarafından TYL-2019-8026  
nolu proje olarak desteklenmiştir.

## KABUL VE ONAY

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Anatomi Anabilim Dalında Oğuzhan HAMZADAYI tarafından hazırlanan “**30-40 Yaş Grubu Erkek Emniyet Görevlileri Üzerinde Futbol ve Voleybol Antrenmanlarının Nevrotik Değerler Üzerine Etkisi**” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak OY BİRLİĞİ ile kabu edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 10/02/2021

Prof. Dr. Hüseyin KARADAĞ  
Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi  
Jüri Başkanı

Prof. Dr. Alper KARADAĞ  
Muş Alparslan Üniversitesi  
Jüri Üyesi

Doç. Dr. Gamze ÇAKMAK  
Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi  
Jüri Üyesi

Tez hakkında alınan jüri kararı, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu tarafından onaylanmıştır.

Prof. Dr. Semiha DEDE  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

## ETİK BEYAN

T.C.  
VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Yüksek Lisans tezi olarak hazırlayıp sunduğum “**30-40 Yaş Grubu Erkek Emniyet Görevlileri Üzerinde Futbol ve Voleybol Antrenmanlarının Nevrotik Değerler Üzerine Etkisi**” başlıklı tezim; bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yazılmıştır. Tezimin fikir/hipotezi tümüyle tez danışmanım ve bana aittir. Tezde yer alan deneysel çalışma/araştırma tarafımdan yapılmış olup, tüm cümleler, yorumlar bana aittir. Bu tezdeki bütün bilgiler akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak hazırlanıp, bu kural ve ilkeler gereği, çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce ve sonuçlara atıf yapılmış ve kaynak gösterilmiştir.

Yukarıda belirtilen hususların doğruluğunu beyan ederim.

Öğrencinin

Adı Soyadı: Oğuzhan HAMZADAYI

Tarih: 10/02/2021

İmza:

## TEŞEKKÜR

Çalışma sürecimin başından itibaren planlanması ve yürütülmesinde ilgi ve desteğini esirgemeyen engin bilgi ve tecrübesi ile çalışmamı bilimsel temeller ışığında şekillendiren değerli danışmanım Sayın Doç. Dr. Gamze ÇAKMAK Hocama, kıymetli bilgi birikim ve tecrübelerinden faydalandığım Sayın Prof. Dr.Hüseyin KARADAĞ'a, Anatomi Anabilim Dalı Başkanı Sayın Prof. Dr. Zafer SOYGÜDER'e, Enstitü Müdürü Sayın Prof. Dr. Semiha DEDE'ye, her zaman bilimsel ve sosyal desteklerini gördüğüm Sayın Dr. Öğr. Üyesi Osman YILMAZ'a, Sayın Dr. Öğr. Üyesi Tuncer ÇAKMAK Hocama, Araş. Gör. Veysel DELİBAŞ'a, Araş. Gör. Tolga ÇETİN'e ve çalışmamın istatistik aşamasında bana yardımcı olan Nagihan ŞAHİN Hocama çalışma sürecim boyunca her konuda beni destekleyen amcam Doç. Dr. Ergün HAMZADAYI ile değerli arkadaşım Dilara BÜYÜKİKİZ'e çalışmam için gerekli izni tanıyan Ordu İl Emniyet Müdürlüğü'ne ve çalışmaya katılan kıymetli emniyet görevlilerine, tez projesine maddi destek sağlayan Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Başkanlığı'na ve eğitim hayatım boyunca beni destekleyen aileme sonsuz teşekkür ve saygılarımı sunarım.

## ÖZET

**Hamzadayı O, 30-40 Yaş Grubu Erkek Emniyet Görevlileri Üzerinde Futbol ve Voleybol Antrenmanlarının Nevrotik Değerler Üzerine Etkisi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Anatomi Anabilim Dalı, Veteriner Programı, Yüksek Lisans Tezi, Van, 2021.**

Bu araştırmada 30- 40 yaş grubu erkek emniyet görevlileri üzerinde futbol ve voleybol antrenmanlarının nevroitik değerleri üzerine etkisini belirlemek, bu alanda yapılacak çalışmalara ve literatüre katkıda bulunmak amaçlanmıştır. Araştırma evrenini 2019 yılında Ordu ilinin Altınordu ilçesinde görev yapmakta olan yaşları 30-40 arasında değişen 45 erkek emniyet görevlisi oluşturmaktadır. Araştırma yarı deneysel araştırma deseni modelindedir. Araştırmada “Eysenck Kişilik Envanteri” kullanılmıştır. SPSS 21 programı ile verilerin istatistiksel analizi yapılmıştır. Çalışmada Shapiro-Wilk testi uygulanarak verilerin normal dağılıma uyumu test edilip uygulanan testin gruplara uygun olduğu görülmüştür. İkiiden fazla grubun ortalamalarını karşılaştırmada ilişkisiz örneklem için tek yönlü varyans analizi (Anova) ve bir gruba ait ikiden fazla karşılaştırmalarda tekrarlı ölçümler için tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre genel değerlendirme yapıldığında; Eysenck Kişilik Envanterinin ilk hafta uygulanmasında en düşük puana sahip voleybol grubu iken kontrol grubunun puanı voleybol grubundan yüksek, futbol grubunun puanının ise kontrol grubundan yüksek olduğu görülmüştür. Antrenman sonrası testin dördüncü ve sekizinci hafta uygulamalarında ise en düşük puan voleybol grubunun olmuş, futbol grubu voleybol grubundan daha yüksek, kontrol grubu ise futbol grubundan daha yüksek puan almıştır. Grupların genel puan ortalamaları voleybol ve futbol grubunda düşüş gösterirken kontrol grubunun puanında dalgalanma gözlemlenmiştir. Testin nevroitik puan ortalamalarına bakıldığında ise ilk hafta uygulanan teste göre voleybol grubu en düşük değeri alırken futbol ve kontrol grubu eşit değer alarak yüksek değere sahip olmuşlardır. Voleybol ve futbol gruplarının nevroitik değer ortalamaları uygulanan antrenmanlar sonrasında düşüş gösterirken kontrol grubunun nevroitik puan ortalamasında önce artış daha sonra azalış meydana gelmiştir. Araştırmada, sporun bireylerin nevroitiklik değerlerini olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Çalışmanın sonuçları benzer çalışmalar ile değerlendirilmiş, bulgulara dayalı olarak önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar kelimeler:** Eysenck Kişilik Envanteri, Futbol, Kişilik, Nevrotiklik, Spor, Voleybol.

## ABSTRACT

**Hamzadayı O, The Effects of Football and Volleyball Training on Neurotic Values of 30-40 Age Group Male Police Officers, Van Yuzuncu Yil University, Health Sciences Institute, Department of Anatomy, Program of Veterinary Medicine, Master Thesis,, Van, 2021.** In this study, it was aimed to determine the effect of football and volleyball training on the neurotic values of 30-40 age group male police officers and to contribute to the studies and literature in this field. The universe of the research consists of 45 male police officers aged 30-40 working in Altınordu district of Ordu province in 2019. The research is in quasi-experimental research design model. "Eysenck Personality Inventory" was used in the study. Statistical analysis of the data was made with the SPSS 21 program. In the study, the compliance of the data to the normal distribution was tested by using the Shapiro-Wilk test and it was observed that the applied test was suitable for the groups. In comparing the means of more than two groups, one-way analysis of variance (Anova) was used for unrelated samples, and one-way analysis of variance was used for repeated measures in more than two comparisons of a group. When the general evaluation is made according to the research results; In the first week of the Eysenck Personality Inventory, it was observed that the volleyball group had the lowest score, while the score of the control group was higher than the volleyball group, and the score of the football group was higher than the control group. In the fourth and eighth week applications of the post-training test, the lowest score was found in the volleyball group, the football group got higher scores than the volleyball group, and the control group got higher scores than the football group. While the overall mean scores of the groups decreased in the volleyball and football groups, fluctuations were observed in the scores of the control group. Considering the neurotic score averages of the test, the volleyball group got the lowest value according to the test applied in the first week, while the football and the control group had a high value with equal values. While the neurotic value averages of the volleyball and football groups decreased after the trainings applied, the neurotic score average of the control group first increased and then decreased. In the study, it was determined that sports positively affect the neuroticism values of individuals. The results of the study were evaluated with similar studies, and recommendations were made based on the findings.

**Key words:** Eysenck Personality Inventory, Football, Personality, Neuroticism, Sport, Volleyball.

## İÇİNDEKİLER

TEZ İÇ KAPAĞI .....	I
KABUL VE ONAY SAYFASI .....	II
ETİK BEYAN SAYFASI .....	III
TEŞEKKÜR .....	IV
ÖZET .....	V
ABSTRACT .....	VI
İÇİNDEKİLER .....	VII
SİMGELER VE KISALTMALAR .....	IX
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	X
TABLolar LİSTESİ .....	XI
1. GİRİŞ .....	1
1.1. Araştırmanın Amacı .....	2
1.2. Araştırmanın Varsayımlar .....	3
1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	3
1.4. Araştırmanın Önemi .....	3
2. KURAMSAL ÇERÇEVE .....	4
2.1. Spor .....	4
2.2. Sporun Önemi .....	5
2.3. Psikoloji .....	5
2.4. Spor Psikolojisi .....	6
2.5. Spor Psikolojisinin Geleceği .....	6
2.6. Depresyon .....	7
2.7. Anksiyete .....	8
2.8. Saldırganlık .....	8
2.9. Saldırganlığın Kaynağı ve Oluşumu .....	9
2.10. Kişilik .....	9
2.10.1. Kişilik kuramları .....	10
2.10.2. Eysenck kişilik kuramı .....	12
2.10.3. Kişilik belirleyicileri .....	17
2.10.4. Kişilik gelişimini etkileyen etmenler .....	18
2.10.5. Sporun kişilik üzerine etkisi .....	19
2.11. Voleybol .....	20
2.11.1. Voleybol oyun kuralları .....	22

2.11.2. Voleybolda mevkiler ve özellikleri .....	22
2.12. Futbol .....	24
2.12.1. Futbol oyun kuralları .....	25
2.12.2. Futbolda mevkiler ve özellikleri .....	26
3. GEREÇ VE YÖNTEM .....	30
3.1. Katılımcıların ve Çalışma Gruplarının Oluşturulması .....	30
3.2. Antrenman Programı .....	31
3.3. Verilerin Toplanması .....	33
3.4. Araştırmanın Modeli .....	33
3.5. Verilerin Analizi .....	34
4. BULGULAR .....	35
5. TARTIŞMA ve SONUÇ .....	44
KAYNAKLAR .....	51
EKLER .....	58
EK 1. Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul Kararı .....	58
EK 2. İl Emniyet Müdürlüğü Araştırma İzni .....	60
EK 3. Eysenck Kişilik Testi Formu .....	61
EK 4. Tez Orijinallik Raporu .....	65

## SİMGELER VE KISALTMALAR

<b>ÇY</b>	: Çalışma yeri
<b>Dk</b>	: Dakika
<b>E</b>	: İçe dönüklük-dışa dönüklük
<b>EPL</b>	: Yalan ölçeği
<b>F</b>	: Frekans
<b>FS</b>	: Futbol Sahası
<b>HF</b>	: Hafta
<b>HKE</b>	: Hacettepe Kişilik Envanteri
<b>KS</b>	: Kişi sayısı
<b>L</b>	: Yalan boyutu
<b>N</b>	: Nörotizm
<b>n</b>	: Kişi sayısı
<b>P</b>	: Psikotizm
<b>P</b>	: Güçlük
<b>Sd</b>	: Serbestlik derecesi
<b>Ss</b>	: Standart sapma
<b>VS</b>	: Voleybol sahası

## ŞEKİLLER LİSTESİ

<b>Şekil 1.</b>	Eysenck'in Kişilik Boyutları Şeması .....	13
<b>Şekil 2.</b>	Voleybol Saha Ölçüleri .....	22
<b>Şekil 3.</b>	Futbol Saha Ölçüleri .....	26



## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Araştırmanın çalışma gruplarına ilişkin bilgiler .....	30
<b>Tablo 2.</b> Katılımcıların yaş, boy, kilo, vücut kitle indeksi ortalamaları .....	30
<b>Tablo 3.</b> Antrenman periyotları .....	32
<b>Tablo 4.</b> Uygulanan sekiz haftalık voleybol ana antrenman programı .....	32
<b>Tablo 5.</b> Uygulanan sekiz haftalık ana futbol antrenman programı .....	33
<b>Tablo 6.</b> Antrenmana başlanmadan uygulanan testin analizi .....	35
<b>Tablo 7.</b> İlk hafta uygulanan testlerin karşılaştırması .....	35
<b>Tablo 8.</b> 4. hafta uygulanan testlerin karşılaştırması .....	36
<b>Tablo 9.</b> 8. hafta uygulanan testlerin karşılaştırması .....	37
<b>Tablo 10.</b> 8. hafta sonunda uygulanan testin gruplarası ve grup içi değerlendirmesi .	37
<b>Tablo 11.</b> Çalışma sonunda elde edilen Eysenck Kişilik Testi genel ortalamaları ....	38
<b>Tablo 12.</b> Antrenmana başlanmadan uygulanan testin nevrotik değerler analizi .....	38
<b>Tablo 13.</b> Antrenmana başlanmadan uygulanan testlerin nevrotik değerlerinin karşılaştırması .....	39
<b>Tablo 14.</b> 4. hafta uygulanan testin nevrotik değerlerinin karşılaştırması .....	39
<b>Tablo 15.</b> 8. hafta uygulanan testin nevrotik değerlerinin karşılaştırılması .....	40
<b>Tablo 16.</b> 8. hafta sonunda uygulanan testin nevrotik değerlerinin analizi .....	41
<b>Tablo 17.</b> Çalışma sonunda elde edilen nevrotik puan değerlerin genel ortalamaları	42
<b>Tablo 18.</b> Voleybol ve futbol grubunun ön test-son test nevrotiklik değerleri için t-testi .....	43

## 1. GİRİŞ

Geçmişten günümüze kadar bireylerin sosyal yaşantısında varlığını koruyan spor, insan yaşamının önemli bir parçası olmuştur (Yazıcı, 2012). Spor, bireyin bazı bedensel aktiviteleri doğrultusunda kişinin büyüme, gelişme ve davranışlarının olumlu yönde gelişmesini etkileyen (Şekertekin, 2003), bireylerin planlı ve bilinçli olarak yaptığı, onun fiziksel, duygusal ve zihinsel eğitimlerini tamamlayan bir daldır (Tosunoğlu, 2008).

Özel kurallar içeren spor, modern toplumların da vazgeçilmez bir parçası olmuştur. Bunun sebebi olarak da bireye sağladığı bedensel ve fiziksel gelişimle birlikte insanların sosyalleşmesi, hayata bakış açılarına pozitif etkisi ve iş yaşamlarına olan verimliliklerinin artması gösterilebilir (Soysal, 2018). Kişinin sosyal ve bireysel karakter gelişimini olumlu yönden etkilediğini söyleyen Duman ve Kuru (2010), sporun toplumun sosyal yapısında var olan çatışmaları, uyumsuzlukları ve huzursuzlukları azalttığını belirtmiştir. Spor, kişiler arası güven ve iletişim oluşturarak kişilerin duygusal alışverişini yapmalarına imkan verir (Şekertekin, 2003).

Spor, karşılıklı oyun oynayan takımlardaki kişiler arasında olumlu etki gösterirken aynı zamanda sporcular ve taraftarlar arasında da pozitif etkileşim kurarak toplumun önemli ögesi haline gelmiştir (Soysal, 2018). Spor, toplumun önemli bir parçası haline gelerek büyük kitleler oluşturmuş, eğitim ve tanıtım aracı olarak kullanılırken sağlıklı yaşam için önemli bir koşul haline gelmiştir (Solak, 2011). Bozkuş ve ark. (2013) sağlıklı yaşam için sporun önemli etkisinin olduğunu, obezite, bazı kalp ve damar rahatsızlıkları, diyabet, kolon kanseri, osteoporoz, stres ve depresyon gibi sağlık sorunlarının önüne geçilebilmesinde önemli bir işlevinin olduğunu belirtmektedirler. Öte yandan hastalıkların tedavi sürecine katkıda bulunduğuna dair bazı akademik çalışmalar bulunmaktadır (Demir ve Filiz, 2004; Canan ve Ataoğlu 2010; Gönülateş ve ark. 2010; Hekim, 2016). Yapılan araştırmalarda kas gelişimi, kalp ve karaciğer gibi bazı iç organların görevini yerine getirmede kolaylık sağlamaları için de fiziksel etkinliklerin önemli olduğu saptanmıştır (Şenlik ve ark. 2017). Sporun tüm bu olumlu etkileri ve işlevleri bireylerin sporu yaşam biçimi haline getirmelerine olanak

sağlamıştır.

Fiziksel etkinlikler bireye özgüven duygusu kazandırır ve bu etkinliklerin bireyin kişiliğinin oluşmasında ve toplumsal yaşama uymasını kolaylaştırmada kolaylık sağladığı ifade edilmiştir (Yazıcı, 2012). Esen (2012), yaptığı çalışmada, sporun, kişinin benlik saygısını ve olumlu yöndeki atılganlık düzeyini geliştirdiğini belirtmiştir. Sporun toplumsal ve bireysel uyumu kolay hale getirmesi (Şekertekin, 2003), engelli bireylerin de ruhsal durumlarını geliştirerek olumlu benlik oluşturmalarına fırsat vermektedir (Yazıcı, 2012). Şenlik ve ark. (2017)'nin down sendromlu bireyler üzerinde yaptığı çalışmada spor yapan down sendromlu bireylerin nevroitik sorunlarının anlamlı bir şekilde azaldığı saptanmıştır.

Soysal (2018), nevroitik kişileri, duygu bozukluğu nedeniyle aşırı şefkat talep etme, dikkat dağınıklığı, odaklanamama, güvensizlik, plan yapamama, düşmanca ve saldırgan davranışlar içinde olma; nefret ve kin gibi duygusal davranışlarla, sağlıklı insanlardan tutum ve davranışlarıyla ayrılan kişiler olarak tanımlamıştır.

Sporun, çok yönlü ve çok amaçlı olması, bireyin ruhsal yönünü olumlu yönde etkilemesi, hoşça vakit geçirmesine olanak sağlaması, zaman kavramını içselleştirebilmesine katkı sağlaması, toplumsal uyum sürecini kolaylaştırması açısından yararlı bir aktivite olduğu ortaya konulmuştur (Yıldız, 2009; Duman ve Kuru 2010; Acar, 2013; Bostancı ve ark., 2017).

Sporun kişilik özellikleriyle ilişkisini araştıran çalışmalar (Selçuk ve Aydos, 1998; Yıldız, 2009; Başeken, 2016) incelendiğinde, çalışmaların daha çok psikolojinin diğer alt dalları üzerinde yoğunlaştıkları görülmektedir. Alanyazında sporun nevroitik değerler üzerindeki etkisini araştıran sınırlı sayıda çalışma (Tosunoğlu, 2008; Soysal, 2018) bulunmaktadır. Durumun açıklığa kavuşturulması için benzer çalışmaların farklı nitelikler taşıyan gruplar üzerinde de yapılması gerekmektedir. Bu çalışma alanyazındaki bu boşluğu doldurması açısından önem taşımaktadır.

### **1.1. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın genel amacı 2019 yılında Ordu İl Merkezi'nde görev

yapmakta olan yaşları 30-40 yaş aralığındaki 45 erkek emniyet görevlisine voleybol ve futbol antrenmanları yaptırılması sonrası nevrozizm değerlerinde meydana gelebilecek değişiklikleri tespit etmektir.

### **1.2. Araştırmanın Varsayımları**

- Araştırmada emniyet görevlilerine uygulanan Eysenck Kişilik Envanteri araştırmanın amaçlarına yönelik güvenilir bilgiler verecek özelliğindedir.
- Eysenck Kişilik Envanteri'ne objektif cevaplar verildiği varsayılmaktadır.

### **1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları**

- Araştırma Ordu İl Merkezi ile sınırlıdır.
- Araştırmada Eysenck Kişilik Envanteri kullanılmıştır.
- Araştırmaya katılan deneklerin isimleri gizli tutulmuştur.
- Araştırma uygulanan testten elde edilebilecek verilerle sınırlıdır.

### **1.4. Araştırmanın Önemi**

İnsanlara genel bir şekilde bakıldığında birçok yönden birbirine benzediği görülse de detaylı inceleme yapıldığında sayılamayacak kadar özellik bakımından birbirlerinden farklılaştığı gözlemlenir. Kişinin tek ve biricik olma özelliği ise bu farklılıklardan kaynaklanır. İnsanların fiziki özellikleri gibi kişilik özellikleri de çokça farklılık gösterir. Her bir bireyin farklı gen donanımının bulunmasının yanında içinde bulunduğu sosyal koşullar da bu çeşitliliğe sebep olmaktadır (Selçuk, 1999).

Çalışmada yer alan bireyler, emniyet görevlilerinden oluşmaktadır. Sportif faaliyetlerin öncesinde ve sonrasında tespit edilen kişilik değerlerindeki farklar, sportif faaliyetlerin benzer çalışma özelliği gösteren kurumlarda yaygınlaştırılması ve bu alanda yapılacak diğer akademik çalışmalara ışık tutması açısından önemlidir.

## 2. KURAMSAL ÇERÇEVE

### 2.1. Spor

Spor, çok yönlü bir kavram olduğundan, sporun tanımı konusunda değişik yazarlar, farklı tanım ve görüşler ortaya koymuşlardır. Bunun sebebi ise, sporun kapsamı, branşları, hedefleri, içerikleri ve yapılış biçimlerinin farklı biçimde algılanıp değerlendirilmesidir (Yetim, 2006).

Sözcük kökeni (etimolojik) olarak spor kelimesi, disport (“dis” ve “portare”) kelimesinden türemiştir; işten uzak durmak anlamına gelir (Özbaydar, 1983). Latince bir kelime olan “spor”, “dağıtmak, birbirinden ayırmak” anlamlarına da gelmektedir. Eski Yunanlarda ise “asil ve kibar erkeklerin uğraşı” manasında kullanılmıştır (Özen, 2013).

Spor, yenme, başarılı olma duygusunun tatmini için belli kurallar içinde rekabete dayalı gerçekleştirilen fiziksel, zihinsel ve ruhsal etkilerin birleşimiyle yapılan aktivitelerdir (Solak, 2011).

Bireysel olarak ya da grupla kinestetik hareketlerle bilinçli olarak yapılan, yarışmaya, eğlenmeye ve güç harcamaya dayanan düzenli çaba ve düzenli çalışma gerektiren hareketlerdir (Uluç, 2018).

Spor, toplu veya bireysel olarak yapılan, kendine has kuralları bulunan aynı zamanda eğitici ve eğlendirici özellikleri olan, kişinin doğal çevresini beşeri çevreye dönüştürürken kişinin kabiliyetlerini, ruhunu ve fiziğini geliştiren araçlı veya araçsız olarak icra edilebilen egzersizler bütünüdür. Spor insanların yaradılışında var olan saldırganlık duygusunu barışçıl yollarla kontrol altına alma imkanı sağlayan dayanışmacı, kültürel ve rekabetçi bir olgudur (Atasoy ve Kurter, 2005).

Yıldız (2009) en geniş haliyle sporu, bireyin beden ve ruh sağlığını geliştiren bireye bilgi, beceri ve yetenek kazandırırken kişinin karakter oluşumunu olumlu yönde etkileyen, belli kurallar içinde rekabet, dayanışma heyecan, mücadele durumlarını içeren evrenselleşmiş faaliyetler olarak tanımlamıştır.

İnsanlık tarih boyunca süregelen bir gelişim içerisindedir. Bu sürecin her döneminde gereklilik gösteren olmazsa olmazlardan biri insanın fiziksel hareketleridir. Spor dallarının meydana geliş sebebinin temeli insanlığın tarihsel sürecinde hayatta kalmak için doğa ile girilen mücadelelere dayanmaktadır. Bu mücadeleler kimi zaman avlanmak için kimi zamanda av olmamak adına geliştirilen fiziksel hareketlerdir. Atletizm, yüzme, dövüş sporları, cirit atma, uzun atlama, gülle atma, binicilik, disk atma, boks, güreş ve benzeri sporlar insanoğlunun geçmiş yaşantılarındaki mücadeleleri ile şekillenmiş spor dallarıdır. Bazı spor dalları ise tamamen masa başında üretilmiştir ve tarihsel olarak kısa bir geçmişleri vardır. Futbol, voleybol, masa tenisi, kayak, paraşüt, dart, paintball, plates, Amerikan futbolu, futsal ve benzeri spor dalları masa başında üretilmiş spor dallarındandır. İcat edilmiş bu spor dallarının neredeyse tümünün geçmişi 150-200 yıl kadar önceye dayanmaktadır (Ulugöz, 2015).

## **2.2. Sporun Önemi**

Bireylerin motor becerilerini, yeteneklerini geliştirmek ve onların olumlu davranışlar sergilemesi açısından sportif aktiviteler oldukça etkilidir (Yılmaz, 2018). Bu aktiviteler insanın ruh sağlığının iyi yönde gelişmesine imkan verir, insanların kaynaşmasına olanak sağlar, insanları zaman yönetimi açısından eğitir ve rekabet duygusunun yanısıra bireye ölçülü olma duygusu kazandırır (Aytan, 2010). Kişilerin kendini ruhsal olarak iyi hissetmelerini destekler, zihinsel, ruhsal ve bedensel gelişimlerini uyumlu olarak ilerletir. Böylece insanlar dengeli, verimli ve mutlu kişilik geliştirir (Soysal, 2018).

Spor, günlük yaşamın getirdiği psikolojik ve sosyal olumsuzluklara karşı kişinin dinamik olmasını, mutlu bir kişilik geliştirmesini sağlar ve kişilerin uyumsuzluk problemini indirger (Duman ve Kuru, 2010). Spor, sorumluluk duygusu, zindelik, hareket becerisi, odaklanma yeteneği (Soysal, 2018), sağlık, verimlilik, yaratıcı ve maceracı olma gibi olgulara pozitif etki sağlayarak kişinin topluma uyumunu kolaylaştırır (Uluç, 2018).

## **2.3. Psikoloji**

Psikoloji, insan ve hayvan davranışlarını inceleyen bir bilim dalıdır. Psikolojinin

konusu canlıların duyuş, düşünüş ve davranışlarından oluşurken amacı ise bu duyuş, düşünüş ve davranışların bağlı olduğu yasaları tespit etmektir (Başeken, 2016).

Psikoloji insanın doğduğu andan itibaren ölümüne kadar birey olarak yaşantısını sürdürdüğü ve bu esnada sergilediği tüm davranışların altında yatan ana nedenleri bulmaya ve anlamaya çalışan bilimsel çabaların tamamıdır. Psikoloji bugün insan hayatının her noktasında kendini gösteren bir bilim dalıdır. Reklamlardan, personel seçimine, en yeni yönetim ilkelerinin iş yerlerinde uygulanmasından ve iş veriminin artırılmasına kadar geniş bir alanı kapsamaktadır (Cüceloğlu, 1993).

İnsan, kendisinin ve başkalarının davranışlarını anlayıp yorumlarken ve aynı zamanda bu davranışlara doğru ve faydalı müdahalelerde bulunabilmek için psikoloji bilgisine ihtiyaç duymaktadır (Baumann, 1994).

#### **2.4. Spor Psikolojisi**

Spor psikolojisi, psikolojik olgu ve prensipleri spor alanındaki insan davranışlarına uygulamaya çalışır. Sporla dünyanın her tarafında, pek çok insan, her uygarlık düzeyinde gerek sporu yaparak gerekse seyircisi olarak ilgilenmektedir. İşte spor psikolojisi bu evrensel faaliyet alanının birçok sorununu ele alır, ortaya çıkardığı deneysel ve teorik sonuçları, özellikle sporcuların eğitiminde bilimsel yöntemlerin geliştirilmesine katkı amacıyla eğitimcilerin hizmetine sunar (Özbaydar, 1983).

İnsanın gerek spor yapan kişi olarak gerekse sadece seyirci olarak motivasyonları ve heyecanlı davranışları spor psikolojisinin önemli bir bölümünü oluşturur. Spor performansları ve yarışmalarla ilgili olarak insanların psiko-sosyal ya da grup davranışları da bir başka ilgi alanıdır (Özbaydar, 1983).

#### **2.5. Spor Psikolojisinin Geleceği**

Spor psikolojisinin son zamanlarda beceri geliştirme, önleme, iyi performans sergileme, sağlıklı olma ve kendini gerçekleştirme gibi konulardan çok rahatsızlık ve hastalık gibi olumsuz konulara yoğunlaştığı görülmektedir. Spor ve egzersiz psikolojisi bireylerin kendilerini araştırması, tanıyıp değerlendirmesi ve en önemlisi kendi

kapasitesinin farkına varması açısından oldukça değerli katkılar sağlar (Yıldız, 2009).

Spor ve egzersiz psikolojisi, insan hayatına zevk ve mücadele katmanın haricinde bireylerin yaşam kalitesini artırma potansiyeline de sahiptir. İleriki zamanlarda spor psikolojisinin hem pratik hem teorik gelişimi daha farklı uzmanlık alanlarının ortaya çıkmasına imkan sağlayacaktır (Konter, 2006).

Spor psikolojisi uzmanları, gelecekte olağan dışı, daha özel ve daha zor konularda uzmanlaşabilirler. Kişilerin mutlu ve sağlıklı bireyler olarak hayatını sürdürmesi için konunun uzmanlarının aile, kulüp ve okul iş birliği ile birlikte çalışması durumunda çok daha verimli hale gelebileceği öngörülür. Gelecekte bireysel ve takım sporlarında performans ve başarı artışının önemini yitirmeyeceği ve spor psikolojisi alanında uzman kişilere duyulan ihtiyacın da zamanla artacağı söylenebilir (Konter, 2006).

Ülkemiz, spor psikolojisinde ileri düzeyde olan diğer ülkelerin oldukça gerisinde yer almaktadır. Spor psikolojisi alanında ve diğer uzmanlık gerektiren benzer alanlarda eğitim-öğretim programları, dernek örgütlenmeleri ve bilimsel dergiler yetersizdir veya yeterince gelişmemiştir. Spor psikolojisi ve uzmanlık alanları ile alakalı, doğru ve geçerli değerlendirmelerin yapılmamış olması, mesleki sıkıntıları ve rol çatışmalarını arttırmanın yanında etik sorunların yaşanmasına da sebep olmaktadır (Konter, 2006).

## **2.6. Depresyon**

Depresyon kavramı donuklaşmak, durgunlaşmak, bitkin ve hüzünlü anlamlarına gelmektedir. Depresyon dilimizde ruhsal çöküntü olarak tanımlanmıştır. Üzüntü, mutsuzluk hislerinin artması ve özgüvenin azalması ile ortaya çıkan depresyon, bireyler üzerinde, üzüntülü ve yavaş biçimde konuşma, hareketlerde dengesizlik ve durgunluk, psikolojik olarak değersiz, güçsüz hissetme, isteksizlik gibi olumsuz sonuçlara yol açan bir kavram olarak tanımlanmıştır (Başaran, 2008).

Depresif bozukluk, diğer psikiyatrik bozukluklara benzer olarak ailesel, çevresel ve genetiksel faktörlerin etkileşimi sonucunda meydana gelmektedir. Ergen bireylerde sıkça rastlanan işlevsel bozukluklar, diğer insanlarla iletişim kurma isteksizliği ve

mutluluk veren aktivitelerden kaçınma gibi ciddi sıkıntılara yol açan, madde kullanımı ve intihar girişimi gibi ağır sonuçlar doğuran bir bozukluktur (Alparılan, 2009).

## **2.7. Anksiyete**

Anksiyete kelimesinin kökü Türkçe'de "kaygı", eski Yunanca'da "anxietas" ve İngilizce'de "anxiety" sözcüklerine dayanmaktadır. Bu kavramı ilk defa Çiçero kalıcı ve sürekli endişe anlamında kullanmıştır. Anksiyetenin kişilerde farklı uyaranlara karşı psikolojik, biyolojik, hayatla baş edebilme, varlığı koruyabilme ve kendini kabullendirme gibi düşüncelerden oluşan bir duygu hali olduğu belirtilir. Sıkıntı, korku, bunalım ve kişinin kendisini tehdit altında hissettiği durumlarda meydana geldiği anlaşılmıştır (Böke, 2018). Anksiyete ile ilgili; Cüceloğlu (1993), üzüntü, başarısızlık, sonucu bilememe ve yargılanma, Köknel (1984), gelecek zamana yönelik zorlanma tepkisi ve Güleç (2005) ise her koşulda herkeste oluşabilen bedensel belirtilerin eşlik ettiği olumsuz duygular şeklinde ifadelerde bulunmuşlardır.

## **2.8. Saldırđanlık**

Bireylerin, kasıtlı ve bilinçli bir şekilde çevresine fiziki ve psikolojik olarak zarar verme amaçlı yaptıkları davranışlara saldırı denir. Bu tür davranışlar kişilerde nispeten süreklilik gösteriyorsa veya kişi bu davranışları yapmaya eğilmiyse bu durum saldırđanlık olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2005).

Saldırđanlık, yıpratma veya kötülük amacı ile silahlı ya da silahsız olarak eylemde bulunma, kişinin kendine has davranış ve düşüncelerini kendisine yöneltilen direnmelere karşı zorla benimsetme ve kişinin karşısındakine üstünlük sağlama, işlerini bozma veya boşa çıkarma amacı ile incitici ve düşmanca sergilenen davranış biçimidir (Derwent ve ark., 2010). Özmen (2004) ise saldırđanlık kavramının herkes tarafından bilindiğini düşünse de "hangi davranışlar saldırđanlık olarak nitelendirilir?" sorusuna tam anlamıyla bir cevap bulamamıştır. Sosyal öğrenme veya davranışçı yaklaşımclar tarafından da kabul gören en yalın tabir saldırđanlık, başkalarını inciten veya incitebilecek tüm eylemler olarak tanımlanmıştır. Fakat bu tanım bireylerin niyetlerini göz ardı etmektedir.

## 2.9. Saldırganlığın Kaynağı ve Oluşumu

İnsanlar yaşamları boyunca karşılaştıkları olaylara ve içinde buldukları durumlara göre çeşitli tepki ve davranışlar gösterirler. Fakat bu davranışların saldırganlık eğiliminde olup olmadığını belirleyen birçok faktör bulunmaktadır. Bireyin yaşadığı çevre, kullandığı ilaçlar ve bağımlılık yapan maddeler, yorgunluk, açlık, uykusuzluk gibi fizyolojik etkenler gürültü ve toplum baskısı benzeri çevresel etkenler saldırganlık davranışını tetikleyen faktörlerdir (Yıldız, 2009).

## 2.10. Kişilik

Kişilik sözcüğü günlük hayatta çok sık kullanılan, genel olarak herkeste benzer çağrışımlara yol açan ve çok çeşitli tanımlamalar yapılmış olmasına rağmen temelde birbirini tamamlayan ve genel özellikleri bakımından ortak bir görüş birliğine varılmış bir kavramdır (Cüceloğlu, 1993).

Kişilik insanın çevresine uyum sağlayabilmesi adına sergilediği duyguların, tutumların, konuşma tarzının, yeteneklerinin, dış görünüşünün yanında kalıplaşmış ve alışkanlık haline gelmiş tüm davranışlarını tanımlayan bir terimdir (Başeken, 2016).

Kişilik tüm insanlarda bulunan fakat birbiri ile aynı olmayan, insanları birbirinden farklı kılan ayırıcı, özel davranışların tümünü ifade eden bir kavramdır (Özerkan, 2004).

Bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları olaylara verdikleri tepkilerin yoğunluğu, biçimi ve niteliği bireylerin kişilik özelliklerine göre farklılıklar göstermektedir (Karakuzulu, 2018).

Kişilik, deneyim ve eğilimlerin belirli evreler içinde bütünleşerek oluşan bir süreci ifade eden kavramdır (Selçuk ve Aydos, 1998).

### **2.10.1. Kişilik kuramları**

#### **Treyt kuramı**

Treyt, insandan insana nispeten kalıcı ve tutarlı olacak şekilde farklılık gösteren tüm özelliklerdir. Kendimizi ya da çevremizdeki diğer insanları zeki, endişeli veya heyecanlı olarak adlandırırken treyt terimlerini kullanmaktayız. Bu kuram kişiyi diğer kişilerden ayırmayı sağlayan belirli kişilik özelliği kuramı olarak da bilinmektedir. Treyt kuramında en uygun ayırıcı özelliği bulmak amacı ile derecelendirme ölçekleri ve kişilik testlerinden faydalanarak belirli sayıdaki treyt bir araya getirilmektedir.

İnsanların davranışlarını şekillendiren ana faktörleri ayırıştırma ve betimlemeye kişiliğe treyt yaklaşımı denilmektedir. Bu yaklaşım toplumsal kişiliğin üzerinde durarak kişiliğin oluşması ve gelişmesinden çok davranışın öngörülebilirliği ve betimlemesi ile ilgilenmektedir (Koç, 1994).

#### **Sosyal öğrenme yaklaşımı**

Albert Bandura tarafından 1963 yılında öne sürülen sosyal öğrenme kuramına göre birey, çevredeki uyaranları izleyerek onları taklit etme davranışı gösterirken davranış olumlu karşılandığında tekrarlanan davranış sergilerken ceza ile karşılandığında ise bireyin davranıştan kaçındığı gözlenir (Kaşka, 2020). Bireyin psikolojisini etkileyen etmenler kişisel ve sosyal durumların sürekli etkileşimiyle meydana gelir. Ödül- ceza uygulamalarıyla öğrenme davranışı gerçekleşirken birey psikolojik olarak etkilenip bireyde kaygı durumu gelişmesine sebep olmaktadır (Demirbaş, 2005).

Edimsel koşullanma ile klasik koşullanma, sosyal öğrenmenin temelini oluşturmaktadır. (Demirbaş, 2005; Tosunoğlu, 2008). Birey davranışları sadece gözlemleyerek de öğrenebilir ancak davranışın tekrarlanıp tekrarlanmayacağı davranışın pekiştirilme durumuna bağlıdır (Kaşka, 2020).

#### **Psikanalitik yaklaşım**

Modern psikolojinin oluşumunda etkisi büyük olan Sigmund Freud, psikanalitik yaklaşım kuramını ortaya atarak kişiliğin id, ego ve süper ego olmak üzere bu üç

faktörden etkilendiğini belirtmiştir (Gündoğdu, 2016).

Alt benlik olarak da bilinen id, cinsellik, kıskançlık, kin, nefret, sevgi, güven, hırs gibi güdülerin olduğu benliktir (Gündoğdu, 2016). İd, bireyin tüm isteklerinin hemen yerine gelmesini ister. Birey çoğu zaman bu davranışının farkında olmaz (Tosunoğlu, 2008). İd hayatın amacını göz ardı ederek alacağı hazza ve tatmin olacağı duruma odaklanır, toplumsal kısıtlama durumlarını göz ardı eder (Gündoğdu, 2016).

Ego benlik olarak bilinir. Ego, hem akıl hem de gerçeklik durumlarına göre davranışı yönlendirir. Gerekli koşullar oluştuğunda istenileni bireye verileceğini söyler. Yani akılcı davranarak idin istediğini uygun zamanda yerine getirebilir. (Tosunoğlu, 2008; Gündoğdu, 2016).

Üst benlik olarak da isimlendirilen süperego, dış dünyanın davranışları, tepkileri, değerleri bakımından etkilenen birey, davranışını süzgeçten geçirir ve vicdanına göre hareket eder. Birey davranışından ötürü ya davranışının doğru olduğunu düşünüp bununla gurur duyar ya da davranışının yanlış olduğunu düşünüp kendinden utanç duyar.

İnsanlarda iki yaş öncesinde idin etkisi bulunurken dört beş yaşına kadar ego mekanizmasının davranışı görülür, dört beş yaşlarından sonra ise süperego davranışı oluşturur. İlerleyen yaşlarda ise id, ego ve süperego faktörlerinin üçü de birlikte çalışarak bireyin davranışlarını oluşturur (Cüceloğlu, 1993).

### **Fenomenolojik yaklaşım**

Fenomenolojik yaklaşım insanların yaşam boyu karşılaştığı olayları nasıl algıladığı ve yorumladığı üzerinde duran yaklaşımdır. Bu yaklaşım aynı zamanda kişilerin bilinçdışı dürtüler tarafından güdülendiğini savunan psikianalitik yaklaşıma da bir tepkidir. Fenomenologlar, kişilerin çocukluk güdülerine odaklanmak ya da mevcut durumun nesnel şartlarına bakmak yerine kişinin şu an ki öznel görüşünü dikkate alırlar (Tosunoğlu, 2008).

Fenomenolojik yaklaşımın genel hatları, kişiye ve kişinin yeteneklerine değer vermektedir. Meydana gelen sorunların kaynağının bireyler olduğunu ve bu yüzden de

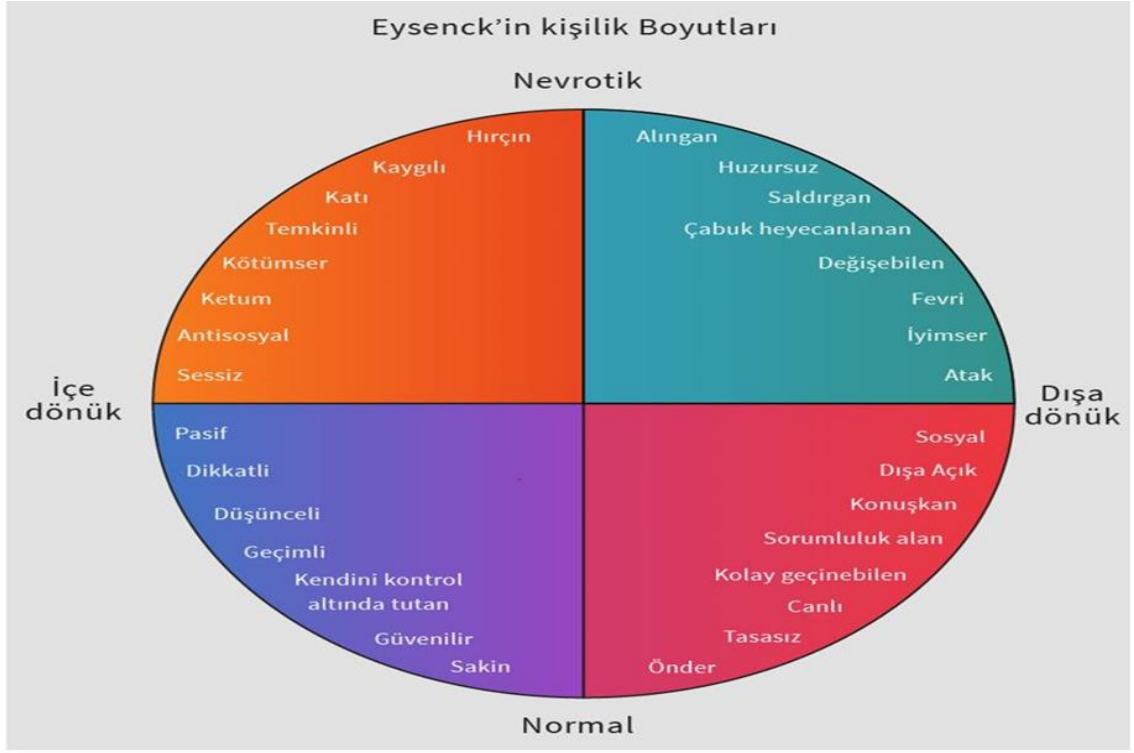
bu sorunları bir terapist vasıtası ile yine kişinin kendisinin çözeceğine inanılmaktadır. Sıkıntılarının temelini duygusal faktörlerin oluşturduğunu bunların farkına varabilen kişilerin sorunları çözebileceği belirtilmiş ve her sorunun bireyin kendisine özgü olduğunu bu sebeple de evrensel problemlerin olmadığı ifade edilmiştir (Yanbastı, 1990).

### **2.10.2. Eysenck kişilik kuramı**

Hans Jürgen Eysenck, 1916 doğumlu Almanya vatandaşıdır. Ülkesini terk ederek İngiltere'ye giden Eysenck 1940'ta Londra Üniversitesi'nden psikoloji doktorasını alarak eğitimini tamamlamıştır. 1946 yılında çeşitli araştırmalar yapmış ve Londra Üniversitesi'nde psikoloji dersleri vermiştir. 1955'ten sonra Bethlem ve Maudsley Kraliyet Hastaneleri'nde klinik psikolojisi profesörü olarak çalışmalar yapmıştır. Çok sayıda eseri bulunan Eysenck çağımızın en önemli psikologlarından biridir (Yanbastı, 1990).

Eysenck kişilik çalışmalarına bilimsel bir yaklaşım getirerek kavramsal temelli kişilik modelini ortaya koymuştur. Faktör analizi yöntemi ile kişilik boyutlarını saptayan Eysenck çağdaş kişilik kuramlarının birçoğunun karışık ve anlaşılmasız olduğunu söylemektedir. Eysenck'e göre önemli olan sayı olarak az fakat özenle belirlenmiş boyutların saptanmasıdır. Kişilik bireyin gizil veya gerçek davranışlarının tümünü kapsar. Bunların hem çevresel hem kalıtsal etmenlerin karşılıklı etkileşime girmesi ile biçimleneceğini ifade etmektedir (Yurtsever, 2009).

Eysenck, kişilik özelliklerinin yatay ve dikey olmak üzere iki uçlu olduğunu belirtmiştir. Yatay olan boyutun sol tarafı içe dönüklüğü sağ tarafı dışa dönüklüğü belirtirken, dikey boyutun üst kısmı nevrozlaşmış alt kısmı ise normal tipteki bireyleri belirtmektedir (Şekil. 3) (Goodworth, 1988).



**Şekil 1.** Eysenck'in kişilik boyutları şeması (Anonim-c, 2019).

Topçu (1982) tarafından Türkçe'ye çevrilip uyarlanan Eysenck Kişilik Testi 566 erkek ve 526 kadın olmak üzere toplamda 1092 kişilik gruba uygulanmış ve test ölçeklerinin hepsinin Türkçe formları kabul edilebilir ve güvenilir sonuçlar vermiştir.

İnsanların bazı davranışlarını anlamlandırıp tanımlamak birçok psikoloğun olduğu gibi Eysenck'in de dikkatini çekmiş ve buna bağlı yapmış olduğu çalışmalarda "nörotizm" ve "içe dönüklük-dışa dönüklük" olarak adlandırılan boyutların varlığını vurgulamıştır. Eysenck, bu boyutlardan bağımsız, psikoz ve nevrozdan tamamen farklı üçüncü bir boyut olan "psikotizmi" ortaya atmış ve varsayımlarla savunup yapmış olduğu deneylerle desteklemiştir. Zamanla yenilemelerin olduğu bu boyutlara ilk kez EPI (L) olarak da adlandırılan "yalan" ölçeği eklenmiştir. Bu ölçeğin amacı "sahte görünüm" izlenimi yaratmak isteyen bazı deneklerin tespiti için kullanılmaktadır (Cantez, 1984).

Eysenck Kişilik Testi'nin bu çalışmada kullanılan versiyonu, deneklerin "evet" veya "hayır" şeklinde cevapladığı, 101 maddeden oluşan içedönüklük-dışadönüklük, psikotizm, nörotizm ve yalan ölçeklerinin puanlandığı versiyonudur. Burada belirtilen

dört boyutun soruları birbirinden bağımsız bir şekilde düzenlenmiş olup içedönüklük-dışadönüklük (E) de 21, nörotizm (N) de 23, yalan (L) de 21 ve psikotizm (P) ölçeğinde 25 soru bulunmaktadır (Cantez, 1984).

Uygulanan testin değerlendirilebilmesi için maddelerin “evet” veya “hayır” seçeneklerinden bir tanesi tercih edilerek cevaplanması gerekmektedir. Hayır cevabı verilmesi gereken sorular hayır şeklinde cevaplanmışsa 1 puan, hayır cevabı verilmesi gereken soruların haricindeki soruların evet şeklinde cevaplanması durumunda 1 puan elde edilmektedir (Öner, 1997).

Eysenck Kişilik Envanteri'nin alt ölçeklerinden olan nevrotiklik, uygulanan testte 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 25, 28, 30, 32, 34, 35, 37, 38, 39, 40, 42, ve 44. sorular nevrotiklik ile alakalı iken 11, 15 ve 23. sorular ise ters sorulardan oluşmaktadır. Testteki düz maddelere verilen her “evet” yanıtı 1 puana ve tersine sorulara verilen her “hayır” yanıtı ise yine 1 puana tekabül etmektedir (Soysal, 2018).

Nörotizm bölümünde bulunan 23 sorudan toplamda 11 puan ve üzerine çıkılması durumunda nevrotik belirtilerin varlığından, psikotizm bölümünde 6 puan, içedönüklük-dışadönüklük bölümünde 13 puan ve yalan bölümünde 14 puanın üzerine çıktığında ilgili kişilik özelliklerinin varlığından ve puanların artması durumunda belirtilerin de giderek artacağından bahsedilebilir (Uluğ, 1990).

### **Psikotiklik boyutu (psychoticism) (P)**

Psikotiklik sözcüğü bu kuramda bir psikiyatrik bozukluk olarak tanımlanmıştır. Basit olarak ifade etmek gerekirse tüm insanlarda olan fakat seviye olarak değişkenlik gösteren bir kişilik özelliğidir. Psikotiklik derecesi yüksek olan bireyler genel olarak huzursuz, bulunduğu ortama ayak uyduramayan, başkalarından pek de hoşlanmayan, çoğu zaman yalnız olan asosyal kimselerdir. Bu kişiler başkalarına olduğu kadar kendi dostlarına, tanıdıklarına da düşmanca tavırlar sergileyip, onları aptal durumuna düşürmekten ve üzmetten zevk alırlar (Koç, 1994).

## **Dışadönüklük-içedönüklük boyutu (extraversion) (E)**

Dışa dönük kişilik özelliği gösteren bireyler diğer kişilerle devamlı iletişim içinde olmayı tercih eden, sosyal çalışmalardan hoşlanan, karşılaştığı problemlere hızlı bir şekilde çözüm bulup eyleme dökmek isteyen, duygusal sorunlarını diğer bireylerle rahatlıkla paylaşabilen kişilerdir. Bu bireyler farklı faaliyetlere katılmaktan zevk alırlar fakat verilen sorumluluklar monoton ise faaliyetten kaçınma eğilimi gösterirler (Judge ve ark., 1997).

Belirgin şekilde dışa dönük kişilik özelliğine sahip kimseler, eğlenceli ortamlarda bulunmayı seven, rahatına düşkün, gamsız, iyimser, arkadaş sayısı fazla ve o anki güduları ile hareket eden kimselerdir. Bu kişiler aynı zamanda duygularını denetim altına almakta güçlük çeker ve çok çabuk sinirlenirler (Ulucan ve Bahadır, 2011).

Dışa dönük kişileri Köknel (1986) de çoğunlukla insancıl tavırlar sergileyen, diğer insanlarla birlikte vakit geçirmeyi tercih edip onları seven, heyecanlı, neşeli, hareketli, hal ve hareketleri üzerinde hakimiyet kuramayan kimseler olarak tanımlamıştır.

Tipik içe dönük kimseler, çekingen, yakın arkadaşları haricinde başkalarına yakınlık göstermeyen, plansız programsız herhangi bir işe kalkışmayan, gündelik hayatta karşılaştığı olaylara ciddiyetle bakan, duygularını kontrol altına alabilen ve ahlaki değerleri önemseyen kişiliklerdir (Ulucan ve Bahadır, 2011).

Aydın (2006), içe dönük kimseleri, insanlar ve nesnelere negatif ilişkiler kuran çevresi ile uyum problemi yaşayan kişiler olarak belirtirken dışa dönük kişileri insanlar ve nesnelere hızlı ve etkin iletişim kurup, duygu ve düşüncelerini açık bir şekilde beyan eden kimseler olarak tanımlamıştır.

İçe ve dışa dönük bireyler arasındaki farkların sebebi nedir? Neden bazı öğrenciler gürültünün çok olduğu, diğer insanların bulunduğu ortamlarda ders çalışmak isterken bazıları sessiz ve sakin ortamları tercih ediyor? şeklindeki sorulara cevap arayan araştırmacılar bu farkları uyarılma düzeyi ile ilişkilendirmişlerdir. İçe dönük bireylerin beyinleri yüksek uyarılma düzeyine sahip olduğundan düşük orandaki seslere dışa dönük kişilerden daha duyarlıdır. Dışa dönükler ise düşük uyarılma özelliği

gösterdiğinden dolayı sadece yüksek şekilde uyarıldıklarında motive olmaktadırlar (Oktar, 2018).

### **Nevrotik boyutu (neuroticism) (N)**

Nevrotiklik, duygusal dengesizlik ve temelsiz kaygı, şeklinde ifade edilen bir kişilik özelliğidir (Budak ve Süvergil, 2005).

Eysenck Kişilik Envanteri'nde nevroitikliklik puanı yüksek çıkan bireyler endişeli, ruh durumları değişken, uyku ve hazımsızlık sorunları olan bireylerdir. Bu bireyler, duygusal uyarılmışlık halinden sonra tekrar dengeye dönerken sıkıntı yaşarlar. Nevrotiklik puanı yüksek olan bireylerde aynı zamanda dışa dönük kişilik özelliği de bulunuyorsa bu kişilerin alıngan, huzursuz, çok çabuk heyecanlanan ve saldırgan kimseler olduğu söylenebilir. Nevrotikler, kısaca kaygılı ve her şeyi kendilerine dert edinen kişiler olarak tanımlanabilir (Tosunoğlu, 2008).

Soysal (2018) ise nevroitik puanı yüksek kimseleri aşırı derecede duygusal, kaygılı, sık sık depresyona giren ve tüm uyarıcılara karşı şiddetli tepkiler veren kişiler olarak tanımlamıştır.

### **Yalan boyutu (lie) (L)**

Yalan ölçeğinin kullanılma amacı, testi cevaplayan kişilerin iyi bir izlenim yaratmak adına yapacakları yanıltmaların ölçülmesidir. İnsanlar bazı durumlarda kendilerini olduğu gibi değil de olmaları gereken bir vaziyette gösterme eğilimi içine girerler. Eysenck ve bu konuda çalışma yapmış diğer araştırmacılar da bu eğilimin "N" puanıyla bir tutarlılık gösterdiğini belirten bulgular ortaya koymuşlardır. Bu bulgulara göre kişinin kaygısının artması ile beraber yalan puanlarında da artış olmaktadır. Grupta yanıltma motivasyonu çoksa L puanları göz önünde bulundurularak en fazla L puanı alanların %5'i gruptan çıkarılabilir. L puanı yaşa bağlı olarak da değişiklik göstermektedir. Yetişkin bireylerde yaş ilerledikçe bu puan artarken çocuklarda yaş küçüldükçe L puanı azalmaktadır (Eysenck, 1978).

### 2.10.3. Kişilik belirleyicileri

Bireyin kendi öz farkındalığını bilmesi kişilik gelişiminde önemli bir unsurdur. Bireylerin kendi olumlu ya da olumsuz özelliklerini çekinmeden değerlendirip kabullenmesi kişilik yapısının önemli bir ölçütü olarak belirtilmektedir. Psikologlar, kişiliği oluşturan temel özellikler için farklı listeler ortaya koymuşlardır. Aşağıda bu listelerden ayrı olarak kişiliğin gelişimini etkileyen ve herkes tarafından bilinen yaygın terimlerden bahsedilmiştir. Kişiliğin gelişimine etki eden bazı terimler şunlardır: (Yıldız, 2009).

- **Karakter:** Kişinin aldığı sorumluluğun gerekliliklerini karşılamada kendinde bulunan kararlılık, almış olduğu işin sonuçlarına katlanmada sergilediği irade gücü, davranışları ve sözleri arasındaki uyum, toplumsal ve etik kurallara uyumu kişinin karakterini gösterir.
- **Mizaç:** Bireylerin içinde buldukları duygu durumunun değişme düzenidir. Bazı insanlar sempaticiden antipatiye, sevinçten üzüntüye veya ilgiden ilgisizliğe geçişte ani değişiklikler göstermektedirler. Bu durumu açıklığa kavuşturmak isteyen araştırmacılar kan kimyası üzerinde yaptıkları çalışmalarda hormonların kişinin mizacını belirleyen önemli bir faktör olduğunu tespit etmişlerdir.
- **Fiziki yapı:** Kişilerin sahip oldukları fiziksel özellikleri kişiliklerinin belirlenmesi açısından önemli bir faktördür. Sevimli-sevimsiz, güzellik-çirkinlik, şişmanlık veya zayıflık ya da bunlara benzer göze hitap eden ve karşıdaki insanda bir algı oluşturan fiziksel görüntü, bireyin kişiliğinin belirlenmesinde etkin rol oynar.
- **Yetenek ve beceriler:** İnsanların doğuştan sahip olduğu yetenek ve beceriler onların düşüncelerini ve davranışlarını etkilemektedir. Bireyi çevresindekilerden farklı kılan özellikleri, diğer kişilerle etkileşimlerinde bu farklılıkları hissettirir ve karakterin şekillenmesine etki eder.
- **Anlatım ve davranış şekli:** Bireylerin duygularını, düşüncelerini, karşısındakine aktarırken rahat ve samimi ilişkilerde bulunabilmesi, hitap şeklinin usulünce olması, kibarlık ve kabalık gibi kriterleri göz önünde bulundurması kişiliğin şekillenmesi aşamasında önemli etkenlerdir (Yıldız, 2009).

#### **2.10.4. Kişilik gelişimini etkileyen etmenler**

İnsanların mutlu ve güzel bir yaşam sürdürebilmesi ve toplumda bir yer edinebilmesi, kişilik gelişiminin sağlıklı bir durumda şekillenmesiyle olanaklıdır. Kişilerin hayatında oldukça önemli olan bu kavramın oluşum ve gelişim evrelerine etki eden etmenlerden çevresel ve kalıtsal etmenler birçok araştırma ve incelemenin konusu olmasına karşın hangisinin ne kadar ve ne yönde etki ettiğine dair kesin bir yargı da bulunamamıştır (Temel, 2001).

#### **Biyolojik etmenler**

Kişilik gelişiminde, insan vücudunda bulunan ve çeşitli hormonların salgılanmasında rol alan tiroid bezi, hipofiz ve cinsel bezler, böbrek üstü kapsülleri oldukça önemli etkiye sahiptir. Kişiliğin birbirini tamamlayan unsurları arasında iç salgı bezleri haricindeki diğer unsurlar da biyolojik ağırlıklıdır. Salgı bezleri, bedensel özellikler, içgüdü, zeka ve dürtüler kişiliğin benliği olarak sıralanmaktadır. Bu unsurlardan algı, konuşma, yargı, motor tepkiler, zeka, giyim, görüntü, davranış şekilleri, inanç ve ahlak biçimleri kişiden kişiye değişkenlik gösterebilir. Kişilik ise bunların ağır basma oranına göre şekillenir (Tosunoğlu, 2008).

Kalıtım, kas ve refleks kapasitesi, enerji düzeyi, cinsiyet, fiziksel yapı, anne ve babadan alınan fizyolojik, biyolojik ve psikolojik özelliklerdir. Kalıtım yaklaşımına göre insanların kişiliği mevcut genler ve kromozomların yapısı tarafından belirlenmektedir. Kalıtımın gücü, çocuklar üzerinde yapılan araştırmalarla ortaya konulmuştur. Özellikle korku, utangaçlık, saldırganlık gibi davranışların izlerinin genetiksel özelliklerde olduğu saptanmıştır. Tüm bu çalışmalar, bulgular, bireylerin genlerinden kaynaklı göz rengi ve saç tipi gibi kişilik özelliklerinin de kalıtsal kodlarda olabileceğini düşündürmektedir (Aral ve ark., 2001).

#### **Sosyal etmenler**

Kişi doğumundan sonra hayatını sürdürdüğü çevrenin tamamından etkilenir. İçinde bulunduğumuz kültür ortamı kişiliğimizi büyük oranda etkiler. Kültür, kişilerdeki tutumları, değerleri nesilden nesile aktarılan normları geliştirir. Sosyal ortamda, ailede, arkadaşlar arasında, okulda bulunan kurallar ve diğer çevresel unsurlar kişiliğin

gelişimini etkileyen önemli faktörlerdir. Kişiliği, çevre mi yoksa kalıtım mı oluşturuyor tartışması sürekli devam etmektedir. Kalıtım, insanlara doğuştan gelen yetenekler ve özellikler sağlar fakat bu potansiyelin yüksek kapasite ile kullanılabilmesi kişinin çevrenin isteklerine ne kadar uyum sağlayıp sağlayamadığına bağlıdır (Tosunoğlu, 2008).

#### **2.10.5. Sporun kişilik üzerine etkisi**

İnsanlar, mutlu, düzenli bir hayat sürebilmek ve toplum içinde bir yer edinebilmek için sağlıklı bir kişilik özelliğine sahip olmalıdır. İnsan hayatında bu kadar önemli olan bu kavramın oluşmasına ve gelişmesine etki eden etmenlerin neler olduğuna dair birçok araştırma ve inceleme bulunmaktadır. Kişiliğin şekillenmesine etki eden kalıtımsal ve çevresel etmenlerden hangisinin daha etkili ve bu etkinin nasıl olduğu yönündeki soruları açıklamaya çalışan birçok çalışma olmasına rağmen bu sorular tam anlamıyla cevaplanamamıştır (Temel, 2001).

İnsanlar, içinde buldukları toplumu bütün yönleri ile kabul ederek toplumsallaşır, toplumun insanlara sunduğu kurallar ile de kişiliklerini şekillendirirler. Bireyin kişilik gelişimi büyük oranda toplumsal çevre ile belirlenmekte olup toplumsal çevrenin belirlediği sınırlar içerisinde netleşmektedir. Kişilerin kendilerini kanıtlamak amacıyla kullandıkları iş alanları, kişiliğin hür bir şekilde gelişmesini zorlaştırırken, sportif aktiviteler, kişilere sınırsız, baskıdan uzak bir alan sunmaktadır. Sportif aktivitelerin sunmuş olduğu bu alan sınırsızlığı, bireylerin iş alanlarının haricinde kendi beğenilerine ve isteklerine göre bir uğraş seçme şansı vermektedir. Bu sayede kişi kendini daha iyi tanıyıp kanıtlarken daha özgür bir ortam olan bu alanda kişiliğini yakalama şansı elde edecektir (Demirpolat, 1988).

Kişiler, sportif etkinlikler sayesinde özgürlüğü tadarken bir yandan da başka kişilerin haklarına saygı göstermeyi, başka bir ifadeyle kendilerini kontrol altına almayı öğrenirler. Bireylerin bağımsız, güvenilir bir kişilik geliştirip kendi sorumluluklarını üstlenebilme alışkanlığı kazanmalarında sportif aktiviteler tartışılmaz öneme sahiptir (Demirpolat, 1988).

Düzenli bir şekilde yapılan sportif aktivitelerin, egzersizlerin kişinin psikolojik

ve fiziksel sağlığa olumlu katkılarının olduğu düşünölmektedir. Kişinin sportif aktiviteler yapması sonucu depresyon, anksiyete ve stresin azalması, bireyin günlük pasif yaşamında farkına varamadığı veya zaman zaman unuttuğu bedensel yeteneklerini fark etmesi ve bununla beraber kendine olan güveninin artması sporun kişilik üzerine olumlu etkilerini göstermektedir.

Sporun, öfke, korku, mutluluk gibi duyguların normal olarak gelişmesindeki rolü büyüktür. Kişiyi yorgun ve bitkin kılıp ruhsal ve bedensel anlamda kişinin yaşamını kısıtlayan psikolojik faktörler spor yoluyla giderilir. Spor, iş birliği yapmayı öğretip kişisel disiplini arttırırken, insanlarda doğuştan var olan saldırganlık güdüsünü doğal yollarla ve sosyal normlara uygun bir şekilde gidermesini de sağlamaktadır (Kuru, 2000).

Çeşitli düşünürler, bilim adamları, spor ahlakçıları, sportif faaliyetlerin kişilik üzerine etkilerini şöyle genelleştirmektedirler;

1. Spor karakteri şekillendirir.
2. Bireysel sporlar kişisel disiplini arttırır.
3. Takım sporları işbirliği yapmayı öğretir.
4. Spor erkekçe mücadeleyi öğretir.
5. Beden eğitimindeki serbestlik ve zorunlu olmayış, öğrenci - öğretici ilişkilerin geliştirerek, sporcunun sosyalleşme sürecini kolaylaştırıp hızlandırır.
6. Tehlikeli idmanlar cesareti arttırır (Selçuk ve Aydos, 1998).

## **2.11. Voleybol**

Voleybol oyunu, beden eğitimi öğretmeni olan William G. Morgan tarafından 1895 yılında “Mintonette” adıyla eğlenmek amacı ile bulunmuş bir oyundur. Günümüze kadar bir çok kez güncellenerek gelen voleybol zeka ve temel motorik özelliklere gerek duyan bir spordur. Voleybolda amaç topun kendi oyun alanının da yere temas etmesini engelleyerek topu rakip oyun alanı içerisine düşürmek ve karşı takım oyuncularına hata yaptırıp sayı kazanmaktır (Vurat, 2000).

Voleybolun birçok insan tarafından ilgi görmesinin sebeplerinden biri de her

yaştaki insana hitap edip, salon ve açık havadaki uygun yerlerde rahatlıkla oynanabilmesidir. Voleybol sporu, herkes tarafından yapılabilen serbest zamanların değerlendirilip ve sağlıklı bir yaşam sürülebilmesi adına yapılabilecek bir spordur. Voleybol, çeşitli bileşenlerden oluşan bir spor olmasından dolayı oyun esnasında çeviklik, sürat, yükseğe sıçrama ve el bilekleri ile parmaklarının güçlü olması gibi gereksinimlere ihtiyaç duymaktadır. Bu oyun sportif motor özellikleri sayesinde kişileri fiziken istenilen niteliklere kavuştururken aynı zamanda oyun içi pozisyonlar gereği kişilere birlikte hareket etmeyi, yardımlaşmayı, kendine güveni, disiplinli bir şekilde çalışmayı ve doğru karar verebilme gibi insanın yaşamı boyunca her alanda ihtiyaç duyacağı özellikleri de aşılacaktır (Aracı, 2006).

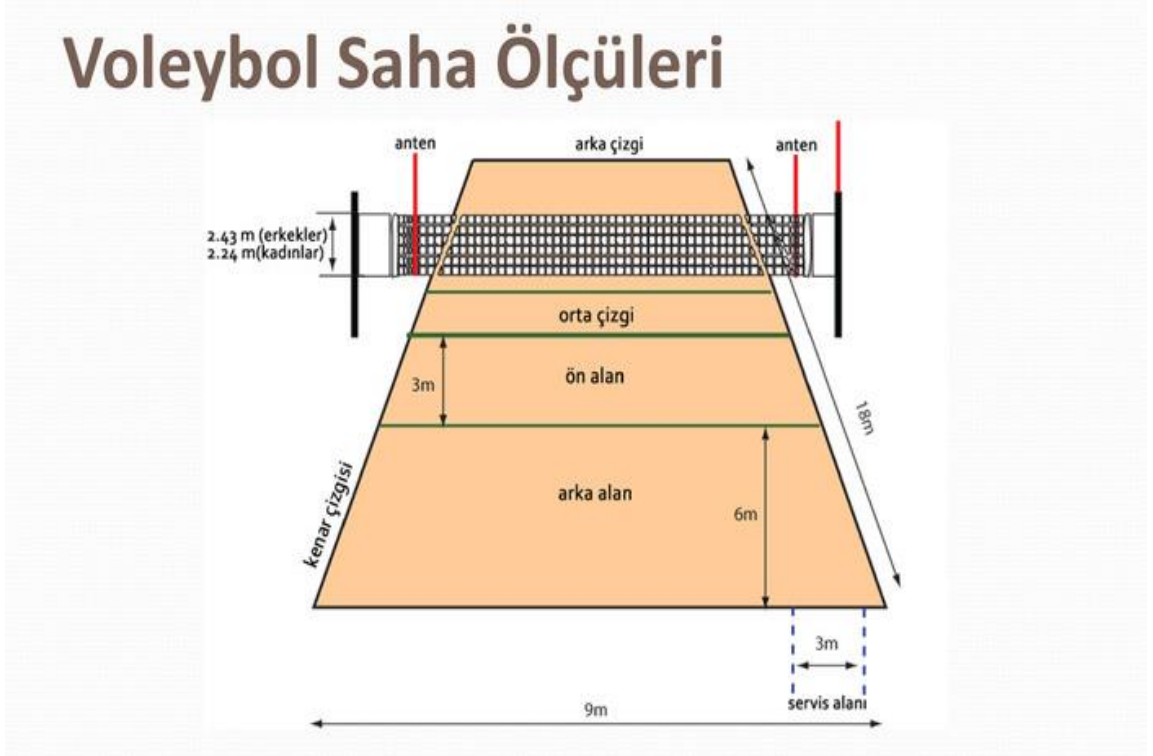
Turnagöl (1994), voleybolu dinlenmeyle değişmeli ve kısa süreli egzersiz periyotları şeklinde yapılan bir interval sporu olarak tanımlamıştır.

Voleybolun ilk ortaya çıkış yeri Amerika kıtasıdır. 1885 yılında ABD’de William G. Morgan adında bir spor eğitimcisi tarafından bulunmuştur. Amerika’da Massachusetts Eyaleti’nin Holyoke Şehri’nde YMCA (Young Men’s Christian Association/Genç Erkekler Hristiyan Birliği) adı ile faaliyet gösteren amacı Hristiyanlığı dünyaya yaymak olan misyoner bir kuruluştaki iş adamlarına fiziksel aktivite yaptırmak amacı ile görevlendirilen William G. Morgan bir süre sonra artık sıkıcı gelmeye başlayan ve sadece sağlık için uygulanan hareketlere bir yenilik getirme ve eğlenceli bir oyun formatına dönüştürmek adına bir takım arayış içine girmiştir. Belli bir zaman sonra bu arayış sonuç vermiş ve sporun yapıldığı alanda fiziksel temas içermeyen, çarpışma riski olmayan oyuncu sayısına göre alanın daraltılıp genişletilebildiği adı daha sonra “Volley-Ball” şeklinde değiştirilecek olan Mintonette oyununu bulmuştur. Bu oyun için 1900’de özel bir top tasarlanmış, 1919’da 1. Dünya Savaşı nedeni ile dünyada değişik yerlerde bulunan Amerikan askerleri oyunun yaygınlaşmasında önemli katkıda bulunmuşlardır (Ulugöz, 2015).

1947 yılında birçok ülkenin katılımı ile Pariste Dünya Voleybol Federasyonu (FIVB) kurulmuştur. Federasyonun 150 milyon civarı oyuncu ve 100’den fazla üye olan ülke verileri dünyanın en büyük beş spor dalından biri olduğunu göstermektedir. (Aydoğan, 2006).

### 2.11.1. Voleybol oyun kuralları

Voleybol; standart ölçüleri 18x9 m (Şekil. 1) olan oyun alanının bir file vasıtası ile iki eşit parçaya bölünmüş bir sahada 6'şar kişiden oluşan 2 takım arasında oynanan bir oyundur. File yüksekliği; erkeklerde 2.43 m iken kadınlarda, yıldız ve genç takımlarda 2.24 m' dir. (Eler, 1998; TVF, 2017).



Şekil 2. Voleybol saha ölçüleri (Anonim-a, 2019).

Voleybol müsabakaları 5 set üzerinden oynanır. Bir setin tamamlanabilmesi için takımlardan birinin en az 2 sayı fark ile 25 sayıya ulaşması gerekmektedir. Setin sonunda sayılarda eşitlik olması durumunda, fark 2 sayıya ulaşmaya kadar oyun devam eder. Setlerde 2-2 eşitlik olması halinde 15 sayılık 5. set oynanır. Maç sonunda kazanan takımın belirlenebilmesi için takımlardan birinin 5 setten 3 ünü almış olması gerekir. Müsabakalar sayıları 6 ile 9 arasında değişen hakemler tarafından yönetilir (TVF, 2017).

### 2.11.2. Voleybolda mevkiler ve özellikleri

1998'de yapılan kural değişiklikleri sonrasında libero oyuncuları oynatılmaya

başlanmıştır. Bu kural değişikliğiyle beraber voleybolda 5 ana mevki oluşmuştur. Voleybola başlayan sporcular belli bir süreden sonra yaptıkları çalışmalar ve teknik adamların yönlendirmeleri sonucunda yeteneklerine göre bu mevkilere yerleştirilirler. Her mevki ayrı bir tecrübe, bilgi ve yetenek gerektirir.

Voleybolda 5 ana mevki şunlardır:

- Pasör (oyun kurucu)
- Pasör çaprazı (universal oyuncu)
- Orta oyuncu
- Smaçör (köşe hücumcu)
- Libero (Küçükbaycan, 2007; TVF, 2017).

### **Pasör (oyun kurucu)**

Voleybolda pasörün en önemli görevi takımın hücum oyuncusu ile iyi bir iletişim kurup onun istediği yöne ve istediği yüksekliğe etkili paslar atmasıdır. İyi bir pasör topun altına zamanında ve uygun pozisyonla yerleşerek karşı takıma tehlike yaratabilecek atakları başlatmalıdır (Soysal, 2018).

Oyun kurucu olarak da adlandırılan pasörler, çabuk refleksleri, süper hızları, oyun sezme becerileri göz önünde bulundurularak takıma seçilirler. Bu özellikler oyun kurucuda bulunması gereken özelliklerden bazılarıdır. Pasörler voleybolun beyni gibidirler. Bu oyuncular ilk başta doğal yetenekleri ile ön plana çıkarken daha sonra teknik performans becerilerini de işe katarak takımın vazgeçilmez oyuncusu olurlar (Yarımkaya, 2013).

### **Orta oyuncu**

Orta oyuncular, blok ve hücum için modern voleybolun en önemli faktörleridir. Bu oyuncular, sahanın ön orta kısmında görev yaparlar. Orta oyuncular, köşelere de destek verip buradaki blokların kuruluşuna da yardımcı olurlar (Dinçer, 2011).

### **Köşe hücumcu (smaçör)**

Köşe hücumcusu, sahada 4 numaralı bölgede oynar ve takıma sayı kazandırma

açısından takım içerisinde en fazla katkı beklenen stratejik bir oyuncudur. Pasör müsabaka esnasında zor durumda kaldığı anlarda çareyi smaçörü kullanmakta bulur. Voleybol takımlarının başarı elde edebilmesi için smaçör olarak görev verdikleri oyuncularının mutlaka iyi seçilmiş sporculardan olması gerekmektedir. Bu sporcular smaçörlük mevkisinin sorumluluğunu üstlenebilen, yüksek sıçrayış yapabilen ve oyunun gidişatını sezinleyebilen, yüksek oyun zekasına sahip kişilerden seçilmelidir. (Bayraktar, 2008; Başandaç, 2014).

### **Pasör çaprazı (universal oyuncu)**

Sahanın 2 numaralı bölgesi olan sağ ön kısmında oynayan bu oyuncular rakip takımın hücum oyuncusunun karşısında olduğundan dolayı iyi bir sıçrayışla blok oluşturmaktadır. Hücum esnasında pasörün yolunu kapatmayacak şekilde hareket etmelidir. Bu oyuncunun pasör ile uyumu takımın başarı yakalaması adına önemli bir kriterdir (Bayraktar, 2008; Başandaç, 2014).

### **Libero**

Savunma anlamında özel bir oyuncunun voleybol oyununa dahil edilmesi Uluslararası Voleybol Birliği'nin oyun kuralları üzerinde yaptığı son gelişmelerdendir. Libero mevkisi ile oyunun savunma yönünün kuvvetlendirilmesi ve müsabaka seyrinin daha keyifli hale gelmesi, kısa boylu sporcuların da voleybol turnuvalarında yer bulmaları amaçlanmıştır (Yarımkaya, 2013).

## **2.12. Futbol**

Futbolun çağımızda hitap ettiği milyonlarca oyuncu ve seyircisi ile spor camiasındaki yeri ve önemi tartışılmazdır. Futbol, futbol oyununu oynayanlar ve seyredenlerin yanında, futbolun icra edilebilmesi için faaliyet gösteren tüm kurul ve kuruluşlarda çalışan kişilerle birlikte bir çeşit sanayi haline gelmiştir (Haliloğlu, 2001).

Futbol, sınırları belirlenmiş geniş bir alanda çok sayıda oyuncunun katılımıyla, iki rakip takım arasında oynanan, oyun sonucunun kalelere atılan gollerle belirlendiği, kaleciler dışında diğer oyuncuların elleri ve kolları hariç vücudunun tüm yerlerini kullanarak topa müdahale edebildiği bir spordur (İnal, 1998).

Futbol oyunu; zengin oyun kuralları, oyuncu sayısının fazlalığı ve oyun süresi nedeni ile çok farklı davranışları barındırmaktadır. İzlenmesi heyecan ve zevk veren bu spor günümüzde yoğun ilgi görmektedir (Aracı, 1999).

Futbolun ilk kez hangi tarihte ve nerede ortaya çıktığı kesin olarak bilinmemektedir. Futbolu, Romalılar Harpastum, eski Yunanlılar Episkiros, Türkler ise Tepük diye adlandırmışlardır. Tarihi kaynaklara göre futbolu ilk oynayan ülkeler; Çin, Japonya, Hindistan, Mısır, Meksika, Yunanistan, İtalya, İngiltere ve Fransa'dır. Futbol bugünkü oynandığı şekliyle ilk olarak İngiltere'de oynanmıştır. İlk futbol kulübü de 1857 yılında kurulan Sheffield'dir. Modern futbolun başlangıcı ise 26 Ekim 1863 İngiliz Futbol Birliği'nin kurulduğu tarihtir (Çağlayan, 2003).

Futbol, çocuk, genç ve yetişkinlerin ruhsal ve fiziksel gelişimlerine olumlu katkıda bulunurken kişilik gelişimini de bir eğitim aracı olarak güçlendirir. Öğrencilerin enerjilerini onlara fayda sağlayacak şekilde değerlendirerek iş birliği yapma, kurallara uyma, bir gruba ait olma, arkadaşlarına saygı duymayı, kaybetme ve kazanma kavramlarını kavrayabilmeyi öğretmektedir (Tosunoğlu, 2008).

### **2.12.1. Futbol oyun kuralları**

Uluslararası Futbol Birliği Kurulu'nun (IFAB) belirlemiş olduğu kurallara göre; futbol sahasının şekli dikdörtgen ve zemin rengi kesinlikle yeşil olmalıdır. Zemin yapay veya doğal çim olabilir. Sahanın eni 45 ile 90 metre arasında iken boyu 90 ile 120 metre arasında olmalıdır. Uluslararası standartlara uygun yapılan statlarda ise sahanın eni 64 ile 75 metre arasında, boyu 105 metre ile 120 metre arasında olmaktadır. Saha, ortadan bir çizgi vasıtası ile ikiye ayrılır. Sahanın tam ortasında oyunun başladığı ve çapı 9 metre 15 santimetre olan alan bulunmaktadır. Oyunda bulunan kalelerin ebatları ise, 7 metre 32 santimetre en ve 2 metre 44 santimetre boy uzunluğu şeklindedir. (Şekil. 5). Futbol oyunu, 45'er dakikalık iki devre halinde 90 dakikada tamamlanmaktadır. Oyunun duraklaması ile kaybolan süre hakem tarafından maç sonuna eklenir. Oyun biri kaleci olmak üzere on bir (11) oyuncudan oluşan iki takım arasında oynanır.

Takımlardan birinde yedi (7) oyuncudan daha az sayıda oyuncu varsa maç başlatılamaz ya da devam edemez. Her takımın maç boyunca 3 oyuncu değiştirme hakkı



## **Kaleci**

Futbolda kalecilik mevkisi ayrı bir yere ve öneme sahiptir. Kaleci oyun sonucuna direk olarak etki eden pozisyonudur. Karşı takımın ataklarını önlemenin yanında, kendi takımını hızlı bir şekilde hücumla çıkarmada da önemli bir role sahiptir. Maç esnasında diğer oyuncular tarafından yapılan hataların telafi edilme oranı kalecilere göre çok daha yüksektir. Kalecinin savunmadaki ilk ve asli görevi topun kaleye girmesine engel olmaktır. Kalecilik mevkisinde oynayan oyuncu topa sahip olduktan sonra topu takımındaki en uygun oyuncuyla buluşturarak takımın etkili bir şekilde hücumla çıkmasına da imkan sağlar. Tüm bu önemli sorumlulukların üstesinden gelebilmek için teknik, taktik, fiziksel ve psikolojik yönden güçlü olmalıdır (Başer, 1994).

## **Bekler**

Bekler, savunma bölgesinin sağında ve solunda oynayan kanat oyuncularıdır. Bek oyuncuları rakibin hücumla çıkan kanat oyuncularını durdurmakla görevlidirler. Bu oyuncuların görev yaptıkları bölgelerde başarılı olabilmeleri için bütün hücum sistemini ve taktiklerini kuramsal olarak bilmelidirler (İnal, 1998).

## **Stoper**

Stoper oyuncularının temel görevleri savunma yapmaktır. Rakip takım oyuncularına yakın markaj uygulayarak yaptıkları atakları etkisiz kılmalıdır. Modern futbolda stoper oyuncuları bir çok markaj özelliğine sahip, fiziki olarak yapılı, hava toplarına hakim olabilmek için iyi sıçrayış yapabilen ve kademe anlayışını iyi gerçekleştiren oyuncular (Gülşen, 2008).

## **Libero**

Libero oyuncuları savunmanın en gerisinde oynayan ve alanı markaj altına alan oyuncular (Gülşen, 2008). Savunma hattını oluşturan oyuncuların gerisinde kalan bölgenin güvenliği libero oyuncuları tarafından sağlanır. Liberolar rakip takımın ataklarını ve kaleye tehlike oluşturacak pozisyonları önlemek için kalecileriyle ve savunmadaki diğer oyuncularla sürekli iletişim kurmak zorundadır (Başer, 1994).

## **Orta saha oyuncularını**

Futbol, günümüzde çok değişik oyun sistemleriyle mücadeleli gerektirmektedir. Bu sistemler genel olarak 4-3-3, 3-5-2, 4-4-2 olarak isimlendirilen sistemlerdir. Bu sistemlere göre orta saha oyuncularının görevleri de değişiklikler göstermektedir. Sistemler doğrultusunda, orta saha oyuncularının üstlenmek zorunda olduğu standart taktik görevlerine incelenecek olursa; takım hücumu çıkarken, hücumun başlatılmasına katkıda bulunmak, defans ve hücum oyuncularını arasında dengeyi sağlayarak hücum oyuncularını desteklemek olarak karşımıza çıkar. Savunma görevleri ise karşı takımın orta saha oyuncularını baskı altında tutarak topa sahip olma oranlarını düşürüp hücum çıkmasını engellemektir. Orta saha oyuncularını liderlik özelliği gösterip savunma ve hücum oyuncularını arasındaki koordinasyonu sağlayabilmeleri için gelişmiş bir futbol zekasına sahip olmalıdırlar (İnal, 1998).

## **Santrafor**

Futbolda, santraforların görevi gol atmaktır. Bu oyuncuların en büyük özellikleri, gol vuruşu için, ne zaman ve nerede durması gerektiğini bilen aynı zamanda topun gelişine göre kendisini en iyi konuma getiren fırsatçı oyuncu olmalarıdır. Günümüzde bu oyuncular gol atma görevinin dışında top rakip takımdayken topa sahip olabilmek için pres yaparlar. Santraforlar beklenmedik bir anda ani ve hızlı koşular yapıp, gol pasları arar veya kendisini markaj altına alan rakip savunma oyuncularını sahte koşularla topsuz bölgeye çekip diğer oyunculara boş alan yaratarak gol atabilmelerini sağlarlar. Santraforlar yoğun baskı ve markaj altında olan oyunculardır. Bu nedenle kaliteli ve isabetli vuruş yapabilen ve markajdan kurtulma gibi özelliklere sahip olmalıdırlar (Gülşen, 2008).

## **Açıklar veya kanat oyuncularını**

Bugünkü futbol takımları gol yememek adına çok çeşitli ve sistematik taktiklerle sahaya çıktıklarından dolayı özellikle ortadan yapılan ataklarla gol atmak da bir hayli güç hale gelmiştir. Bu sebeple ortada birikmiş savunma oyuncularını aşmak ve sahada daha geniş bir alana yayılmalarını sağlamak gerekmektedir. Bu durumun sağlanabilmesi için kanat oyuncularına büyük işler düşmektedir. Hızlı ve çevik kanat oyuncularını rakip

savunma oyuncularını kendi üzerlerine çekerek orta alanın boşalmasını sağlarken aynı zamanda topla buluştuktan sonrada isabetli paslar ve ortalar yaparak takımını gol pozisyonuna taşırlar (Günay, 2001).



### 3. GEREÇ VE YÖNTEM

#### 3.1. Katılımcıların ve Çalışma Gruplarının Oluşturulması

Bu çalışma 2019 yılı Ordu İli'nin Altınordu İlçesi'nde görev yapmakta olan yaşları 30-40 arasında değişen 45 sedanter (sağlıklı düzenli spor yapmayan) erkek emniyet görevlisinin katılımı ile gerçekleştirildi. Araştırma ile ilgili bilgi katılımcılara sözlü olarak verildikten sonra, uygulama grupları (Voleybol Grubu: VG, Futbol Grubu: FG ile Kontrol Grubu: KG) rastgele sayılar tablosu kullanılarak 15'er kişiden oluşturuldu. Aşağıdaki tabloda (Tablo. 1) deney ve kontrol grubuna ilişkin bilgiler yer almaktadır.

**Tablo 1.** Araştırmanın çalışma gruplarına ilişkin bilgiler.

Cinsiyet	Yaş	Sayı (Kişi)	Kontrol Grubu (Kişi)	Voleybol Branşı Deneme Grubu (Kişi)	Futbol Branşı Deneme Grubu (Kişi)
Erkek	30-40	45	15	15	15

**Tablo 2.** Katılımcıların yaş, boy, kilo, vücut kitle indeksi ortalamaları.

Gruplar	Yaş ortalaması	Boy ortalaması	Kilo ortalaması	Vücut kitle indeksi ortalaması
Voleybol	33.8	177.2	83.6	26.62
Futbol	34.2	179.1	84	26.17
Kontrol	35	178.8	88	27.39

Çalışmayı gerçekleştirmek üzere Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Etik Kurulu onayı 16/01/2019 tarih ve 01 sayılı karar ile alınmıştır (Ek-1).

Ayrıca emniyet görevlileri üzerinde çalışma yapılması ile ilgili olarak Ordu İl

Emniyet Müdürlüğü'nden gerekli izin ve onay alınmıştır (Ek-2).

Çalışmaya katılan tüm deneklere spor yapmalarına engel teşkil edecek bir durumun olmadığına dair sağlık raporları temin edilmiştir.

### **3.2. Antrenman Programı**

Uygulama gruplarından voleybol ve futbol grupları sekiz haftalık çalışma sürecinde haftada 1 antrenman olmak üzere) uygulamalara tabii tutuldu. Antrenman birimleri, 1. ısınma bölümü (15 dakika), 2. ana bölüm (60 dakika) ve 3. bitiriş bölümleri (10 dakika) olmak üzere üç bölümden oluşturuldu.

1. Isınma bölümünde, antrenman ünitesinin ana bölümünde işlenecek ana konu hakkında teorik sunumlar, hatırlatmalar ile birlikte düşük yoğunlukta 5 dakikalık koşu veya hızlı yürüme, büyük kas gruplarından küçük kas gruplarına doğru eklemleri de içine alan (genelden özele doğru) kültür fizik hareketleri ve germe egzersizleri yaptırıldı.

2. Ana bölümde üzerinde durulacak teknik veya becerilerin eğitimi ile birlikte branşa özgü maç yaptırıldı.

3. Bitiriş bölümünde düşük yoğunlukta 5 dakikalık koşu veya hızlı yürüme, büyük kas gruplarından küçük kas gruplarına doğru eklemleri de içine alan özellikle büyük kas gruplarına yönelik germe etkinlikleri yaptırıldı.

Çalışma sürecinde sekiz haftalık futbol ve voleybol antrenmanları sonunda antrenmanların desteklenmesi adına her hafta futbol ve voleybol müsabakaları uygulanmıştır.

Aşağıda Tablo 3’de antrenman periyotlarına ilişkin bilgiler sunulmuştur.

**Tablo 3.** Antrenman periyotları.

<b>Isınma Egzersizi</b>	<b>I. Ana Antrenman Programı</b>	<b>Dinlenme</b>	<b>II. Ana Antrenman Programı</b>
15 dk	30 dk	10 dk	30 dk

dk: dakika.

Tablo 3’de görüldüğü üzere çalışmanın antrenman programında; 15 dakika ısınma, 30 dakika ana antrenman, 10 dakika dinlenme, 30 dakika ana antrenman periyotları bulunmaktadır. Tüm bu süreler göz önünde bulundurularak tüm deneklere aynı antrenman programları uygulanmıştır.

Voleybol (Tablo. 4) ve futbol (Tablo. 5) ana antrenman uygulamaları aşağıda verilen tablolardaki gibi gerçekleştirilmiştir.

**Tablo 4.** Uygulanan sekiz haftalık voleybol ana antrenman programı.

<b>HF</b>	<b>ÇY</b>	<b>KS</b>	<b>ANTRENMAN KAPSAMI</b>
1	VS	15	Temel duruşlar
2	VS	15	Voleybolda oyun kurma
3	VS	15	Voleybolda smaç
4	VS	15	Voleybolda servis anlatımı
5	VS	15	Voleybolda servis (diriller)
6	VS	15	Voleybolda tenis servis
7	VS	15	Müsabaka öncesi oyun
8	VS	15	Müsabaka öncesi oyun

(ÇY: Çalışma yeri, KS: Kişi sayısı, HF: Hafta, VS: Voleybol sahası).

**Tablo 5.** Uygulanan sekiz haftalık ana futbol antrenman programı.

<b>HF</b>	<b>ÇY</b>	<b>KS</b>	<b>ANTRENMAN KAPSAMI</b>
1	FS	15	Temel duruşlar – topsürme
2	FS	15	Top sürme-kısa pas çalışması
3	FS	15	Top sürme-uzun pas çalışması
4	FS	15	Hedefe şut çalışması
5	FS	15	Teknik antrenman
6	FS	15	Teknik antrenman
7	FS	15	Müsabakaya öncesi oyun
8	FS	15	Müsabakaya öncesi oyun

(ÇY: Çalışma yeri, KS: Kişi sayısı, HF: Hafta, FS: Futbol sahası).

### **3.3. Verilerin Toplanması**

Araştırma için gerekli veriler, Eysenck tarafından geliştirilen Eysenck Kişilik Testi (Ek-3) ve kişisel bilgi formu ile toplanmıştır. Sekiz haftalık antrenman sürecinin başlangıcında, dördüncü haftanın sonunda ve sekizinci haftanın sonunda deney gruplarına ve kontrol grubuna Eysenck Kişilik Envanteri uygulanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu, çalışmaya katılan emniyet personeline ait kişisel bilgilerin belirlenmesi amacıyla hazırlanan, Eysenck Kişilik Testi içerisinde yer alan formdur. Formda cinsiyet, yaş ve hangi spor dalı ile uğraştığına dair sorulara yer verilmiştir.

### **3.4. Araştırmanın Modeli**

Araştırmada yarı deneysel araştırma deseni kullanılmıştır. Araştırmada Eysenck Kişilik Testi kullanılmıştır. Yarı deneysel araştırma deseni, deney-kontrol gruplu ön test-son testin kullanıldığı nicel bir araştırma yaklaşımıdır (Çepni, 2014).

Çalışmanın verileri anket yöntemi ile toplanmıştır. Bu yöntemle futbol ve voleybol antrenmanı uygulanan emniyet görevlilerinin nevroitik kişilik özellikleri ile yaş ve spor dalı değişkenleri açısından farklılıkları incelenmiştir.

### 3.5. Verilerin Analizi

Çalışmaya katılan emniyet görevlilerine Eysenck tarafından geliştirilmiş olan Eysenck Kişilik Envanteri uygulanmıştır. Bu test nevroitiklik, psikotiklik, dışadönüklük-içedönüklük ve yalan boyutu olmak üzere toplamda dört boyuttan oluşmaktadır. Bu çalışmada ise Eysenck Kişilik Envanteri'nin nevroitiklik boyutu 23 soru üzerinden istatistiği yapılmıştır. 23 sorudan 11 puan ve üzeri alanlar nevroitik olarak değerlendirilmiştir. Çalışmadaki deney ve kontrol grupları rastgele belirlenmiştir. Verilerin istatistiksel analizi SPSS 21 programı ile yapılmıştır.



#### 4. BULGULAR

Bu bölümde emniyet görevlilerine uygulanan Eysenck Kişilik Envanteri ile elde edilen veriler ve bu verilerin analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

**Tablo 6.** Antrenmana başlanmadan uygulanan testin analizi.

	<b>Kareler toplamı</b>	<b>Sd</b>	<b>Kareler ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
<b>Gruplar arası</b>	121.378	2	60.689	0.709	0.498
<b>Gruplar içi</b>	3595.600	42	83.610		
<b>Toplam</b>	3616.978	44			

( $p>0.05$  için anlamlı) (Shapiro Wilk Testi).

Voleybol, futbol ve kontrol grubuna antrenmana başlamadan önce uygulanan Eysenck Kişilik Testi'nin yapılan istatistiki analizinde ikiden fazla grupların ortalamalarının karşılaştırıldığı ilişkisiz örneklem için tek yönlü anova testi kullanılmış, Shapiro Wilk testine göre Tablo 6'da  $p>0.05$  ( $p=0.498$ ) bir değer saptanmış olup gruplar arasında anlamlı bir farkın olmadığı tespit edildiği için gruplar istatistiki değerler açısından eşit sayılmıştır.

**Tablo 7.** İlk hafta uygulanan testlerin karşılaştırması.

	<b>N</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Ss</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maksimum</b>
<b>Voleybol</b>	15	45.67	6.597	35	54
<b>Futbol</b>	15	49.33	11.095	31	64
<b>Kontrol grubu</b>	15	4893	9.498	30	64
<b>Toplam</b>	45	47.98	9.191	30	64

(N: kişi sayısı, Ss: standart sapma) (Anova)

Tablo 7'de birinci hafta uygulanan ikiden fazla ortalamaların karşılaştırıldığı ilişkisiz örneklem için tek yönlü anova testi yapılarak testte en yüksek ortalamaya futbol

grubu (49.33) sahipken en düşük ortalamanın voleybol grubuna ait olduğu (45.67) tespit edilmiştir. Bu testin en yüksek standart sapması (11.095) futbol grubundayken en düşük standart sapma voleybol (6.597) grubunda saptanmıştır. Kontrol grubu diğer gruplara göre ortalama değerinde (48.93) ve standart sapma değerinde (9.498) ara değerde kalmıştır. Toplam değerlerde ise ortalama 47.98, standart sapma 9.191, en yüksek puan 64, en düşük puan 30 olarak ölçülmüştür.

**Tablo 8.** 4. hafta uygulanan testlerin karşılaştırması.

	<b>N</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Ss</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maksimum</b>
<b>Voleybol</b>	15	42.47	6.266	32	51
<b>Futbol</b>	15	47.20	10.073	30	60
<b>Kontrol grubu</b>	15	47.87	8.667	31	65
<b>Toplam</b>	45	45.84	8.639	30	65

(N: Kişi sayısı, Ss: Standart sapma) (Anova).

4. haftada üç gruba uygulanan Eysenck Kişilik Testi'ne göre yapılan ilişkisiz örneklem için tek yönlü varyans analizi Tablo 8'de verilmiştir. En yüksek ortalama kontrol grubunda (47.87) ölçülürken en düşük ortalama değer voleybol grubunda (42.47) olduğu görülmüştür. En yüksek standart sapmaya futbol grubu (10.073) sahipken en düşük standart sapma voleybol grubundadır (6.266). Genel değerlere bakıldığında ortalama 45.84, standart sapma 8.639, en yüksek puan 65, en düşük puan 30'dur.

**Tablo 9.** 8. hafta uygulanan testlerin karşılaştırması.

	<b>N</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Ss</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maksimum</b>
<b>Voleybol</b>	15	38.00	5.745	30	47
<b>Futbol</b>	15	42.07	7.516	30	53
<b>Kontrol grubu</b>	15	49.33	8.740	35	65
<b>Toplam</b>	45	43.13	8.675	30	65

(N: Kişi sayısı, Ss: Standart sapma) (Anova).

Tablo 9’da verilen 8. hafta sonunda uygulanan son testin ilişkisiz örneklem için tek yönlü varyans analizine göre voleybol oynayan bireylerin test ortalaması (38.00) en düşük iken kontrol grubundaki bireylerin ortalaması (49.33) en yüksektir. Testin standart sapması en yüksek kontrol grubunda (8.74), en düşük standart sapma voleybol grubunda (5.745) ölçülmüştür. Toplam ortalama değeri 43.13 olduğu görülürken grupların toplam standart sapma değerleri 8.675’tir. Gruplarda bulunan en yüksek puan 65, en düşük puan 30’dur.

**Tablo 10.** 8. hafta sonunda uygulanan testin gruplarası ve grup içi değerlendirilmesi.

	<b>Kareler toplamı</b>	<b>Sd</b>	<b>Kareler ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b>Anlamli fark</b>
<b>Gruplar arası</b>	988.933	2	494.467	8.943	0.001	Futbol-kontrol Voleybol-kontrol
<b>Gruplar içi</b>	2322.267	42	55.292			
<b>Toplam</b>	3311.2	44				

( $p > 0.05$  için anlamlı. Sd: Serbestlik derecesi, F: Frekans, p: Güçlük) (Shapiro Wilk).

Yapılan çoklu karşılaştırma testine göre Tablo 10’da gruplar futbol-kontrol grupları ve voleybol-kontrol grupları arasında  $p < 0.05$  ( $p = 0.001$ ) olduğundan gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur.

**Tablo 11.** Çalışma sonunda elde edilen Eysenck Kişilik Testi genel ortalamaları.

Test uygulamaları	Gruplar	N	Ortalama	Standart sapma
<b>Başlangıç testi</b>	Voleybol	15	45.67	6.597
	Futbol	15	49.33	11.095
	Kontrol	15	48.93	9.498
<b>4.hafta testi</b>	Voleybol	15	42.47	6.266
	Futbol	15	47.20	10,073
	Kontrol	15	47.87	8.667
<b>8.hafta testi</b>	Voleybol	15	38.00	5.745
	Futbol	15	42.07	7.516
	Kontrol	15	49.33	8.740

(N: Kişi sayısı) (Anova).

Tablo 11’de voleybol, futbol ve kontrol gruplarının Eysenck Kişilik Testi genel puan ortalamaları ve standart sapmaları incelendiğinde voleybol ve futbol gruplarının puanları düşerken kontrol grubunun puanında ise dalgalanma gözlenmiştir. Voleybol grubunun ilk hafta ortalaması 45.67 iken 4. hafta 42.47’ye, 8. hafta ise 38 puana düştüğü saptanmıştır. Futbol grubunun puan düşüşü ise ilk hafta 49.33, 4. hafta 47.20, 8. hafta 42.07 olarak analiz edilmiştir. Kontrol grubunun ilk hafta puanı 48.93 iken 4. hafta puanının 47.87’ye düştüğü saptanırken, 8. haftada ise 49.33 puana yükseldiği tespit edilmiştir.

**Tablo 12.** Antrenmana başlanmadan uygulanan testin nevrotik değerler analizi.

	Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	p
<b>Gruplar arası</b>	0.711	2	0.356	0.056	0,946
<b>Gruplar içi</b>	267.067	42	6.359		
<b>Toplam</b>	267.778	44			

( $p > 0.05$  için anlamlı. Sd: serbestlik derecesi, F: frekans, p: güçlük) (Anova).

Gruplara antrenmana başlamadan önce Eysenck Kişilik Testi puanına göre ilişkisiz örneklem için tek yönlü varyans analizi uygulanmış, testin nevrotik değerlerini ölçen istatistiksel analize göre Tablo 12’de  $p>0.05$  ( $p=0.946$ ) olarak tespit edilmiş olup gruplar arasında anlamlı bir farkın olmadığı görüldüğü için gruplar bu değerler açısından eşit sayılmıştır.

**Tablo 13.** Antrenmana başlamadan uygulanan testlerin nevrotik değerlerinin karşılaştırması.

	N	Ortalama	Ss	Minimum	Maksimum
<b>Voleybol</b>	15	13.60	2.261	10	19
<b>Futbol</b>	15	13.87	2.800	10	19
<b>Kontrol grubu</b>	15	13.87	2.475	11	18
<b>Toplam</b>	45	13.78	2.467	10	19

(N: Kişi sayısı, Ss: Standart sapma) (Anova).

Sürecin ilk haftasında antrenmana başlamadan önce uygulanan testin istatistik analizine göre en yüksek ortalamaya futbol grubu ile kontrol grubu (13.87) sahipken en düşük ortalamanın (13.60) voleybol grubunda olduğu tespit edilmiş ve Tablo 13’de verilmiştir. Standart sapması en düşük olan grup voleybol grubu (2.261) iken en yüksek standart sapmaya sahip grup futbol grubu (2.800) olmuş, kontrol grubu (2.475) ise ara değerde kalmıştır. Nevrotik değerlerin toplamı incelendiğinde ortalama değer 13.78, standart sapma 2.467, en düşük puan 10, en yüksek puan ise 19 olarak saptanmıştır.

**Tablo 14.** 4. hafta uygulanan testin nevrotik değerlerinin karşılaştırması.

	N	Ortalama	Ss	Minimum	Maksimum
<b>Voleybol</b>	15	11.20 <sup>b</sup>	2.597	7	16
<b>Futbol</b>	15	11.87 <sup>b</sup>	2.774	7	16
<b>Kontrol grubu</b>	15	14.07 <sup>a</sup>	2.086	10	18
<b>Toplam</b>	45	12.38	2.741	7	18

N: Kişi sayısı, Ss: Standart sapma (Anova), a,b,c: Gruplar arası farklılığı gösterir (Tukey post-hoc testi).

Birinci haftada üç gruba uygulanan Eysenck Kişilik Testi puanına göre ilişkisiz örneklem için tek yönlü varyans analizine göre bireylerin nevrotik eğilimlerinin istatistiki analizi Tablo 14’de verilmiştir. En yüksek ortalama değer kontrol grubunda (14.07) ölçülürken en düşük ortalama değer voleybol grubunda (11.20) olduğu görülmüştür. Futbol grubunun nevrotik puan ortalaması (11.87) ara değerde kalmıştır. En yüksek standart sapmaya futbol grubu (2.774) sahipken en düşük standart sapma kontrol grubuna aittir (2.086). Genel değerler incelendiğinde ortalamanın 12.38 olduğu saptanırken , standart sapmanın 2.741 olarak hesap edildiği, en yüksek puanın 18, en düşük puanın ise 7 olarak tespit edildiği gözlemlenmiştir. Tablo 14’de görüldüğü gibi farkı oluşturan grup kontrol grubu olmuştur

**Tablo 15.** 8. hafta uygulanan testin nevrotik değerlerinin karşılaştırılması.

	<b>N</b>	<b>Ortalama</b>	<b>Ss</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maksimum</b>
<b>Voleybol</b>	15	7.87 <sup>c</sup>	1.356	6	10
<b>Futbol</b>	15	10.33 <sup>b</sup>	2.769	7	14
<b>Kontrol grubu</b>	15	14.00 <sup>a</sup>	2.104	10	17
<b>Toplam</b>	45	10.73	3.306	6	17

N: Kişi sayısı, Ss: Standart sapma (Anova) a,b,c: Gruplar arası farklılığı gösterir (Tukey post-hoc testi).

Tablo 15’te verilen 8. hafta sonunda antrenmandan sonra uygulanan son testin nevrotik puanlarının istatistiksel analizinde ilişkisiz örneklem için tek yönlü varyans analizi uygulanmış voleybol oynayan bireylerin test ortalaması (7.87) en düşük olarak saptanırken, kontrol grubundaki bireylerin nevrotik puan ortalaması (14.00) en yüksek değer olarak bulunmuştur. Testin standart sapması en yüksek futbol grubunda (2.769) tespit edilirken, en düşük standart sapma voleybol grubunda (1.356) ölçülmüştür. Nevrotik puanların toplam ortalama değerinin 10.73 olduğu görülürken grupların toplam standart sapma değerleri 3.306 olarak ifade edilmiştir.. Gruplarda bulunan en yüksek puan 17 olarak saptanırken, en düşük puan 6 olarak gözlemlenmiştir. Tablo 15’te Tukey post-hoc Testine göre tüm gruplar birbirlerinden farklı bulunmuştur.

**Tablo 16.** 8. hafta sonunda uygulanan testin nevrotik değerlerinin analizi.

	<b>Kareler toplamı</b>	<b>Sd</b>	<b>Kareler ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b>Anlamlı fark</b>
<b>Gruplar arası</b>	285.733	2	142.867	30.761	0.0001	Futbol-kontrol Voleybol-kontrol
<b>Gruplar içi</b>	195.067	42	4.644			
<b>Toplam</b>	480.800	44				

( $p > 0.05$  için anlamlı. Sd: Serbestlik derecesi, F:Frekans, p:Güçlük) (Anova testi).

Nevrotik değerler için yapılan çoklu karşılaştırma testine göre Tablo 16’da gruplar arası istatistiki değer hesap edilirken futbol-kontrol grupları ve voleybol-kontrol grupları arasında  $p < 0.05$  ( $p = 0.001$ ) olduğundan anlamlı farkın varlığı tespit edilmiştir.

**Tablo 17.** Çalışma sonunda elde edilen nevrotik puan değerlerin genel ortalamaları.

Test Uygulamaları	Gruplar	N	Ortalama	Ss
<b>Başlangıç testi</b>	Voleybol	15	13.60	2.261
	Futbol	15	13.87	2.800
	Kontrol	15	13.87	2.475
<b>4.hafta testi</b>	Voleybol	15	11.20	2.597
	Futbol	15	11.87	2.774
	Kontrol	15	14.07	2.086
<b>8.hafta testi</b>	Voleybol	15	7.87	1.356
	Futbol	15	10.33	2.769
	Kontrol	15	14.00	2.104

(N: Kişi sayısı, Ss: Standart sapma) (Anova Testi).

Tablo 17’de tüm gruplar için bir gruba ait tekrarlı ölçümler için yapılan tek yönlü varyans analizi ayrı ayrı uygulanmış olup voleybol, futbol ve kontrol gruplarının nevrotik puan ortalamaları ve standart sapma değerleri genel olarak incelendiğinde voleybol ve futbol gruplarının ortalama nevrotik puanları düşüş göstermiştir. Kontrol grubunun puanı ise 4. haftada artış sergilerken 8. haftada azalış göstermiş olsa da ilk haftaya göre ortalama puanının arttığı gözlemlenmiştir. Voleybol grubunun nevrotik puan ortalaması ilk hafta 13.60 olarak ölçülmüş olup, önce 4. haftada 11.20’ye 8. haftada ise 7.87’ye düştüğü saptanmıştır. Futbol grubunun nevrotik puan ortalaması ilk hafta 13.87, 4. hafta 11.87 ve 8. hafta 10.33 olarak ölçülmüş ve bir azalmanın meydana geldiği gözlemlenmiştir. Kontrol grubunun ilk hafta nevrotik puan ortalaması 13.87 iken 4. hafta 14.87’ye yükselmiş, 8. hafta ise 14.00’e kadar düşüş gösterse de kontrol grubunun nevrotik puan ortalamasının ilk haftadaki puana göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 18.** Voleybol ve futbol grubunun ön test-son test nevroitiklik değerleri için t-testi.

	<b>Grup</b>	<b>N</b>	$\bar{X}$	<b>Ss</b>	<b>Standart hata</b>	<b>p</b>	<b>T</b>
<b>Fark</b>	Voleybol	15	0.26	3.69	0.95	0.955	-1.69
	Futbol	15	2.46	3.39	0.87		

( $p < 0.05$  için anlamlı) (N: kişi sayısı,  $\bar{X}$ : ortalama, Ss. Standart sapma, p: anlamlılık, t: etki).

Tablo 18’de voleybol ve futbol grubun nevroitiklik değerleri ön test-son test puan farklarının betimsel analizi ve ilişkisiz örneklemler için t-testi mevcuttur. Yapılan fark puanlarının ortalamasına bakıldığında voleybol grubunun ortalamasının ( $\bar{X}_{\text{voleybol}}=0.26$ ) futbol grubunun ortalamasından ( $\bar{X}_{\text{futbol}}=2.46$ ) daha düşük olduğu görölmüştür. Bu durum nevroitikliğe etki bakımından voleybol antrenmanlarının futbol antrenmanlarına göre daha fazla etkili olduğunu göstermektedir ( $t=-1.69$ ,  $p < .05$ ).

## 5. TARTIŞMA ve SONUÇ

Alanyazın incelendiğinde bu çalışmanın sonuçları ile benzerlik gösteren başka çalışmaların bulunduğu görülmektedir.

Tosunoğlu ve ark. (2012) takım sporu yapan ortaöğretim öğrencilerinin kişilik özelliklerini cinsiyete göre incelemiştir. Çalışmada yapılan testlerin cinsiyete göre ve kendi içinde karşılaştırılmasında voleybol branşındaki sporcuların psikotik değerleri diğer branşlardaki sporculardan daha düşük çıkmıştır. Branşlara göre nevrotik puanlar incelendiğinde en yüksek puan ortalamasının futbol branşıyla uğraşan sporcularda olduğu belirlenmiştir. Branşlar kendi içerisinde cinsiyete göre karşılaştırıldığında basketbolcu kızların nevrotik puan ortalamaları, basketbolcu erkeklerin nevrotik puan ortalamalarına göre daha yüksek çıkmıştır. Voleybol branşında erkek sporcuların psikotik değerleri kız voleybolculardan daha yüksek çıkarken hentbol branşında ise kız sporcuların psikotik değerleri erkek hentbolculardan daha yüksek bulunmuştur. Genel olarak kız sporcuların erkek sporculara göre daha fazla nevrotik eğilimler gösterdiği ifade edilmiştir. Yapılan bu çalışmada da futbol branşı ile uğraşan bireylerin nevrotik puan ortalamaları voleybol branşı ile uğraşan bireylerin nevrotik puan ortalamalarından yüksek çıkarken kontrol grubundaki bireylerin nevrotik puan ortalamalarından düşük çıkmıştır.

Akdoğan ve ark. (2007), aktif spor yapmayan öğrenciler ile amatör ve profesyonel olarak spor yapan öğrencilerin kişilik özelliklerini tespit etmek için yaptıkları çalışmada Eysenck Kişilik Envanteri'ni kullanmışlardır. Çalışma sonuçlarına göre profesyonel, amatör ve aktif spor yapmayan konumdaki öğrencilerin nörotik değerlerinde anlamlı bir farklılık gözlenmezken yapmış oldukları başka bir çalışmada beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören kız ve erkek öğrencilerin nevrotiklik (N) değerlerine ilişkin puanları dikkate alınmış bayan öğrencilerin nevrotiklik puan ortalamaları erkeklerinkine göre daha yüksek çıkmıştır. Yapılan bu çalışmada da Eysenck kişilik envanteri kullanılarak emniyet personellerinin futbol ve voleybol sporuyla uğraşan ve hiçbir sporla uğraşmayanların nevrotik değerleri

ölçülmüş olup Akdoğan ve ark. (2007), yapmış oldukları ilk çalışma ile örtüşmezken yapmış oldukları diğer bir çalışmada benzer bulgulara rastlanmıştır.

Sporcuların kişilik özellikleriyle yaşama bağlılıkları arasındaki ilişkiyi araştıran Tazegül (2012), bir üniversitenin beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören gönüllü öğrencilerle çalışmış ve Eysenck Kişilik Testi'ni kullanmıştır. 175 sporcu üzerinde yaptığı çalışmada dışa dönüklük, kişilik boyutu ile yaşama bağlılık arasındaki ilişkinin olumlu yönde olduğu görülmüştür. Yaptığımız bu çalışmada da 15'i kontrol grubu olmak üzere 45 erkek birey ile çalışılmış çalışma sonucunda futbol ve voleybol oynayan bireylerin Eysenck kişilik testi puanlarında olumlu yönde düşüş olması Tazegül'ün (2012) çalışması ile benzerlik göstermiştir.

Şen (2015) ise 13-18 yaş aralığında profesyonel futbol oynayan ve oynamayan bireyleri stres, kaygı ve depresyon yönünden karşılaştırmış çalışma sonucunda ise spor yapan bireyler ile yapmayan bireylerin stres, kaygı ve depresyon seviyelerinde anlamlı derecede farklılıklar olduğunu tespit etmiştir. Yaptığımız bu çalışmada da 30-40 yaş arası emniyet personelleri üzerinde çalışılmış, bu bireylerin düzenli futbol ve voleybol oynamalarının sonucunda spor yapmayan bireylere göre nevrotik değerlere etkisinin olumlu yönde olduğu görülmüştür.

Arslan (2006) ise profesyonel ve amatör olarak spor yapan ve aktif spor yapmayan bireylerin kişilik özelliklerini karşılaştırmış ve sonuç olarak bireylerin dışa dönük değerlerinde profesyonel ve amatör sporcular, aktif spor yapmayan bireylere göre daha dışa dönük aynı şekilde profesyonel sporcularda amatör sporculardan daha dışa dönük değerlere sahip olduğu sonucuna varmıştır. Bu bulguları destekler nitelikte olan Duman ve Kuru (2010) çalışmasına bakıldığında ise Almanya' da yaşayan yaşları 13 ile 16 arasında değişkenlik gösteren spor yapan ve spor yapmayan Türk öğrencilerinin kişisel uyum düzeylerini karşılaştırmış, çalışma sonucunda, Hacettepe Kişilik Envanteri (HKE) alt ölçek puan ortalamaları, cinsiyet, yaş ve okul türü açısından incelendiğinde; spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilerden daha uyumlu oldukları görülmüştür. Yaptığımız bu çalışmada da spor yapan bireyler ve spor yapmayan bireyler birlikte değerlendirilmiştir. Sonuç olarak Arslan (2006) ile Duman ve Kuru (2010)'nun bulguları bu çalışmanın bulguları ile aynı yönde seyrettiği anlaşılmıştır.

Amatör ve paf liginde oynayan futbolcuların kişilik tipleri ve öfke ifadelerinin tarzlarını inceleyen Yıldız (2008)'ın bazı şehirlerin amatör ve paf liginde oynayan 67 futbolcu üzerinde kullandığı Eysenck Kişilik Testi analizi sonucu incelendiğinde futbolcularda sürekli öfke-öfke tarzları ve kişilik tipleri arasında anlamlı farkın olduğunu tespit ettiği görülmüştür. Yaptığımız bu çalışmada da Eysenck Kişilik Envanteri kullanılıp voleybol ve futbol sporu ile uğraşan ve hiçbir spor branşıyla ilgilenmeyen emniyet personellerinin nevrotik değerleri ölçülmüş, spor yapan bireylerin nevrotik değerleri olumlu etkilenirken spor yapmayan bireylerin nevrotiklik değerlerinde olumlu ya da olumsuz bir etkilenmeden etkilenmediği görülür.

18-24 yaş arası 121 erkek ve 179 bayandan oluşan tekvando ve yüzme sporu ile uğraşan toplam 300 öğrencinin saldırganlık düzeylerini inceleyen Okyaz (2017), Buss-Perry saldırganlık ölçeğini kullanmıştır. Araştırmanın istatistiksel sonucuna göre erkeklerin bayan sporculara göre daha saldırgan olduğu ve saldırganlığa eğilimlerinin fazla olduğunu tespit etmiştir. Yine yüzme sporunun depresyon, kaygı düzeyi ve benlik saygısı üzerine etkisini araştıran Karakaya ve ark. (2006) bir yüzme kulübünde 9-13 yaş arası yüzücüleri incelemiş ve sonuç olarak düzenli spor yapanların aileleri ile daha az çatışmaya girdiğini fakat kaygı durumlarının performansları ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Okyaz (2017) ve Karakaya ve ark. (2006)'nın yaptığı iki çalışma daha çok saldırganlık ve çatışma üzerine iken bu çalışmada voleybol, futbol oynayan iki ayrı grubun ve kontrol grubunun nevrotik değerleri incelenmiş spor yapan bireylerin nevrotik değerler üzerine yani kişiliği olumlu etkilemesi yönünden örtüşmektedir.

Tazegül (2018) sporcuların kişilik özellikleriyle bedenlerini beğenme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelerken Eysenck Kişilik Testi'nden yararlanmıştır. Üniversitede beden eğitimi ve spor yüksekokulundaki 175 öğrenciyle çalışması sonucunda yapılan analiz incelendiğinde dışa dönük kişilik boyutuyla bedenlerini beğenme skoru arasında pozitif yönde ilişki görülmektedir. Çalışmamızı oluşturan 30-40 yaş arasında 45 kişiden 30 kişiye düzenli aralıklarla antrenman uygulanmış ve herkese Eysenck Kişilik Envanteri uygulanarak nevrotiklik puanları ölçülmüş olup sporun bireyleri olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Yarımkaya (2013), 12-14 yaş grubu öğrencilerde voleybol antrenmanlarının özgüven düzeylerindeki etkilerini incelemiştir. Sonuç olarak, 12-14 yaş grubu

ilköğretim öğrencilerinden bayan ve erkek deneklerin özgüven karşılaştırılmasında, deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Çalışmamızda 30-40 yaş grubu erkek emniyet görevlileri ile düzenli aralıklarla uygulanan antrenman sonucunda Yarım kaya (2013)'nın çalışmasına benzer olarak deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark görülmüştür.

10-12 yaş grubu öğrencilerinin voleybol ve basketbol antrenmanlarının nevrotik değeri üzerindeki etkisini inceleyen Soysal (2018), çalıştığı 60 kişiyi gruplara ayırarak basketbol, voleybol ve kontrol gruplarını oluşturmuştur. Antrenmanlar devam ederken belirli aralıklarda Eysenck Kişilik Testi uygulanmıştır. Test sonucunda elde edilen verilere bakıldığında cinsiyetler arasında fark bulunmazken kontrol grubu ile basketbol ve voleybol gruplarının nevrotik puanları arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür. Tazegül (2014)'de sporun kişilik üzerindeki etkisini araştırmak için bireylere üç ay boyunca belli dönemlerde sportif aktiviteler yaptırmış ve nevrotiklik puanlarındaki azalmayı tespit etmiştir. Çalışmamız da düzenli periyotlarla uygulanan antrenmanlar ve Eysenck Kişilik Envanteri sonucunda yapılan istatistiksel analiz verilerince spor yapan bireylerin spor yapmayan bireylere göre daha az nevrotik özellik göstermeleri yönüyle bu iki çalışma ile benzeşmektedir.

Fletcher ve Dowell (1971), yapmış oldukları bir çalışmada atletler ve atlet olmayanların kişilik özellikleri arasındaki farkı belirlemek için erkek lise öğrencilerinden oluşan 950 kişilik gruba Edwards Kişisel Tercih Envanteri (EPPS) uygulamışlardır. Çalışmanın sonucuna göre atletlerin, atlet olmayanlara göre düzen ve saldırganlık puanları daha yüksek çıkmıştır. Mevcut çalışmamızda bireylerin nevrotik kişilik özelliklerine yönelik olup fiziksel aktivitelerin bireylerin kişilik özelliklerini olumlu yönde etkilediğini destekler niteliktedir.

Slusher (1964), sporcu ve sporcu olmayan lise öğrencilerine Large Thorndike Intelligence ve Minnesota çok yönlü kişilik testlerini uygulamıştır. Çalışma sonuçlarına değerlendirildiğinde futbolcu ve güreşçilerin kendi gruplarında, sportif faaliyetle ilgilenmeyenlere kıyasla daha fazla nörotik özellikleri gösterdikleri saptanmıştır. Bu çalışmada da futbol ve voleybol ile uğraşan bireyler incenmiş olup hem spor branşı bakımından hemde bulgular bakımından oldukça benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir.

Wendt ve Patterson (1974) ise 21 tane bireysel sporcu ile 21 tane takım sporcusuna Edwards Kişisel Tercih Envanteri (EPPS) uygulamış ve kişiliklerine yönelik önemli bir farklılık tespit edememiştir. Çalışmamızda da bununla benzer özellikleri ölçen Eysenck Kişilik Testi uygulanmıştır fakat aksi yönde bulgular tespit edilmiş olup bu çalışmayla benzeşmemektedir.

Harrington ve Loffredo (2001)'de içedönük bireylerin sosyal kaygı seviyelerinin dışadönük bireylere göre anlamlı derecede yüksek olduğunu ve içedönük bireylerin sosyal katılım düzeylerinin dışadönüklere göre daha düşük olduğunu ifade etmişlerdir. Farmer ve ark. (2002), bayan ve erkeklerin nörotiklik değerlerine ilişkin yapmış oldukları araştırmada bayan deneklerin erkeklere göre daha nörotik özellikler gösterdiğini, erkek deneklerin dışa dönüklük puanlarının bayanlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Mevcut çalışmada erkek bireylerle çalışılmış, voleybol ve futbol oynayan bireylerin nevroitik kişilik özellikleri spor yapmayan bireylere göre daha düşük çıkararak sporun nevroitiklik üzerinde olumlu etkisini göstermiştir.

Futbol ve voleybol antrenmanlarının erkek emniyet personelinin nevroitik değerleri üzerinde bir etkisinin olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmadan elde edilen bulgular, futbol ve voleybolun bireylerin nevroitik değerleri üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu yönündedir. Araştırma bulguları, hem futbol hem de voleybol alanında yapılan antrenmanların bireylerin nevroitik puanlarını aşamalı olarak düşürdüğünü gösterirken kontrol grubunun nevroitik puanlarında dalgalanma meydana gelmiştir. Spor faaliyetlerine başlamadan uygulanan Eysenck Kişilik Envanteri'ne göre voleybol grubunun puanı en düşükken kontrol grubunun puanı futbol grubunun puanından düşük, voleybol grubunun puanından fazladır. Dördüncü haftada uygulanan teste göre yine en düşük puan voleybol grubunun, en fazla puan kontrol grubunun olurken futbol grubunun değeri iki grubun puanlarının arasında yer aldığı tespit edilmiştir. Son test sekizinci haftada uygulanılmıştır. Son haftada uygulanan bu teste göre en düşük puan voleybol grubunun olurken futbol grubu voleybol grubundan daha yüksek, kontrol grubundan düşük puan almıştır. Genel olarak incelendiğinde voleybol grubunun diğer gruplara göre ortalama puanı daha düşüktür.

Nevroz, bireyin etkililiğini, verimliliğini olumsuz etkilerken bireyin sosyo-psişik çatışmaya girmesine neden olur (Soysal, 2018). Eysenck'in nevroitiklik kuramına göre

nevrotik bireyler her durumu olumsuz olarak algılayıp her şeyi kendine sorun haline getiren bireylerdir (Tosunoğlu, 2008).

Serbest zamanlarda yapılan sportif etkinlikler kişilerin pozitif duygular geliştirdiği anlardandır (Tazegül, 2017). Takım sporları kişilik gelişimini olumlu yönde etkileyen, bireylerin sosyal çevreye uyumunu kolaylaştırıcı etkilere sahiptirler (Soysal, 2018). Sporla ilgilenen bireyler yardımseverlik özellikleri kazanırken, mütevazı davranışlar geliştirir, bedenini sever, iletişim gücünü geliştirir, zamanlama konusunda önemli beceriler kazanır. Bu kazançlar bireyin iyi bir kişilik oluşturup ruh sağlığına katkıda bulunur (Tosunoğlu, 2008). Spor yapan kişi kendisinin ve diğer insanların yeteneklerinin farkına varır, disiplinin bilincinde olur, yenilgiyi kolay bir şekilde kabullenerek kazananı tebrik etme duygusunu kazanarak kendi kişilik gelişimine katkı sağlar (Tosunoğlu ve ark., 2012). Spor, sinir sistemini etkileyerek kişinin saldırganlık, aşırı heyecanlı olma durumu, sinirlilik, kıskançlık, öfke, utangaçlık gibi olumsuz durumları bireylerden uzaklaştırır (Tazegül, 2017).

Geçmişten günümüze dünyanın farklı yerlerinde yaşayan toplumların spor ile uğraşarak günümüze getirdikleri spor kültürünü ve spor bilincini insanların algılaması ve kendi yaşamlarında uygulaması, kişilere birçok kazanç sağlayacaktır. Bireylerin olumlu kimlik geliştirmeleri, özgüven kazanmaları, kendi vücudunu ve yeteneklerini bilmeleri, kendisine ve diğer insanlara karşı hoşgörülü, sabırlı ve sevecen olmaları gibi faktörlere bakıldığında sporun önemi açık ve net bir şekilde görülmektedir. Çağdaş eğitim-öğretimde de sağlıklı ve bilinçli nesiller yetiştirmek adına bireyler küçük yaşlarda sporla tanıştırılmalıdır. Küçük yaştaki bireylere spor, beden eğitimi, spor çeşitleri ve oyun kuralları uygun bir şekilde anlatılmalı, bireylere spor yapma bilinci kazandırılmalıdır.

Sporun nevrotik değerler ve diğer kişilik tiplerine etkilerini amaçlayan çalışmalarda hedef kitlenin ekonomik ve diğer yaşam standartları açısından birbirine yakın bireylerin tercih edilmesi çalışma sonuçlarının şeffaflığını ve kalitesini olumlu yönde etkileyecektir.

Yapılan bu çalışma ile elde edilen sonuçlara göre spor yapmanın özellikle emniyet mensubu bireyler gibi yüksek stres altında çalışan kişiler için depolanan negatif

enerjinin atılması ve hayata karşı daha pozitif bir bakış açısı yakalanması adına tercih edilecek seçeneklerin en etkililerinden biri olduğu ortaya konulmuştur. Bu çalışmanın verileri değerlendirildiğinde sporun nevrotik değerler bakımından sosyal yaşamın da etkileneceği düşünülmektedir. Yapılan bu çalışma Ordu İli Altınordu İlçe Emniyet Müdürlüğü erkek emniyet görevlilerinin sadece bir kısmını kapsadığı için sınırlılık arz etmektedir. Benzer konularda daha derin bilgiler elde edebilmek için nitel araştırma yöntemlerine dayalı çalışmalar yapılabileceği gibi çalışmanın verimliliğini ortaya koymak adına benzer çalışmaların farklı kurum ve alanlarda da planlanıp uygulanması tercih edilebilir. Çalışma örnek alınarak planlanacak ve yapılacak olan her araştırmanın bu alandaki literatüre daha büyük katkılar sağlayabileceği kanaatini taşımaktayız.



## KAYNAKLAR

- Anonim-a, Voleybol oyun sahasının ölçüleri nasıl olmalıdır? [İnternet]. 2019 [Erişim Tarihi:07 Ağustos 2019]. Erişim adresi: <https://www.besyohaber.net/voleybol-oyun-sahasinin-olculeri-nasil-olmalidir/>.
- Anonim-b, Futbol sahasının ölçüleri nedir? [İnternet]. 2019 [Erişim Tarihi: 2 Eylül 2019]. Erişim adresi: <https://www.superhaber.tv/futbol-sahasinin-olculeri-nedir-ulkelere-gore-degisir-mi-haber-290167>.
- Anonim-c, Psikolojiye giriş [İnternet]. 2019 [Erişim Tarihi: 6 Ekim 2019]. Erişim adresi: [https://cdnacikogretim.istanbul.edu.tr/auzefcontent/19\\_20\\_Bahar/psikolojiye\\_giris\\_2/7/index.html](https://cdnacikogretim.istanbul.edu.tr/auzefcontent/19_20_Bahar/psikolojiye_giris_2/7/index.html).
- Acar K. Futbol eğitimi alan çocuklarda problem çözme becerilerinin ve fonksiyonel olmayan tutumların incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Konya: Selçuk Üniversitesi; 2013.
- Akdoğan S, Arslan F, Bayraktar G. Beden eğitimi ve spor yüksek okulunda amatör ve profesyonel spor yapan öğrencilerle aktif spor yapmayan öğrencilerin kişilik özelliklerinin incelenmesi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2007; 8(2): 43-5.
- Alparlan AH. Ergen yaşta lisanslı sporcularda anksiyete ve depresyon düzeyleri ile yaşam kalitesinin araştırılması [Uzmanlık tezi]. Bursa: Uludağ Üniversitesi; 2009.
- Aracı H. Okullarda beden eğitimi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2006.
- Aral N, Baran G. Çocuk gelişimi. İstanbul: Ya-Pa Yayınları; 2011.
- Atasoy B, Kuter FÖ. Küreselleşme ve spor. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2005; 18(1), 11-2.
- Aydın A. Gelişim ve öğrenme psikolojisi. Ankara: Tekağaç Eylül Yayınları; 2006.
- Aydoğan D. İzmir'deki bazı voleybol takımlarının minik ve yıldız oyuncularının müsabaka dönemindeki fiziksel parametrelerinin karşılaştırılması [Yüksek lisans tezi]. Konya: Selçuk Üniversitesi; 2006.
- Aytan GC. Ortaöğretim öğrencilerinin sosyalleşmelerinde sporun etkileri [Doktora tezi]. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2010.
- Başandaç G. Adölsan voleybol oyuncularında ilerleyici gövde stabilizasyon eğitiminin üst ekstremite fonksiyonuna etkisi [Yüksek lisans tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2014.
- Başaran MK. Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Konya: Selçuk Üniversitesi; 2008.
- Bayraktar B. Voleybolcularda sağ ve sol bacak sıçrama derecesi farklılıklarına göre periyotlanmış pliometrik antrenmanın çift bacak sıçrama performansına etkisi [Yüksek lisans tezi]. Ankara: Ankara Üniversitesi; 2008.

Başeken Z. Elit erkek voleybolcularda müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerinin müsabaka içerisindeki teknik başarıya etkisi [Yüksek lisans tezi]. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2016.

Başer E. Futbolda psikoloji ve başarı. Ankara: Yayınevi Yayıncılık; 1994.

Baumann S. Psychologie Im Sport. Çeviren, İkizler C, Özcan A. Uygulamalı spor psikolojisi. İstanbul: Alfa Basım Yayım; 1994.

Bostancı Ö, Oda B, Şebin K ve Erail S. 11–13 Yaş öğrencilerin spor yapma durumlarına göre iyimserlik ile saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2017;19(4), 205-17.

Bozkuş T, Türkmen M, Kul M, Özkan A, Öz Ü, Cengiz C. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. International Journal of Science Culture and Sport. 2013;1(3),49-65.

Böke İ. Spor yapan lise öğrencilerinin benlik saygısı, anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerilerinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi; 2018.

Budak G, Sürgevil O. Tükenmişlik ve tükenmişliği etkileyen örgütsel faktörlerin analizine ilişkin akademik personel üzerinde bir uygulama. Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi. 2005;20(2),95-108.

Psikoloji Sözlüğü. Ankara: Bilim ve sanat yayınları; 2005. Nevrotik; s.533.

Canan F, Ataoğlu A. Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi. Anadolu Psikiyatri Dergisi. 2010;11,38-43.

Cantez E. Türkiye'de kullanılan bazı testlerin uygulamalarından elde edilen sonuçlar. İstanbul: Edebiyat Fakültesi Matbaası; 1984.

Cüceloğlu D. İnsan ve davranışı. İstanbul: Remzi Kitapevi; 1993.

Çağlayan HS. Futbol seyircisinin sosyo-ekonomik-kültürel yapısının şiddet eğilimindeki rolü (Konyaspor Örneği) [Yüksek lisans tezi]. Konya: Selçuk Üniversitesi; 2003.

Çepni S. Araştırma ve proje çalışmalarına giriş Trabzon: Celepler Matbaacılık; 2014.

Demirbaş M. Fen bilgisi öğretiminde sosyal öğrenme teorisinin öğrenme ürünlerine etkisinin incelenmesi [Doktora tezi]. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2005.

Demirpolat A. Toplum ve spor. Ankara: Kadioğlu Matbaası; 1998.

Demir M, Filiz K. İnsan organizması spor egzersizlerinin üzerindeki etkileri. Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi. 2004;5(2), 109-14.

Devrenti F, Arslanoğlu B, Şenel Ö. Lise öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri ve sportif aktivitelere katılımı ilişkisi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi (İstanbul İli Örneği). 2010;7(1):1303-5134.

Diñer Ö. Bayan voleybolcularda egzersizin sinir sistemi üzerine etkilerinin plazma, glukoz, insülin, kortizol, brain derived nörotropik faktör (BDNF) ve insulin like growth faktör1 (IGF-1) düzeyleri ile incelenmesi [Doktora tezi]. Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi; 2011.

Doğan O. Spor psikolojisi. Adana: Nobel Kitabevi; 2005.

Duman S, Kuru E. Spor yapan ve spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. Niğe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2010;4(1),18-26.

Eler N. Dairesel çabuk kuvvet antrenman metodunun üst düzey bayan voleybolcuların bazı motorik ve fizyolojik özellikleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Ankara: Gazi Üniversitesi; 1998.

Esen C. Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi (Muğla Üniversitesi Örneği) [Yüksek lisans tezi]. Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi; 2012.

Eysenck HJ, Eysenck G. Eysenck Personality Questionnaire, London. Goodworth, Clive, The secrets of successful leadership and people management. London: Heinemann Pub. Ltd; 1978.

Farmer A, Redman K, Harris T, Mahmood A, Sadler S, Pickering A, McGuffin P. Neuroticism, extraversion, life events and depression, the cardiff depression study; MRC Social Genetic and Developmental Psychiatric Research Centre, Institute Of Psychiatry, London. The British Journal of Psychiatry. 2002;181,118-22.

Fletcher R, Dowell L. Selected personality characteristics of high school athletes and nonathletes. Journal of Psychology. 1971;77,39-41.

Gönülateş S, Saygın Ö, İrez G. Düzenli yürüyüş programının 40-55 yaşları arası bayanlarda sağlık ilişkili fiziksel uygunluk unsurları ve kan lipidleri üzerine etkisi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi. 2010;7(2),1303-5134.

Gündoğdu YB. Psikanalitik kişilik kuramlarına göre gelişim ve değişimin imkanı. Turkish Studies -International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic. 2016;11(17),373-404.

Güleç H, Sayar K, Özkorumak E. Depresyonda bedensel belirtiler. Türk Psikiyatri Dergisi 2005;16(2);90-6.

Gülşen D. Farklı lig düzeyinde oynayan futbolcuların oynadıkları mevkilere, öğrenim durumu ve spor yaşlarına göre problem çözme becerilerinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Adana: Çukurova Üniversitesi; 2008.

Goodworth C. The secrets of successful leadership and people management. London: Heinemann Pub. Ltd; 1998.

Günay M, Yüce İ. Futbol antrenmanının bilimsel temelleri. Ankara: Gazi Kitabevi; 2001.

Haliloğlu V. Futbolda eğitsel oyunlar. Ankara: Bağırgan Yayınevi; 2001.

Harrington R, Loffredo A. The relationship between life satisfaction, self-consciousness and myers briggs type inventory dimensions. Journal Of Psychology. 2001; 135(4), 439-50.

Hekim M. Çocuklarda beden eğitimi, spor ve oyun etkinliklerine katılımın kemik gelişimi üzerine etkilerinin değerlendirilmesi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. 2016;5(2),66-71.

- İnal AN. Futbolda eğitim ve öğretim. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 1998.
- Judge TA, Martocchio J, Thoresen C. Five-factor model of personality and employee absence. *Journal of Applied Psychology*. 1997;82(5),745-55.
- Karakuzulu E. Savunma ve dövüş sporları yapan sporcular ile diğer bireysel sporları yapan sporcuların saldırganlık düzeylerinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi; 2018.
- Karakaya I, Coşkun A, Ağaoğlu B. Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 2006;7:162-6.
- Kaşka O. Sosyal öğrenme kuramı bağlamında çizgi filmlerde arkadaşlık ilişkileri üzerinden verilen iletilerin değerlendirilmesi [Yüksek lisans tezi]. Erzincan: Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi; 2020.
- Kaymak Özmen S. Aile içinde öfke ve saldırganlığın yansımaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 2004;37(2):27-39.
- Kuru E. Sporda psikoloji. Ankara: Gazi Üniversitesi. Eğitim Fakültesi Basımevi; 2000.
- Küçükbaycan Ç. Bayan voleybol orta ve köşe oyuncularının hazırlık dönemi öncesi ve sonrası bacak kuvvetlerinin karşılaştırılması [Yüksek lisans tezi]. Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi; 2007.
- Koç Ş. Spor psikolojisine giriş. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık; 1994.
- Konter E. Spor psikolojisi el kitabı. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2006;72-144.
- Köknel Ö. Kaygıdan mutluluğa kişilik. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi; 1984.
- Okyaz B. 18-24 yaş arası teakwondo ve yüzme sporu ile uğraşan gençlerin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi; 2017.
- Oktar S. Üniversite öğrencilerinin özgecilik, kişilik özellikleri ve sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Konya: Selçuk Üniversitesi; 2018.
- Öner N. Türkiye’de kullanılan psikolojik testler. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Matbaası; 1997.
- Özbaydar, S. İnsan davranışlarının bilimsel sınırları ve spor psikolojisi, bilimsel sorunlar dizisi. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi; 1983.
- Özerkan KN. Spor psikolojisine giriş-temel kavramlar. İstanbul: Nobel Yayın; 2004.
- Özen, N. Türk kültür tarihinde spor ve türklerin spora katkıları [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Batman: Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; (2013).
- Selçuk E, Aydos L. Ankara polis akademisi sporcu olan ve sporcu olmayan öğrencilerinin bazı kişilik ve davranış özelliklerinin araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 1998;3(1),28-41.
- Slusher H.S. Personality and intelligence characteristics of selected high school athletes and nonathletes. *Research Quarterly*. American Association for Health, Physical Education and Recreation. 1964;35(4),539-45.

Solak N. spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri ile empatik eğilim düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Çorum İli Örneği. [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2011.

Soysal İ. 10-12 Yaş grubu ilköğretim öğrencilerinde voleybol ve basketbol antrenmanlarının nevroitik değerler üzerine etkisi [Yüksek lisans tezi]. Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi; 2018.

Şekertekin M. Spor eğitimi alan ve almayan üniversite öğrencilerinin uyum düzeyleri, saldırganlık ve kişilerarası ilişki tarzlarının karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2003;5(2):9-14.

Şen, G. 13-18 yaş aralığındaki düzenli futbol oynayan ve oynamayan erkek öğrencilerde depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin karşılaştırılması. [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı; 2015.

Şenlik Z, Kul M, Karataş İ, Mülhim M. Beden eğitimi ve spor dersinin down sendromlu çocukların ruhsal uyum düzeylerine etkisi. *International Journal of Cultural and Social Studies*. 2017;3:263-82.

Tazegül Ü. Güreşçilerin kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin belirlenmesi [Yüksek lisans tezi]. Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi; 2012.

Tazegül Ü. Sporcuların kişilik özellikleri ile bedenlerini beğenme düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 2018; 17(68):1518-26

Tazegül Ü. Sporun kişilik üzerindeki etkisinin araştırılması,. *The Journal of Academic Social Science Studies*. 2014;1(25):537-44.

Tazegül Ü. Sporcuların kişilik özellikleri ile yaşama bağlılıkları arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 2017;(39):587-94.

Temel F, Aksoy A. Ergen ve gelişimi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 2001.

TFF. Futbol Oyun Kuralları [İnternet]. 2019 [Erişim Tarihi 18 Ekim]. Erişim Adresi: <http://www.tff.org.tr/#>

Topçu S. Çocuk ve yetişkinlerde kişilik boyutları ile bu boyutlarda kültürler-arası ayrılıklar [Yayımlanmamış doçentlik tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 1982.

Tosunoğlu F. Ortaöğretimde okuyan takım sporları ile uğraşan sporcu öğrencilerin spor branşlarına göre kişilik özelliklerinin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2008.

Tosunoğlu F, Gökyürek B, Okan İ. Sporcu öğrencilerin spor branşlarına göre kişilik özellikleri. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 201610(3):489-95.

Turnagöl H. Voleybolda Enerji Sistemleri. *Bilim ve Teknoloji Voleybol Dergisi*. 1994;1(2):34-7

TVF. Voleybol oyun kuralları [İnternet]. 2017 [Erişim Tarihi 7 Ağustos 2019]. Erişim Adresi: <http://www.tvf.org.tr/#>

- Ulucan H, Bahadır Z. Haltercilerin kişilik özelliklerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2011;5(2),175-83.
- Uluç S. Spor yapan ve yapmayan ortaokul öğrencilerinin sınav kaygı durumlarının incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Muğla: Sıtkı Koçman Üniversitesi; 2018.
- Uluğ B. Depresif bozukluklarda kişilik özellikleri [Uzmanlık tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 1990.
- Vurat M. Voleybolda teknik. Ankara: Bağırhan Yayinevi; 2000.
- Wendt DT, Patterson, TW. Personality characteristics of women in intercollegiate competition. perceptual and motor skills. 1974;38(3,Pt. 1),861-2.
- Yarımkaya E. 12-14 yaş arası ilköğretim öğrencilerinin özgüven düzeylerinin voleybolda servis atma becerisi üzerine etkisi [Yüksek lisans tezi]. Konya: Selçuk Üniversitesi; 2013.
- Yanbaşı G. Kişilik kuramları. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi; 1990.
- Yazıcı M. Spor yapan ve yapmayan ampute bireylerin yaşam kalitesi ve depresif durumlarının incelenmesi [Doktora tezi]. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi; 2012.
- Yetim, A. Sosyoloji ve spor. İstanbul: Berikan Yayinevi; 2006.
- Yıldız M. Farklı liglerde yer alan futbolcuların kişilik tipleri ile sürekli öfke-öfke ifade tarzlarının incelenmesi [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara: Gazi üniversitesi; 2008.
- Yıldız S. Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Konya: Selçuk Üniversitesi; 2009.
- Yılmaz U. Beden eğitimi ve sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi ve fiziksel aktivite engellerine ilişkin algılarının değerlendirilmesi [Yüksek lisans tezi]. Antalya: Akdeniz Üniversitesi; 2018.
- Yurtsever H. Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma [Yüksek lisans tezi]. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi; 2009.

## ÖZGEÇMİŞ

Oğuzhan HAMZADAYI, 1992 yılında Van'da doğdu. 2012 yılında Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Beden Eğitimi ve Öğretmenliği Bölümü'nde lisans eğitimine başladı ve 2016 yılında mezun oldu. 2018 yılında Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Veteriner Fakültesi Anatomi Anabilim Dalı'nda yüksek lisans eğitimine başladı. 2019 yılında Ankara Polis Amirleri Eğitim Merkezi'nden mezun oldu. Ordu İl Emniyet Müdürlüğü'nde Siber Suçlar Şube Müdürü olarak görevine devam etmektedir.



## EKLER

### EK 1. Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul Kararı.

Evrak Tarih ve Sayısı: 28/01/2019-7113



T.C.  
VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Sosyal ve Beşeri Bilimleri Etik Kurulu



Sayı : 85157263-604.01.02-E.7113

28/01/2019

Konu : Yüksek lisans öğrencisi Oğuzhan  
HAMZADAYI ait tez çalışması hk.  
alınan kurul kararı


Sayın Dr. Öğr. Ü. Gamze ÇAKMAK

Sosyal ve Beşeri Bilimleri Yayın Etik Kurulu'nun, 16/01/2019 tarih ve 01 sayılı kararı gereğince; Danışmanlığımı yaptığımız yüksek lisans öğrencisi Oğuzhan HAMZADAYI'nın, "30-40 Yaş Grubu Erkek Emniyet Görevlileri Üzerinde Futbol ve Voleybol Antrenmanlarının Nevrotik Değerler Üzerine Etkilerinin Araştırılması" adlı tez çalışması ile ilgili alınan kurul kararı ekte sunulmuştur.

Gereğini bilgilerinize rica ederim.

**e-imzalıdır**  
Prof. Dr. Zeki TAŞTAN  
Etik Kurulu Başkanı

Ek: Dr. Öğr. Üyesi Gamze ÇAKMAK'a ait çalışma hk. alınan kurul kararı

	<b>T.C.</b> <b>VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ</b> <b>SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLERİ YAYIN</b> <b>ETİK KURUL BAŞKANLIĞI</b>
	<b>ETİK KURUL KARARLARI</b>
<b>TOPLANTI TARİHİ: 16.01.2019</b>	<b>Sayfa: 8/10</b>
<b>OTURUM SAYISI: 2019/01</b>	
<b>TOPLANTIDA ALINAN KARAR SAYISI: 10</b>	

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Yayın Etik Kurulu 16/01/2019 tarihinde saat 13.00' da Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Yönetim Kurulu toplantı salonunda Prof. Dr. Zeki TAŞTAN başkanlığında yapmış olduğu toplantıda aşağıdaki kararı almıştır:

**KARAR NO 8.** 09/01/2019 tarih ve 2181 sayı ile kurulumuza gönderilen yazıda, Veteriner Fakültesi, Veteriner Hekimliği Temel Bilimler Bölümü, Anatomi Anabilim Dalı'ndan öğretim üyesi Dr. Öğr. Üyesi Gamze ÇAKMAK'ın danışmanlığını yaptığı yüksek lisans öğrencisi Oğuzhan HAMZADAY'ın, "30-40 Yaş Grubu Erkek Emniyet Görevlileri Üzerinde Futbol ve Voleybol Antrenmanlarının Nevrotik Değerler Üzerine Etkilerinin Araştırılması" adlı çalışmasında, kişilere uygulanacak ölçekler incelenmiş olup, söz konusu araçların ilgili kişilere uygulanmasında Sosyal ve Beşeri Etik Kuralları ve İlkeleri çerçevesinde herhangi bir sakınca olmadığına karar verilmiştir.

	<b>BAŞKAN</b>	
	Prof. Dr. Zeki TAŞTAN Edebiyat Fakültesi	
<b>ÜYE</b>	<b>ÜYE</b>	<b>ÜYE</b>
Prof. Dr. Şakir GÖZÜTOK İlahiyat Fakültesi	Prof. Dr. Hayati AYDIN İlahiyat Fakültesi	Prof. Dr. Reha SAYDAN İktisadi ve İd. Bil. Fakültesi
<b>ÜYE</b>	<b>ÜYE</b>	<b>ÜYE</b>
Prof. Dr. Metin AYIŞIĞI Edebiyat Fakültesi	Prof. Dr. Hasan ÇİÇEK Eğitim Fakültesi	Prof. Dr. Mehmet Şirin ÇIKAR İlahiyat Fakültesi

### EK 3. Eysenck Kişilik Testi Formu.

Kişisel bilgiler

Yaş:

Cinsiyet:

Sınıf:

Branşınız:

Kaç yıldır spor yapıyorsunuz

Branşla ilgili elde ettiğiniz dereceleri yazınız:

Branşınızdaki konumunuz nedir?

a) Amatör olarak mı yapıyorsunuz? b) Profesyonel olarak mı yapıyorsunuz?

### EYSENCK KİŞİLİK TESTİ

- |     |   |            |
|-----|---|------------|
| 1.  | Boş zamanlarınız değerlendirmek için çeşitli uğraşlarınız var mı?                                       | EVET/HAYIR |
| 2.  | Herhangi bir şeyi yapmaya başlamadan önce düşünüp taşınmaya gerek duyar mısınız?                        | EVET/HAYIR |
| 3.  | Moraliniz sık sık bir düzeliyor bir bozuluyor mu?   | EVET/HAYIR |
| 4.  | Gerçekten başka birinin yaptığını bildiğiniz bir işten hiç övünme payı çıkardığınız oldu mu?            | EVET/HAYIR |
| 5.  | Konuşkan bir kimse misiniz?   | EVET/HAYIR |
| 6.  | Eğer borcunuz olsaydı kaygılanır mıydınız?  | EVET/HAYIR |
| 7.  | Hiç sebepsiz kendinizi moral bakımından "çok kötü" hissettiğiniz oldu mu?                               | EVET/HAYIR |
| 8.  | Herhangi bir şeyin kendi payınıza düşeninden daha çoğunu almak için hırs gösterdiğiniz hiç oldu mu?     | EVET/HAYIR |
| 9.  | Geceleyin kapı ve pencerelerinizi dikkatlice kilitler misiniz?  | EVET/HAYIR |
| 10. | Oldukça canlı (hayat dolu) bir kimse misiniz?   | EVET/HAYIR |
| 11. | Bir çocuk ya da hayvanın acı çektiğini görseniz çok üzülür müydünüz?                                    | EVET/HAYIR |
| 12. | Yapmamış ya da söylememiş olmanız gereken şeyler için sık sık kaygılanır mısınız?                       | EVET/HAYIR |
| 13. | Bir şeyi yapacağınıza söz vermişseniz, koşullar çok elverişsiz olsa da, mutlaka sözünüzü tutar mısınız? | EVET/HAYIR |
| 14. | Paraşütle atlamaktan hoşlandığınızı düşünür müydünüz?   | EVET/HAYIR |
| 15. | Neşeli bir toplantıda kendinizi bırakıp eğlenmenin tadını çıkarabilir misiniz?                          | EVET/HAYIR |

16.	Çabuk heyecanlanan, sinirlenen, duyarlı bir kimse misiniz?	EVET/HAYIR
17.	Gerçekten kendi hatanız olduğunu bildiğiniz halde, bu hata için başkasını suçladığınız oldu mu?	EVET/HAYIR
18.	Yeni kimselerle tanışmaktan hoşlanır mısınız?	EVET/HAYIR
19.	Sigorta yaptırmanın iyi bir düşünce olduğuna inanıyor musunuz?	EVET/HAYIR
20.	Çabuk kırılıp gücenir misiniz?	EVET/HAYIR
21.	Bütün alışkanlıklarınız iyi ve güzel alışkanlıklar mıdır?	EVET/HAYIR
22.	Topluluklarda geri plana çekilme eğilimini gösterirsiniz?	EVET/HAYIR
23.	Acayip ve tehlikeli etkileri olabilen ilaçlar alır mısınız?	EVET/HAYIR
24.	Sık sık bıkkınlık (usaç) duyar mısınız?	EVET/HAYIR
25.	Başkasına ait şeyi (bir toplu iğne ya da düğme dahil olabilir)hiç aldığınız oldu mu?	EVET/HAYIR
26.	Çok sık sokağa çıkmaktan gezmeğe gitmekten hoşlanır mısınız?	EVET/HAYIR
27.	Sevdiğiniz kimseleri üzmetten (kırmaktan) hoşlanır mısınız?	EVET/HAYIR
28.	Suçluluk duygusundan sık sık huzursuzluk duyar mısınız?	EVET/HAYIR
29.	Bazen hiç bir şey bilmediğiniz konusunda konuştuğunuz olur mu?	EVET/HAYIR
30.	Okumayı insanlarla bir arada olmaya tercih eder misiniz?	EVET/HAYIR
31.	Size kötülük yapmak isteyen düşmanlarınız var mı?	EVET/HAYIR
32.	Kendinize sinirli bir kimse diyebilir misiniz?	EVET/HAYIR
33.	Kabalık ettiğiniz zaman daima özür diler misiniz?	EVET/HAYIR
34.	Çok arkadaşınız var mı?	EVET/HAYIR
35.	Bazen insanları gerçekten incitebilecek sulu şakalar yapmaktan hoşlanır mısınız?	EVET/HAYIR
36.	Kaygılı bir kimse misiniz?	EVET/HAYIR
37.	Çocukken size tembih edilen şeyleri sızlanmadan söylenmeden hemen yapar mıydınız?	EVET/HAYIR
38.	Kendinize neşeli gününü gün eden bir kimse diyebilir misiniz?	EVET/HAYIR
39.	Nezaket ve temizliğe çok önem verir misiniz?	EVET/HAYIR
40.	Çok kötü şeyler olacakmış gibi bir duyguya kapılır mısınız?	EVET/HAYIR
41.	Hiç başka birisine ait bir şeyi kaybettiğiniz ya da kırdığınız oldu mu?	EVET/HAYIR
42.	Yeni arkadaşlıklar kurmada ilk adımı atan daima siz mi olursunuz?	EVET/HAYIR
43.	Size dertlerini anlatan kimselerin ne hissettiklerini kolayca anlayabiliyor musunuz?	EVET/HAYIR
44.	Kendinize gergin ya da sinirli bir kimse diyebilir misiniz?	EVET/HAYIR
45.	Hemen yakında bir çöp kutusu yoksa, lüzumsuz kağıtları yere atar mısınız?	EVET/HAYIR
46.	Başkaları ile birlikteyken çoğu zaman suskun mu olursunuz?	EVET/HAYIR
47.	Evliliği modası geçmiş kaldırılması gerekli bir şey olarak mı görüyorsunuz?	EVET/HAYIR
48.	Zaman zaman kendinize acır mısınız?	EVET/HAYIR
49.	Ara sıra biraz övünür müsünüz?	EVET/HAYIR
50.	Oldukça sönük geçen bir toplantıyı kolaylıkla canlandırabilir misiniz?	EVET/HAYIR
51.	Dikkatli araba kullanan kimseler sinirinize dokunur mu?	EVET/HAYIR
52.	Sağlığınız için kaygılanır mısınız?	EVET/HAYIR

53.	Bir kimse hakkında hiç kötü ya da çirkin bir söz söylediğiniz oldu mu?	EVET/HAYIR
54.	Arkadaşlarınıza şaka yapmaktan ve komik fıkralar anlatmaktan hoşlanırsınız mı?	EVET/HAYIR
55.	Yediğiniz birçok şeyin tadı size hep aynı geliyor?	EVET/HAYIR
56.	Bazen surat astığınız olur mu?	EVET/HAYIR
57.	Çocukluğunuzda anne-babanıza karşı hiç küstahlık ettiniz mi?	EVET/HAYIR
58.	İnsanların arasında olmaktan hoşlanırsınız mı?	EVET/HAYIR
59.	Yaptığınız işte hatalar olduğunu bilmek sizi kaygılandırır mı?	EVET/HAYIR
60.	Uykusuzluk çeker misiniz?	EVET/HAYIR
61.	Yemekten önce daima ellerinizi yıkar mısınız?	EVET/HAYIR
62.	Başkaları ile konuşurken, hemen her zaman verilecek "hazır bir cevabınız" var mıdır?	EVET/HAYIR
63.	Randevularınıza çok vakitlice gelmekten mi hoşlanırsınız?	EVET/HAYIR
64.	Hiçbir nedeni olmaksızın kendinizi sık sık yorgun ve isteksiz hissettiğiniz oldu mu?	EVET/HAYIR
65.	Herhangi bir oyunda hiç hile yaptığınız oldu mu?	EVET/HAYIR
66.	Anneniz iyi bir kadın mıdır(mıydı)?	EVET/HAYIR
67.	Sık sık hayatın çok sıkıcı olduğunu düşünür müsünüz?	EVET/HAYIR
68.	Hiç kendi yararınız için başkasına kullandığınız oldu mu?	EVET/HAYIR
69.	Ayrılabileceğiniz zamandan fazlasını gerektirecek işleri sık sık yüklenir misiniz?	EVET/HAYIR
70.	Sürekli olarak sizi görmezlikten gelmeye çalışan bazı kişiler var mıdır?	EVET/HAYIR
71.	Dış görünüşünüz size epeyce kaygılandırır mı?	EVET/HAYIR
72.	Hoşlanılmayacak kişiler olsalar bile, insanlara her zaman nazik misiniz?	EVET/HAYIR
73.	Para biriktirerek ve sigorta yaptırarak, insanların geleceklelerini güven altına almak için çok para harcadıkları görüşünde misiniz?	EVET/HAYIR
74.	Ölmüş olmayı istediğiniz oldu mu hiç?	EVET/HAYIR
75.	Hiçbir zaman farkına varılmayacağından emin olsaydınız vergi vermekten kaçınır mıydınız?	EVET/HAYIR
76.	Eğlenme amacıyla yapılan toplantının iyi geçmesini sağlayabilir misiniz?	EVET/HAYIR
77.	İnsanlara karşı kaba davranmamaya gayret eder misiniz?	EVET/HAYIR
78.	Sizi zor durumda bırakan bir olayın üzerinden uzun bir süre geçtiği halde hala kaygılanmaya devam eder misiniz?	EVET/HAYIR
79.	Dediğinizi yapmak konusunda hiç inat ettiğiniz oldu mu?	EVET/HAYIR
80.	Tren-otobüs gibi bir taşıta binmek durumunda olduğunuzda çoğu kez son dakikada mı yetişirsiniz?	EVET/HAYIR
81.	Sinirlerinizden şikâyetçi misiniz?	EVET/HAYIR
82.	Bir kimsenin kalbini kırmak ya da üzme için, hiç kasten bir şey söylediğiniz oldu mu?	EVET/HAYIR
83.	Birbirine zararsız şakalar, muziplikler yapan bir grup içinde bulunmaktan nefret eder misiniz?	EVET/HAYIR
84.	Sizin bir hatanız olmadan arkadaşlarınız kolayca bozulur mu?	EVET/HAYIR
85.	Sık sık kendinizi yalnız hisseder misiniz?	EVET/HAYIR
86.	Başkalarına verdiğiniz öğüte kendinizde daima uyar mısınız?	EVET/HAYIR

87.	Bazen hayvanları kızdırmaktan hoşlanır mısınız?	EVET/HAYIR
88.	Size ya da yaptığımız işe kusur bulunduğu zaman hemen kalbiniz kırılır mı?	EVET/HAYIR
89.	Hiç tehlikesi olmayan bir hayat sizin için çok sıkıcı mı olurdu?	EVET/HAYIR
90.	Bir randevuya ya da işe hiç geç kaldığımız oldu mu?	EVET/HAYIR
91.	Etrafınızda pek çok telaş ve heyecan olmasından hoşlanır mısınız?	EVET/HAYIR
92.	Başkalarının sizden korkmasından hoşlanır mısınız?	EVET/HAYIR
93.	Bazen enerji ile dolup taşarken bazen de yerinden kalkamayacak kadar ağırlaşır mısınız?	EVET/HAYIR
94.	Hiç bugünün işini yarına bıraktığımız oldumu?	EVET/HAYIR
95.	Başkaları sizi çok canlı ve hayat dolu bir kimse olarak mı görür?	EVET/HAYIR
96.	İnsanlar size çok yalan mı söyler?	EVET/HAYIR
97.	Bazı konularda alıngan mısınız?	EVET/HAYIR
98.	Bir hata yaptığımızda bu hatayı kabul etmeye her zaman razı olur musunuz?	EVET/HAYIR
99.	Kapana (tuzağa) yakalanmış bir hayvan görseydiniz üzülür müydünüz?	EVET/HAYIR
100.	Bu anketi doldurmaktan sıkıldınız mı?	EVET/HAYIR

#### EK 4. Tez Orijinallik Raporu.



T.C.  
VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü



### YÜKSEK LİSANS TEZİ ORJİNALLİK RAPORU

<b>Tez Başlığı / Konusu</b>	<b>30-40 YAŞ GRUBU ERKEK EMNİYET GÖREVLİLERİ ÜZERİNDE FUTBOL VE VOLEYBOL ANTRENMANLARININ NEVROTİK DEĞERLER ÜZERİNE ETKİSİ</b>			
<b>İntihal taraması yapılan bölümler ve sayfa sayıları</b>				
Kapak sayfası	Giriş	Ana bölümler	Sonuç bölümleri	Toplam sayfa sayısı
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>35</b>	<b>7</b>	<b>52</b>
İntihal taraması yapılan program		Taramanın yapıldığı tarih	Benzerlik oranı %	
Turnitin		15/03/2021	<b>% 8</b>	
<b>*Uygulanan filtreler aşağıda verilmiştir:</b>				
- Kabul ve onay sayfası hariç, - Teşekkür hariç, - İçindekiler hariç, - Simge ve kısaltmalar hariç, - 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 7 words)				
- Gereç ve yöntemler hariç, - Kaynakça hariç, - Alıntılar hariç, - Tezden çıkan yayınlar hariç,				
Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Tez Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılmasına İlişkin Yönergeyi inceledim ve bu yönergede belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.				
Gereğini bilgilerinize arz ederim.				
<b>Oğuzhan HAMZADAYI</b>				

<b>Öğrencinin Adı Soyadı</b>	Oğuzhan HAMZADAYI
<b>Anabilim Dalı</b>	Anatomi Anabilim Dalı
<b>Öğrenci No</b>	17930001016
<b>Programı</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Yüksek Lisans <input type="checkbox"/> Doktora

<b>DANIŞMAN ONAYI</b> UYGUNDUR <b>Doç. Dr. Gamze ÇAKMAK</b>	<b>ENSTİTÜ ONAYI</b> UYGUNDUR
---	----------------------------------