

**T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**REKREATİF ETKİNLİKLERE KATILAN BİREYLERDE
HEYECAN ARAYIŞI: BEŞ BÜYÜK KİŞİLİĞİN ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Seray ŞAHAN KARPUZ

Enstitü Anabilim Dalı : REKREASYON

Tez Danışmanı : Prof. Dr. Çetin YAMAN

Mayıs 2024

T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

REKREATİF ETKİNLİKLERE KATILAN BİREYLERDE
HEYECAN ARAYIŞI: BEŞ BÜYÜK KİŞİLİĞİN ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Seray ŞAHAN KARPUZ

Enstitü Anabilim Dalı : REKREASYON

Bu tez 13/05/2024 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.

JÜRİ	BAŞARI DURUMU
Jüri Başkanı: Prof. Dr. Gülten HERGÜNER	Başarılı
Üye: Prof. Dr. Çetin YAMAN	Başarılı
Üye: Dr. Uğur AYDEMİR	Başarılı

BEYAN

Tez içindeki tüm verilerin akademik kurallar çerçevesinde tarafımdan elde edildiğini, görsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçların akademik ve etik kurallara uygun şekilde sunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezde yer alan verilerin bu üniversite veya başka bir üniversitede herhangi bir tez çalışmasında kullanılmadığını beyan ederim.

Seray ŞAHAN KARPUZ

13/05/2024

TEŞEKKÜR

“Rekreatif Etkinliklere Katılan Bireylerde Heyecan Arayışı: Beş Büyük Kişiliğin Rolü” isimli bu çalışmanın hazırlanmasında çok büyük katkıları olan, bilgi birikimi ve engin tecrübeleriyle çalışmamın şekillenmesine vesile olan kıymetli danışman hocam Prof. Dr. Çetin YAMAN’ a çok teşekkür ederim. Tez çalışmamın bütün süreçlerinde ve akademik yaşamımda fikir ve desteklerini benden esirgemeyen, bilgi ve deneyimlerinin ışığında bana yol gösteren her koşulda destekleyen canım ağabeyim Ahmet DÖNMEZ’ e ve bu süreçte her daim destek olan yanımda olduğunu her zaman hissettiğim sevgili Gülsüm ÜSTÜNTAĞ’ a çok teşekkür ederim. Hayatıma girdiği günden bu yana her zaman beni destekleyen, zorlu süreçlerde beni bir an olsun yalnız bırakmayan, her daim varlığından güç aldığım sevgili eşim Halil İbrahim KARPUZ’ a ve eğitim hayatımın ilk anından sonuna kadar desteklerini ve sevgilerini benden hiç esirgemeyen canım aileme sonsuz teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	i
İÇİNDEKİLER	ii
KISALTMALAR	iv
TABLolar LİSTESİ.....	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT	vii

BÖLÜM 1.

GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	3
1.2. Problem Cümlesi	3
1.3. Alt Problemler	3
1.4. Araştırmanın Önemi	3
1.5. Araştırmanın Varsayımları	4
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.7. Tanımlar	4

BÖLÜM 2.

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR ...	5
2.1. Rekreasyon Kavramı	5
2.2. Rekreasyonun Özellikleri	6
2.3. Rekreasyon Etkinliklerinin Sınıflandırılması	7
2.3.1. Amaçlarına göre rekreasyonun sınıflandırılması.....	8
2.3.2. Çeşitli kriterlere göre rekreasyonun sınıflandırılması	8
2.3.3. Sosyolojik muhtevaya göre rekreasyon sınıflandırması	9
2.4. Rekreasyonun Faydaları	10
2.5. Heyecan Arayışı Kavramının Tanımı.....	12
2.6. Kişilik Kavramı	13
2.7. Kişilik Kuramları.....	14
2.7.1. Sigmund Freud'un kişilik kuramı	15
2.7.2. Carl Gustav Jung'un kişilik kuramı.....	16
2.7.3. Eysenck'in Kişilik Kuramı	17
2.7.4. Gordon W. Allport' un kişilik kuramı	17
2.7.5. Raymond B. Cattell' in kişilik kuramı.....	18
2.8. Beş Faktör Kişilik Modeli	19
2.8.1. Dışa dönüklük	20

2.8.2. Yumuşak başlılık	22
2.8.3. Öz denetim.....	22
2.8.4. Duygusal denge.....	23
2.8.5. Deneyime açıklık	24
2.9. İlgili Araştırmalar	25
2.9.1. Heyecan arayışı ile ilgili araştırmalar	25
2.9.2. Beş faktör kişilik kuramı ile ilgili araştırmalar	26
BÖLÜM 3.	
YÖNTEM.....	29
3.1. Araştırma Modeli	29
3.2. Araştırma Grubu.....	29
3.3. Veri Toplama Araçları.....	30
3.3.1. Kişisel bilgi formu	30
3.3.2. Heyecan arayışı ölçeği	30
3.3.3. Büyük beş-50 kişilik testi	31
3.4. Verilerin Toplanması.....	31
3.5. Verilerin Analizi.....	31
BÖLÜM 4.	
BULGULAR.....	33
BÖLÜM 5.	
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	37
5.1. Tartışma.....	37
5.2. Sonuç	48
5.3. Öneriler.....	51
KAYNAKLAR	52
EKLER.....	62

KISALTMALAR

HA : Heyecan Arayışı

SPSS : Statistical Package For The Social Sciences

SUBÜ : Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi

TDK : Türk Dil Kurumu

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1: Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçları.	29
Tablo 4.1: Katılımcıların kişilik özelliklerinin cinsiyete göre MANOVA sonuçları.....	33
Tablo 4.2: Katılımcıların kişilik özelliklerinin eğitim durumuna göre MANOVA sonuçları.	33
Tablo 4.3: Rekreatif etkinliklere katılma süresi ile kişilik arasındaki ilişki sonuçları....	34
Tablo 4.4: Katılımcıların heyecan arama davranışlarının cinsiyete göre karşılaştırılması.....	35
Tablo 4.5: Katılımcıların heyecan arama davranışlarının eğitim durumuna göre ANOVA sonuçları.	35
Tablo 4.6: Rekreatif etkinliklere katılma süresi ile heyecan arama arasındaki ilişki sonuçları.	35
Tablo 4.7: Heyecan arama davranışı ile beş büyük kişilik arasındaki ilişki sonuçları. ..	35
Tablo 4.8: Heyecan aramanın beş büyük kişilik özellikleri tarafından yordanmasına ilişkin regresyon sonuçları.....	36

REKREATİF ETKİNLİKLERE KATILAN BİREYLERDE HEYECAN ARAYIŞI: BEŞ BÜYÜK KİŞİLİĞİN ROLÜ

ÖZET

Kişilik, bireyin düşünce, duygu ve davranışlarında süreklilik gösteren kalıplar olarak tanımlanır ve genellikle beş faktörlü model çerçevesinde incelenir: dışadönüklük, yumuşak başlılık, öz denetim, duygusal denge ve deneyime açıklık. Heyecan arama davranışı ise bireylerin yeni, karmaşık ve yoğun uyarıcılar arama eğilimidir ve dört temel boyutta tanımlanmıştır: macera ve risk arayışı, deneyim arayışı, engellerden kaçınma ve sıkıntıya dayanıklılık. Söz konusu bu iki değişken arasındaki kuramsal yapı, bireylerin kişilik özelliklerine bağlı olarak farklı uyarıcı ve risk seviyelerine nasıl tepki verdiklerini anlamamıza yardımcı olur ve klinik psikoloji, eğitim ve iş dünyası gibi alanlarda uygulanabilir. Verilen bilgilerden yola çıkılarak bu araştırmada, rekreatif etkinliklere katılan bireylerde heyecan arayışı ile beş büyük kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amaçlanmıştır.

Araştırma ilişkisel tarama modeliyle desenlenmiştir. Araştırmaya Kastamonu ili içerisinde rekreatif etkinliklere katılan 111 kadın 133 erkek olmak üzere toplam 224 kişi katılım göstermiştir. Örneklem grubunun seçiminde “kolayda örnekleme yöntemi” tercih edilmiştir. Araştırmada veri toplama araçları olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Heyecan Arayışı Ölçeği” ve “Büyük beş-50 kişilik testi” kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü MANOVA, Pearson korelasyon ve Regresyon analizleri kullanılmıştır.

Araştırma bulguları incelendiğinde, katılımcıların heyecan arama puanlarında cinsiyete ve eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık elde edilmezken ($p>.05$); heyecan arama ile rekreatif etkinliklere katılma süresi arasında da anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$). Kişilik özellikleri açısından değerlendirildiğinde cinsiyet ve eğitim durumuna göre anlamlı farklılık elde edilirken ($p<.05$); kişilik özellikleri ile rekreatif etkinliklere katılma süresi arasında da anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$). Değişkenler arasındaki sonuçlara bakıldığında kişilik özellikleri ile heyecan arama davranışı arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Ayrıca kişiliğin heyecan arama davranışını anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir.

Sonuç olarak; elde edilen bulgular ışığında beş büyük kişiliğin heyecan arama davranışı üzerinde rolünün olduğu araştırma sonucunda ortaya konulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Heyecan Arayışı, Kişilik.

THRILL SEEKING IN INDIVIDUALS PARTICIPATING IN RECREATIVE ACTIVITIES: THE ROLE OF THE BIG FIVE PERSONALITIES

ABSTRACT

Personality is defined as the persistent patterns in an individual's thoughts, feelings and behaviors and is usually examined within the framework of the five-factor model: extraversion, agreeableness, self-control, emotional stability and openness to experience. Thrill-seeking behavior is the tendency of individuals to seek novel, complex and intense stimuli and is defined in four basic dimensions: adventure and risk seeking, experience seeking, obstacle avoidance and boredom tolerance. The theoretical structure between these two variables helps us understand how individuals respond to different levels of stimuli and risk depending on their personalities and can be applied in areas such as clinical psychology, education and business. Based on the given information, this study aims to reveal the relationship between thrill seeking and Big Five personalities in individuals participating in recreational activities.

The research was designed with correlational survey model. A total of 224 individuals, 111 female and 133 male, participated in the research, participating in recreational activities in Kastamonu province. "Convenience sampling method" was preferred in the selection of the sample group. "Personal Information Form", "Thrill Seeking Scale" and "Big Five-50 Personality Test" were used as data collection tools. Independent groups t-test, one-way MANOVA, Pearson correlation and Regression analyses were used to analyze the data.

When the research findings were examined, it was found that there was no significant difference in the thrill-seeking scores of the participants according to gender and educational status ($p > .05$) while there was no significant relationship between thrill-seeking and the duration of participation in recreational activities ($p > .05$). When evaluated in terms of personalities, while a significant difference was obtained according to gender and educational status ($p < .05$); it was determined that there were significant relationships between personalities and duration of participation in recreational activities ($p < .05$). When the results between variables were examined, it was found that there were significant relationships between personalities and thrill-seeking behavior. It was also found that personalities significantly predicted thrill-seeking behavior.

As a result, in the light of the findings obtained, it has been revealed as a result of the research that the Big Five personalities have a role on thrill-seeking behavior.

Keywords: Recreation, Thrill Seeking, Personality.

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Günümüzde rekreatif etkinliklere olan ilgi oldukça yüksektir. İnsanlar, yoğun iş hayatı ve günlük hayattaki stresle mücadele etmek amacıyla dışarıda zaman geçirme ve çeşitli etkinliklere katılma eğilimindedirler. Heyecan arayışı kavramı rekreatif aktivitelerden bahsedilince akla gelen bir kavramdır. Heyecan arayışı kavramı, birçok yeni ve karmaşık deneyim ve duruma gereksinim duyma ve bu yüzden tehlike alma arzusu olarak tanımlanmaktadır. Heyecan arayışı, karmaşık, yoğun, değişik ve benzersiz uyarıcılara yüksek risk almaya meyilli olma ile bağlantı kurulan bir kişilik özelliğidir. Heyecan arayışı içerisinde olan bireyler çoğunlukla risk ve yüksek risk etkenlerini görmezden gelmektedir ve kimi zamanda risk ile kendilerinin mükâfatlandırıldığını düşünmektedirler (Zuckerman, 1994). Thomsan ve diğerlerine (2013) göre, heyecan arayışı, yeni ve eşsiz heyecan verici aktivitelerin arayışı ve bu arzuların genellikle yüksek riskli aktivitelerle ilişkili olması olarak tanımlanmaktadır. Heyecan arayışı ve risk alma kavramları birlikte incelenmiş, kişilik teorileriyle ilişkilendirilmiş ve aralarındaki ilişki literatürde araştırılmıştır. Klinar ve diğ., (2017)'de yaptığı çalışmalar neticesinde, heyecan arayışı ve üst düzey kişilik özellikleri arasında anlamlı açıda ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Luariola ve Levin (2001) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, “nevrotizm”, “dışadönüklük”, “deneyime açıklık” gibi kişilik özelliklerinin kendilerine yarar kazandırması maksadıyla risk alma davranışlarına yatkın olduğunu ifade etmişlerdir. Heyecan arayışı ile ilgili yapılan farklı çalışmalar birçok şekilde karşımıza çıkmaktadır. Kişilik, bir bireyi diğerlerinden ayıran ve ona has olan özellikleri kapsar (İnanç ve Yerlikaya, 2019).

Psikoloji ve sosyal bilimlerdeki kuramlar, bireylerin davranışlarındaki bireysel farklılıkları anlamak için çeşitli açılardan yaklaşımlar sunar. Bu kuramlar, bireyin tutumlarını tesir eden birçok faktörü vurgular ve bireysel farklılıkları açıklamak için farklı perspektifler sunar. Kişilik kuramı, kişilerin davranışlarını anlamak amacıyla değerlendirilen mühim bir yaklaşımdır. Kişilik kuramı, bireylerin karakteristik

özelliklerini, eğilimlerini ve davranışlarını tanımlamaya ve açıklamaya odaklanır. Bu yaklaşım, insanların davranışlarının altında yatan kişisel özelliklerin anlaşılmasına yönelik bir çaba içerir.

Bu bağlamda, "Büyük Beşli" veya "Beş Faktör Modeli" gibi isimlerle anılan kişilik kuramı, ayırıcı bir özellik taşır. Bu model, beş temel kişilik faktörünü tanımlar (Burger, 2016).

Beş Faktör Kişilik Modeli (Big Five Personality Model), kişilik özelliklerini tanımlamak için sıkça kullanılan bir yaklaşımdır. Bu model, beş temel kişilik özelliğini tanımlar ve insanların bu özelliklere çeşitli derecelerde sahip olabileceğini öne sürer. Beş faktör kişilik modeli, beş temel özelliği kullanarak bireylerin kişiliklerini tanımlamak için bir çerçeve sunar. Bu model, özellik yaklaşımına dayanır çünkü insanların kendilerini ve diğerlerini tanımlamada kullandıkları kelimeleri ve ifadeleri analiz eder (Doğan, 2013). Özellik yaklaşımı, bireysel farklılıkları inceler ve gözlemlenebilir davranış kalıplarıyla ilgilenir. Bu yaklaşıma göre, insanların kişilik yapılarını anlamak için belirli özelliklere odaklanılır ve bu özelliklerin davranışları nasıl etkilediği incelenir. Bireylerin kişilik özelliklerini açıklamak ve anlamak için kullanılan "beş faktör" (dışadönüklük, nevrotiklik, sorumluluk, deneyime açıklık, yumuşak başlılık) kişilik yapısını anlamak için önemli bir durum katar (Costa ve McCrae 1995). Kişilik tipleri, bireylerin rekreatif faaliyetleri seçme ve katılma eğilimlerini anlam vermek amacıyla özen gösterilmesi gereken önemli bir etken olarak görülür (Kaşlı, 2009). Kişilik tipleri, bireylerin boş zamanlarında tercih ettikleri rekreatif faaliyetleri belirlemede büyük bir rol oynar. Çünkü kişilik tipleri, bireylerin genel davranış kalıplarını, tercihlerini ve eğilimlerini yansıtır. Bu nedenle, kişilik tiplerinin bireylerin rekreatif faaliyetlerine katılımını etkilediği gerçeği, bu faaliyetleri planlarken ve teşvik ederken önemlidir. Kişilik tiplerinin anlaşılması, bireylerin daha tatmin edici ve keyifli rekreatif deneyimler yaşamalarına yardımcı olabilir (Sarıbaş, 2012).

Bu araştırmada, rekreatif etkinliklere katılan bireylerde heyecan arayışı ile beş büyük kişilik faktörü arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu durumda; rekreatif etkinliklere katılan bireylerde heyecan arayışı ile beş büyük kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesinin literatüre önemli katkılarda bulunacağı beklenmektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı rekreatif etkinliklere katılan bireylerde heyecan arayışı ile beş büyük kişilik özellikleri arasında ilişkinin olup olmadığının belirlenmesidir.

1.2. Problem Cümlesi

Bu araştırmada problem cümlesi; Rekreatif etkinliklere katılan bireylerde heyecan arayışı ile beş büyük kişilik özellikleri arasında ilişki var mıdır? şeklinde oluşturulmuştur. Araştırmada problem cümlesinin yanı sıra aşağıda oluşturulan alt problemlere de yanıt aranmıştır.

1.3. Alt Problemler

Bu araştırmada, belirlenen ana problem dışında aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır.

1. Rekreatif etkinliklere katılan bireylerde kişilik özellikleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
2. Rekreatif etkinliklere katılan bireylerde kişilik özellikleri eğitim durumuna göre farklılık göstermekte midir?
3. Rekreatif etkinliklere katılan bireylerin kişilik özellikleri ile rekreatif etkinliklere katılma süreleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?
4. Rekreatif etkinliklere katılan bireylerde heyecan arayışı cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
5. Rekreatif etkinliklere katılan bireylerde heyecan arayışı eğitim durumuna göre farklılık göstermekte midir?
6. Rekreatif etkinliklere katılan bireylerin heyecan arayışı ile rekreatif etkinliklere katılma süreleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

Çağımızda insanlar heyecan arayışı içerisinde oluyorlar özellikle rekreatif etkinliklere katılan bireylerde bu heyecan arama davranışını sergileme sıklığı daha yüksek

seviyede oluyor. Kuşkusuz bu heyecan aramayı yönlendiren en önemli olgulardan birisi insan davranışlarına şekil veren kişiliktir. Kişiliğin de bu heyecan arama üzerinde yordayıcı bir güce sahip olacağı düşünülmektedir. Rekreatif etkinliklere katılan bireylerde heyecan arayışı ile beş büyük kişilik arasında nasıl bir ilişki olduğu bilinmeyen bir konudur. Alan yazın incelendiğinde bu iki değişkenin birlikte çalışmadığı ve birbirleri ile ilişkisinin belirlenmesi amacıyla çalışma yapılmadığı görülmektedir. Araştırmanın özgün olması bu açıdan daha ilgi çekici hale gelmiştir. Bundan dolayı da bu çalışmada rekreatif etkinliklere katılan bireylerde heyecan arayışı ile beş büyük kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılmış olan bu çalışmanın sonuçları bu alanda yapılacak olan çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmada yer alan katılımcıların araştırma sorularını doğru anlayıp içtenlikle cevaplandıkları varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma, katılımcıların görüşleri ve tercih edilen istatistiksel yöntemler ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Heyecan Arayışı: Heyecan arayışı, farklı, özgün, komplike ve yoğun dürtüler için risk almaya eğilim ile bağlantı kurulan bir kişilik özelliğidir. Heyecan arayan bireyler genellikle risk etkenini umursamaz veya riski değerli bir ödülmiş gibi kabullenir (Zuckerman, 1994).

Kişilik: “Bir kimseye özgü belirgin özellik, manevi ve ruhsal niteliklerinin bütünü, şahsiyet” olarak ifade edilmiştir (TDK, 2024).

BÖLÜM 2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma kapsamında ele alınan kavramların literatür bilgilerine ve kavramlar ile ilgili literatürde yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon kavramı, insanların eğlenme, eğitim, dinlenme, sosyal etkileşim ve bedensel faaliyetlerle vakit geçirerek haz aldığı ve ruhsal durumu iyileştiren serbest zaman faaliyetlerini anlatır. Rekreasyon, bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal anlamda refahlarını yükseltme amacı taşır (Özbey ve Çelebi, 2011).

İnsanlar, farklı büyüklük ve zamanlarda oluşan boş zamanlarında: dinlenmek, uzaklaşmak, gezmek ve görmek, birlikte olmak, sağlık, heyecan duymak ve çeşitli yaşantılar kazanmak amacıyla ev içinde veya dışarıda açık ve kapalı alanlarda pasif-aktif biçimlerde olmak üzere, kent içinde ve kırsal alanlarda aktivitelere katılım sağlamaktadır. Rekreasyon insanların bu boş zamanlarında yapmış oldukları aktivitelerle alakalıdır. Boş zaman, günlük aktivitelerden hafta sonu etkinliklerine, yıllık izinlerden uzun tatillere ve emeklilik dönemine kadar pek çok farklı alanda gerçekleştirilen çeşitli faaliyetleri kapsamaktadır. Bu faaliyetler bireylerin farklı amaç ve istekleri yönünde anlam bulur. Bu özellik, rekreasyonun kesin bir şekilde tanımının yapılmasını güçleştirmiştir. İnsanın, rutin yaşam stili, yoğun çalışma temposu veya olumsuz çevresel etkiler sebebiyle tehlikeye sebep olan veya vücudu olumsuz etkileyen ve ruh sağlığını yeniden kazanmak, korumak ve devam ettirebilmek için ve aynı zamanda zevk ve haz alabilmek amacıyla, kişisel tatmin elde ederek, tamamıyla çalışma ve zorunlu gereksinimler için ayrılan zamanın dışında özgür ve bağlantısız olarak boş zaman içerisinde ferdi veya grup halinde isteğe bağlı ve gönüllü olarak bireyin seçerek yaptığı faaliyetlere rekreasyon denir (Karaküçük, 2014).

Rekreasyon bireyin fizyolojik ihtiyaçları, iş ve aile yaşamı dışında ki vazifelerin dışında kalan, gönüllü olarak değerlendirilen, kişiye huzur, zevk ve mutluluk kazandıran, kişiye dinlendiren aynı zamanda da kişinin kendini bilgilendirip eğittiği ve eğlendirdiği kendini gerçekleştirme durumudur (Kır, 2007).

Bireylerin tercihleri ve ilgi alanlarına göre rekreasyon faaliyetleri farklılık göstermektedir. Bireylerin kendine mahsus bir rekreasyon tanımı ve aktiviteleri vardır. nemli olan, bireylerin keyif alma ve sakinleştirme sağlayan etkinliklere vakit ayırmaları ve yaşamlarında dengeyi sağlamalarıdır (Gürbüz, 2015).

2.2. Rekreasyonun zellikleri

Rekreasyon zellikleri, bireylerin ilgi, dürtü, gaye ve katılım biçimlerine göre farklılık gösterdiğinden ve birçok etkene dayalı olarak farklı düşünceler olduğundan, ortak bir noktaya ulaşmak zorlaşmıştır. Fakat rekreasyon özelliklerinin birçok araştırmacı ve ötekiler tarafından onaylanan bazı belli başlı özelliklerden bahsedilebilir. Bu zellikler, rekreasyonu diğer kavramlar ve etkinliklerden ayırmaktadır.

Toplumun kültürel yapısı ve dış faktörlerin tesiri altında kalan bireylerin farklı beklenti, amaç ve ilgilerine yönelik olarak çeşitlilik sunan rekreasyon niteliklerini bir arada ifade etmek zor olacaktır. Ancak yapılan birçok araştırma ile ortak bir sonuca ulaşılmış ve birtakım nitelikler ortaya çıkmıştır (Karaküçük, 2007).

Bireyler rekreatif etkinlikler ile birlikte sosyal aidiyet, keyif ve mutluluk duymaktadır. Ayrıca temel gereksinimleri karşılama özelliği sebebiyle bazı bireylerde hayal gücü, yenilenme ve kendini tanıma imknını da muhtemel kılmaktadır (Aktaş, 2009).

Rekreasyon, bireylerin boş vakitlerini isteyerek katıldıkları faaliyetler olarak tanımlanır. Bu aktiviteler, bireylerin hayat standarttı ve sosyal refahına katkıda bulunarak yorgunluğunun giderilmesini sağlar. Rekreasyon, mesai veya iş gibi zorunluluk değildir, tüm yaş ve cinsiyet grubuna açıktır. Rekreasyon aktivitelerine katılmak bireyin kendi gönüllük ve sorumluluk temeline dayanır (Yetiş, 2000).

Rekreasyon, bireylerin bilişsel performansını yükselterek kültürel gelişimlerine ve yaratıcılıklarını olumlu yönde etkileyen aktivitelerdir. Beraberinde stres ve baskı gibi olumsuz etkileri azaltarak bireylerin sağlıklı bir hayat biçimi oluşturmalarına katkıda

bulunur. Rekreatyonel faaliyetlerin türleri sayesinde herkes kendi ilgi alanlarına göre etkinlik bulabilir ve bu sayede zevkli vakit geçirebilir. Ayrıca bu faaliyetler bireylerin sosyal bağlarını güçlendirerek değişik kültürler tanıma ve yeni bireylerle tanışma imkânı sağlar. Rekreatyon bütün bu özellikler sebebiyle insanların fiziki ve ruh sağlıklarını koruyarak, yaşam niteliklerini yükselten önemli bir öğedir (Özşaker, 2012)

Rekreatyon, kişilerin gönüllü olarak iştirak ettikleri, boş zamanlarını değerlendirme faaliyetleri olarak görülen ve kişisel tatmin sağlayan faaliyetler olarak nitelendirilir. Ayrıca heyecan ve ilgilerin ortak olarak paylaşıldığı ortamlarda kişilerin birbirlerine karşı yabancılaşmaktan uzaklaştırmakta sosyal uyum süreçleri ortaya çıkarmakta, sosyal ve hoşgörülü gelişmiş ilişkiler meydana getirmektedir (Ramazanoğlu ve diğ., 2004).

2.3. Rekreatyon Etkinliklerinin Sınıflandırılması

Rekreatyon, bireyin çeşitli ihtiyaçlarını karşılamak için farklı aktiviteleri barındıran ve çoklu yönü olan bir olgudur. Bu nedenle, rekreatif aktiviteleri kesin bir şekilde sınıflandırmak zordur (Biol, 2014).

Rekreatyonun sınıflandırılması, kişinin tercih ettiği amaçlara, ihtiyaçlara veya hedeflere bağlı olarak değişir. Bir kişinin tercih ettiği rekreatyon etkinliği birçok farklı etkene bağlı olabilir. Bireylerin kendine göre istekleri ve hedefleri olabilir; rekreatyon faaliyetleri de bu çeşitliliği yansıtır. Örneğin, bir kişi doğada yürüyüş yapmayı tercih edebilirken, başka bir kişi müzikle uğraşmayı, bir diğeri ise spor yapmayı tercih edebilir. Bu çeşitlilik, net bir sınıflandırma veya çeşitlendirme yapmayı zorlaştırabilir çünkü her bireyin tercihleri ve amaçları farklıdır (Karaküçük ve Akgül 2016).

Karaküçük (2014), rekreatyon faaliyetlerini sınıflandırırken kişilerin farklı sebepleri olduğunu ve birbirine benzeyen birçok farklı rekreatyon faaliyetinin bulunduğunu dikkate almış bu çerçevede, rekreatyon faaliyetlerini sınıflandırmak için belirli sınırlar koymak yerine, belirli sebepler veya temel amaçlar etrafında şu şekilde gruplandırmıştır:

2.3.1. Amaçlarına göre rekreasyonun sınıflandırılması

Dinlenme Amaçlı Yapılan Rekreasyon Etkinlikleri: Boş zamanın bütünüyle dinlenmek için kullanılması, beden ve ruh sağlığını sürdürmek ya da korunabilmesi için yapılan etkinlikleri kapsar. Yoga, meditasyon, doğa yürüyüşleri ve temiz hava almak gibi aktiviteler örnek olarak verilebilir.

Kültürel Amaçlı Yapılan Rekreasyon Etkinlikleri: Boş zamanın kültürel faaliyetlerle değerlendirilmesi genellikle eski sanat eserlerini, tarihi yapıları, müzeleri ziyaret etmek veya diğer kültürel etkinliklere katılmayı içerir.

Toplumsal Amaçlı Yapılan Rekreasyon Etkinlikleri: Boş zaman içerisinde toplumsal ilişkileri oluşturma ve geliştirme amacıyla yapılan etkinliklerdir. Arkadaşlarla buluşma, aile ile vakit geçirme, organizasyonlara katılma, gönüllü çalışma gibi etkinlikler örnek olarak verilebilir.

Sportif Amaçlı Yapılan Rekreasyon Etkinlikleri: Bu tür etkinlikler, hem aktif şekilde spor yaparak hem de pasif olarak spor etkinliklerini izleyerek gerçekleştirilebilir.

Turizm Amaçlı Yapılan Rekreasyon Etkinlikleri: Tatil periyotlarında başka mekânlara seyahat ederek gezmek ve görmek yeni yerler keşfederek boş zamanı değerlendirmektir.

Sanatsal Amaçlı Yapılan Rekreasyon Etkinlikleri: Sanatın bir ya da birçok dalında uğraşmak boş zamanın değerlendirilmesinin keyifli bir yoludur. Resim, müzik, dans, tiyatro gibi etkinlikler örnek olarak gösterilebilir (Karaküçük, 2014).

2.3.2. Çeşitli kriterlere göre rekreasyonun sınıflandırılması

Yaş Faktörüne Göre: Çeşitli yaş gruplarındaki bireylerin kendi özelliklerine göre seçtikleri etkinlikleri kapsar.

Faaliyete Katılanların Sayısına Göre: Ferdi, aile, grupla veya kitlesel olarak yapılan rekreatif etkinlikleri kapsar. Örneğin ferdi olarak bisiklet sürmek, grupla kamp yapmak, aile ile piknik yapmak, kitlesel olarak konsere katılmak gibi.

Zamana Göre: Farklı mevsimlerde ve zaman dilimlerinde gerçekleştirilebilen rekreasyonel etkinlikler.

Kullanılan Mekana Göre: Etkinliklerin açık ve kapalı alanlarda gerçekleştirilmesi, hava durumu ve kişisel tercihlere göre değişebilir. Açık alanlarda yapılan rekreatif etkinliklere doğa yürüyüşü ve kamp yapmak, kapalı alanlarda yapılan rekreatif etkinliklere ise sinemaya ve müzeye gitmek örnek verilebilir.

Sosyolojik Muhtevaya Göre: Farklı kesimlerin desteklenmesiyle katılımın sağlandığı rekreasyon etkinliklerinin çeşitliliğini yansıtır. Kişilerin rekreasyon etkinliklerini seçerken tercihlerine ve ihtiyaçlarına göre eylem ve durgunluk durumları dikkate alınarak rekreasyon sınıflara ayrılmaktadır (Akesen, 1978, aktaran Karaküçük, 2014).

2.3.3. Sosyolojik muhtevaya göre rekreasyon sınıflandırması

Ticari Rekreasyon: Rekreasyonel ihtiyaçlarını gidermek isteyen insanlar, masrafsız veya kar amacıyla sunulan hizmetleri seçebilirler. Çeşitli kurum ve kuruluşların sunduğu rekreasyonel hizmetlerin geniş bir yelpazede sunulduğu anlamına gelir ve insanlar kolayca katılım sağlayabilir. Örneğin masrafsız rekreasyonel hizmetlere örnek olarak halka açık parklar, halk kütüphaneleri gösterilebilir. Kar amacıyla sunulan hizmetlere özel spor salonları, özel plajlar örnek olarak verilebilir.

Sosyal Rekreasyon: İnsanların birlikte yemek yemeleri gibi sosyal etkinlikleri içeren genellikle gelir düzeyi ile bağlantılı olabilir. Gelir düzeyi arttıkça, insanların sosyal rekreasyon faaliyetlerine katılma ve bu tür etkinliklerde bulunma olasılığı da artar.

Uluslararası Rekreasyon: Boş zaman anlayışının değişmesiyle birlikte insanlar sadece şehir içinde değil, kırsal alanlarda ve uluslararası düzeyde rekreasyonel etkinliklere katılma eğilimi göstermeye başlamışlardır.

Estetik Rekreasyon: Pasif nitelikteki rekreasyonel etkinlikler, eğitim ve kültür düzeyi yüksek bireyler için daha alımlı olabilir. Bu tarz insanlar, etkin bir rekreasyondan ziyade sanat ve kültürel olayları izlemeyi, müzik dinlemeyi veya diğer pasif etkinlikleri tercih edebilirler.

Fiziksel Rekreasyon: Spor aktiviteleri genellikle açık veya kapalı alanlarda gerçekleştirilir ve çeşitli spor dallarını kapsar. Spor faaliyetleri, malzeme, ekipman ve tesisler gibi masraflar gerektirebilir. Ancak, yüzme havuzları, spor salonları ve diğer

spor tesislerinin daha geniş kitlelere hizmet verecek şekilde düzenlenmesi, bu masrafları azaltabilir ve daha fazla insanın spordan yararlanmasını sağlayabilir.

Orman Rekreasyonu: Ormanlar genellikle rekreasyonel faaliyetler anlamında önem verilen bir kaynak olarak kabul görür ve arazi ve su kullanımı bu faaliyetlerde önemli bir rol oynar. Yoğun rekreasyon etkinliklerine doğa yürüyüşü ve kamp alanları az yoğun için balıkçılık ve keşif, dağınık olan için dağcılık ve yamaç paraşütü örnek olarak verilebilir (Karaküçük, 2014).

2.4. Rekreasyonun Faydaları

Rekreasyon yaşam kalitesini artırmak ve psikolojik zorlukları çözmek için önemli bir araç olabilir. Gündelik yaşamın getirdiği stres, kaygı, yorgunluk gibi psikolojik zorluklarla başa çıkmak herkes için önemlidir ve rekreasyonel aktiviteler bu süreçte yardımcıdır (Tütüncü, 2012).

Rekreasyonun faydalarıyla ilgili birçok bilimsel araştırma mevcuttur ve bu faydaların fiziksel, duygusal, zihinsel, sosyal ve ruhsal sağlık gibi birçok farklı alanda olduğu kanıtlanmıştır. Rekreasyon genellikle yaşam kalitesini artırmak, stresi azaltmak, mutluluğun ve genel refahın artırılmasında etkili bir yol olarak kabul edilir (Juutinen ve diğ., 2014).

Rekreasyon, her birey için önemli olup, fiziksel sağlığın yanı sıra sosyal ve psikolojik sağlık açısından da vazgeçilmez faydalar sunar. Herkesin yaşamında rekreasyona zaman ayırması ve çeşitli aktivitelere katılması, genel sağlığı ve refahı artırmak için önemlidir (Kocaekşi, 2012).

Rekreasyonel faaliyetlerin sadece boş zaman aracı olmadığını aynı zamanda insanların sağlığı ve refahı üzerinde de etkisi olduğunu vurgulamak önemlidir. Bu, insan sağlığı üzerinde çeşitli olumlu etkiler oluşturmaktadır (Yaman ve Korkutata, 2012).

Fiziksel yararlar: Rekreasyonel etkinliklere katılmak, kalp sağlığını geliştirmek ve korumak için önemlidir. Düzenli egzersiz, sağlıklı yaşam ve kalp sağlığına zarar veren alışkanlıklardan kaçınmak, kalp hastalığı riskini azaltmanın anahtarıdır. Bu nedenle, her yaş grubundaki bireylerin rekreasyona zaman ayırması ve sağlıklı yaşam tarzlarını benimsemesi önemlidir (Mandziuk ve diğ., 2020).

Gençlerin zayıf kemiklerinin tespit edilmesi ve bu durumun yaşamları boyunca geri izlenebilir olması, ilerleyen yaşlarda uzun süren etkilere sebebiyet verebilir. Bu nedenle, çocuklar ve gençlerin gelişim aşamasında fiziksel aktivitelere katılması son derece önemlidir. Bu, ileride ortaya çıkabilecek sorunları önlemek için proaktif bir adım olarak değerlendirilmelidir. Rekreatif aktivitelere, gençlerin ve çocukların sağlıklı bir hayat biçimi benimsemelerine katkı sağlayabilir (Mandziuk ve diğ., 2020).

Sportif rekreatif aktivitelere gönüllülük çerçevesinde ve keyifle gerçekleştirilmesinin sağlık açısından büyük önemi vardır. Bu tür etkinlikler, bireylerin sağlığını koruma ve iyileştirme sürecinde kritik bir rol üstlenir. Özellikle önleyici sağlık perspektifinden bakıldığında, rekreatif egzersizlerin toplumlar üzerinde giderek daha fazla değer gördüğü görülmektedir (Ertüzün ve Karaküçük 2014).

Psikolojik yararlar: Bireylerin zihinsel sağlığı, bedensel sağlığı kadar önemli olması gereken önemli bir konudur. Günümüzde, yoğun iş hayatı, teknolojinin gelişmesiyle birlikte artan iş yükü, hareketsiz yaşam tarzı, kentleşme ile birlikte gelen stres ve çevresel etkenler ve pek çok etken, bireylerin yaşam kalitesini düşüren stres faktörlerine neden olmaktadır. Bu faktörler, bireylerde psikolojik sorunlara yol açabilir ve genel olarak zihinsel sağlığı olumsuz etkileyebilir (Güzel, 2021).

Rekreatif aktivite, duygusal sağlığın gelişiminde önemli bir yer tutar. Duygusal sağlık, genel refahın önemli bir bileşenidir ve engelli bireyler sıklıkla duygusal zorluklarla karşılaşabilirler. Ancak, rekreatif aktivitelere katılarak bu zorlukları başarmak ve duygusal durumu güçlendirmek mümkündür. Yapılan araştırmalar, engelli bireylerin spor, egzersiz ve rekreatif aktivitelere katılımının benlik saygısı ve hayatı pozitif etkilediğini göstermektedir (Wolsko ve Lindberg 2013).

Rekreatif etkinliklerin toplum tarafından yeterince kabul görmemesi veya çekici gelmemesinden dolayı çoğu insanın yaşamı negatif yönde etkilenmektedir. İnsanlar, stresle başa çıkmak, ruh haline iyi gelmesi ve genel sağlık açısından faydalı olması için gereken zamanı ayıramayarak hayatlarına devam etmek durumunda kalmaktadırlar (Yaman ve Korkutata, 2012).

Toplumsal yararlar: Rekreatif aktivitenin toplumsal faydaları arasında suçları azaltma potansiyeli de bulunmaktadır. Rekreatif faaliyetler, gençlerin suça karışma eğilimini azaltmada önemli bir rol oynayabilir rekreatif faaliyetlerin gençlerin suça

karışma eğilimini azaltma potansiyeli bulunmaktadır. Toplular, gençlere erişilebilir ve çeşitli rekreasyonel aktiviteler sunarak suçla mücadelede etkili bir strateji olarak rekreasyonu kullanabilirler. Bu, gençlerin sağlıklı yaşam becerileri kazanmalarını ve olumlu davranışları teşvik etmelerini sağlar, böylece toplumun genel refahını artırır (Juutinen ve diğ., 2014).

Rekreasyon etkinlikleri, bireylere eşitlik sağlar ve çeşitli farklılıkların önemsizleşmesine katkıda bulunur. Bu aktiviteler, ekonomik, sosyal ve eğitimsel farklılıkları bir araya getirerek insanları birleştirir. Rekreasyon etkinlikleri ortak bir amaç için insanların bir arada olmalarına ve birlikte vakit geçirmelerine olanak sağlar; eşitlik ve dayanışma duygusunu güçlendirir. Herkesin katılabileceği ve keyif alabileceği bir ortam oluşturur. Bu etkinlikler, toplumsal bütünleşmeyi ve sosyal uyumu güçlendirir (Başoğlu, 2011).

2.5. Heyecan Arayışı Kavramının Tanımı

Heyecan arayışı kavramı, Zuckerman tarafından ilk kez 1969'da psikoloji alanına dahil edilmiştir. Heyecan arayışı, orijinal, farklı ve dürtü yoğunluğu yaşamak için risk almaya meyilli, komplike ile bağdaştırılan bir kişilik özelliğidir. Kişiler heyecan arayışı içerisindeyse risk etkenini genellikle göz ardı etmekte ya da riski kıymetli bir mükâfat gibi görmektedir. Heyecan arayışı fazla olan bireylerde aktivitelerin oluşturduğu riskin oranı, birey daha önce hiç aktivite yapmamış olsa bile, daha az olarak değerlendirilir. Heyecan arayışında olan bireyler, karmaşık, farklı ve yeni yoğun duygular ve deneyimler arayarak fiziksel, sosyal ve yasal riskler almaya isteklidirler (Zuckerman, 1994). Bir bireyin duyuşal uyarım yoğunluğu ve yeniliği için heves derecesi ile karakterize edilmiş olan heyecan arayışı kavramı, bireylerin çeşitli heyecanlarını tolere edebilme yeteneğinde değişim olarak anlatılan bir kişilik özelliğidir. Yalnızca risk almak için bir potansiyel olarak değil genel anlamda bir bireyin hayatında pek çok alanda ortaya çıkabilen duyuşal deneyimin yoğunluğu ve yeniliği aramakla ifade edilir (Pizam ve diğ., 2004). Heyecan arayışı, yaşamın her alanında yaygın bir fenomendir. Riskli sporlarla ilgilenmekten, meslek seçimine ve iş memnuniyetine, ilişki öncesi ve evlilikteki mutluluğa, mizah anlayışından, yaratıcılığa, sanattan, eğlenceye, müzik zevkine, sürüş deneyimlerinden, yemek tercihlerine ve

sosyal etkileşimlere kadar birçok faktör, bireylerin heyecan arayışı düzeylerini ve bu arayışın hangi yönlerinin öne çıktığını belirlemede etkilidir (Munsey, 2006).

Zuckerman tarafından tanımlanan heyecan arayışının dört özelliği şunlardır: heyecan ve macera arayışı, deneyim arayışı, sıkıntıya duyarlılık ve dezinhibisyon (Zuckerman, 1971; Zuckerman, 1994).

Deneyim Arayışı: Bu özellikte yoğunlaşan bireyler yeni yerleri, seyahatleri, ilginç bir yaşam biçimi, duygu ve düşüncelerin yer aldığı tecrübeleri arayış içindedirler (Eachus, 2004).

Heyecan ve Macera Arama: Süratli ve riskli sporlara yönelik bir tutku olarak tanımlanabilir, kayak ve dağcılık gibi sporlar örnek gösterilebilir (Hittner ve Swickert, 2006).

Sıkıntıya Hassasiyet: Alışkanlık ve kestirilebilir durumlardan zevk almama ile kendini gösteren sıkıntıya hassasiyet, değişimin olmadığı durumlarda huzursuz hissetmeye eğilimli olma ile ortaya çıkmaktadır. Sıkıntıya güçlü duyarlılığı olanlar, bu eğilimlerle baş edebilmek için genellikle yeni tecrübeler edinmek ve bu tecrübeleri paylaşacak insanlar araştırırlar. Uzun zamanlı kişisel ilişkileri ilerletmekte güçlük çekerler ve havacılık gibi çevre de değişiklik yapılması gereken işlerde başarıyı yakalarlar (Hittner ve Swichkert, 2006).

Şartlı Refleks Yitimi (Disinhibiton-DIS): Şartlı refleks yitimi güçlü bireyler, içki içmek, parti yapmak, kumar oynamak ve cinsel içerikli davranışlar göstermeye eğilimlidir (Şimşek, 2011).

2.6. Kişilik Kavramı

Kişinin sosyal yaşamı, kişilik dönemleri boyunca önemli olmuştur. Fakat 1930'larda kişilik psikolojisinin bilimsel gelişimi, bu alışageldik sosyal bilimlerden bağımsız bir akademik disiplin olarak gelişmiştir (Yelboğa, 2006). Günlük yaşamda olabildiğince sık kullanılan kişilik kavramı, bilimsel açıdan incelenmesine ve açıklanmasına karşın mana açısından araştırmacılar tarafından çeşitli biçimlerde belirtilmiştir. Kişilik kavramı, diğer insanların bizim üzerimizde bıraktığı izlenimi iletmeye yararmakta olan

değerlendirici; sıfatla beraber kullanımı ile göze çarpan bir özelliği ifade etmeye yarayan bir özelliktir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2014).

Kişilik, diğer bir tanımda ise; bireyin etrafında devamlı etkileşim durumunda olduğu, başka bireyler ile olan ilişkilerinde sergilediği reaksiyon verme ve kendini sergileme stilidir. Bireyin sergileyeceği her hareketi, duygu ve düşünceleri, başka bireyler ile olan ilişkileri, ilgi alanları, yönelimleri bireyin kişiliğini meydana getirir. Bütün bu etkenlerin birleşmesi kişilik olarak adlandırılır (Doğan, 2005).

Bireyin çevresiyle sürekli bir şekilde etkileşim içine girmesi ve uyum elde etmeye çalışması kişiliği meydana getirir. Kişilik oluşumunu etkileyen faktörler arasında aile, kalıtım, kültür, coğrafya ve medya, iletişim kanalları gibi kitle iletişim unsurları bulunmaktadır (Tatlılıoğlu, 2013).

Kişiliği belirleyen etkenler içerisinde bulunan kültür; inanış, ortak davranış, değer biçimlerini birlikte getirebilir. Benzer kültürde büyüyen bireylerin benzer kişilik özellikleri göstermesi muhtemeldir. Kültürün içerisinde yer alan sosyal sınıf içerisinde belirtilen roller, vazifeler, maddi durum ve pozisyon gibi ayrımlara sebebiyet verebilmektedir (Cervone ve Pervin, 2016).

Kişilik özet olarak ifade edilirse, kendine has olarak bireyin ve etrafına uyum sağlamak amacıyla geliştirdiği niteliklerin tamamını içermekte olan davranış biçimleridir. Hayat içerisinde kişinin, birey olma çabası ve buna dayalı başarısı, bireyin kişiliğinin temel özelliklerini oluşturur. Potansiyellerinden faydalanarak birey, toplumsal hayata katılmaya ve onaylanmaya çaba göstereceğinden kişiliği de bu amaçla biçimlenecektir (Kulaksızoğlu, 2006). Beş faktörlü kişilik modeli kişilik özelliklerini değerlendirmekte ve özellik yaklaşımına dayanmaktadır. Bu kalıp, kişiliği anlamak ve tanımlamak için sıklıkla kullanılan sıfatlarla ilgilidir (Doğan, 2013).

Bu çalışmada, kişilik kavramını ele alan teorilerden biri olan 'Ayrıcı Özellik Yaklaşımı' içinde yer alan 'Beş Faktör Kişilik Kuramı'na odaklanılmıştır.

2.7. Kişilik Kuramları

Kişiliği anlamak için geliştirilen yaklaşımların çoğu, genellikle bir kuram üzerine inşa edilir. Bu kuramlar, insan kişiliğini oluşturan çeşitli faktörleri ve bu faktörlerin bireyin

kendine özgü davranışlarının ortaya çıkmasındaki rolünü açıklar (Burger, 2006). Modern psikoloji bilimi, kişiliği anlamak ve açıklamak amacıyla birçok kuram geliştirmiştir. Bu kuramlar genellikle birbirinden farklı özellikler taşır ve bazen de birbirlerine tepki olarak ortaya çıkar. İnsan doğasının bu karmaşık ve gizemli yönü, bilim insanlarının ilgisini çekmiş ve derinlemesine incelenmiştir. Psikologlar, kişilik üzerine çeşitli araştırmalar yaparak çok sayıda farklı görüş öne sürmüşlerdir. Literatüre bakıldığında birçok kişilik kuramının bulunduğu görülmektedir (Dönmez, 2018). Bu kuramlar şunlardır:

2.7.1. Sigmund Freud'un kişilik kuramı

Modern psikolojide öne çıkan biri olarak kabul edilen Sigmund Freud, bireyin farkında olmadığı güçlü bilinçdışı faktörler tarafından yönlendirilen bir varlık olduğunu öne sürmüştür (İnanç ve diğ., 2012). Psikanalitik kuramın temelini oluşturan ana fikir, düşünce ve davranışlarımızın büyük ölçüde bilinçaltı süreçler tarafından yönlendirildiğidir. Günümüzde, psikanalitik kuramın psikoloji alanındaki merkezi konumu, elli veya altmış yıl öncesine göre azalmış olabilir; ancak birçok psikolojik düşünce, bu kuramın etkisi altında gelişmiştir (Smith ve diğ., 2012). Psikanalitik yaklaşımı benimseyenler, insanların fiziksel ve biyolojik özelliklerinden hareketle kişilik özellikleri hakkında çıkarım yapmamış; bunun yerine, kişiliğin oluşumunda en önemli faktörün bilinçaltı olduğunu öne sürmüşlerdir (İnanç ve diğ., 2018). Günümüzde, psikanalitik kuram, elli-altmış yıl önceye kıyasla psikoloji alanında daha az merkezi bir yerde olabilir; ancak birçok psikolojik düşünce, bu kuramın etkisi altında şekillenmiştir (Smith ve diğ., 2012). Freud, histerik hastaların tedavisinde hipnoz kullanarak, bilinçaltının bireylerin davranışları üzerindeki etkisini keşfetmiştir. Bu teoriye göre kişilik üç katmandan oluşur: bilinç, bilinç öncesi ve bilinçaltı. Bu yapıya topografik model adı verilmektedir (Burger, 2006). Freud, kişiliği üç temel bileşene bölmüştür: bilinç, bilinç öncesi ve bilinçaltı. Bilinç, farkında olduğumuz ve öğrendiğimiz bilgileri içerir. Yeni bilgi ve düşünceler öğrendikçe, bu düşünceler bilinç öncesi olarak adlandırılan yapıya taşınır. İstedikimizde, bilinç öncesi düzeydeki bu düşünceleri bilinç düzeyine getirebiliriz. Ancak, düşüncelerimizin büyük bir kısmı farkında olmadan bilinçaltına aktarılır. Bilinçaltındaki bu düşüncelere kolayca ve

istediğimiz zaman erişemeyiz. Freud'a göre, bilinçaltındaki unsurları bilinç düzeyine taşımak için belirli yöntemlerin kullanılması gerekmektedir (Corey, 2015).

2.7.2. Carl Guctav Jung'un kişilik kuramı

Jung, kişiliğin yaşam boyunca dinamik ve evrimsel bir süreç göstereceğini vurgulamaktadır. Freud'un aksine, Jung çocukluk dönemindeki sosyalizasyon süreçlerine az değinmiş ve bireyin davranışlarının geçmiş deneyimlerden etkilendiği görüşüne karşı çıkmıştır. Jung'a göre, birey devamlı yeni bilgiler öğrenir, kendini geliştirir ve gerçekleştirme yolunda ilerler. Bu nedenle, kişiliği şekillendiren faktörlerin sadece geçmiş deneyimler değil, aynı zamanda gelecekteki hedefler ve beklentiler olduğunu savunmuştur (İnanç ve Yerlikaya, 2011). Jung da Freud gibi, kişilik özellikleri gelişiminde bilinçaltının kritik bir rol oynadığına inanmıştır. Jung'un teorileri, insanların içsel ve dışsal eğilimlerle doğduklarını öne sürerek, bu kavramları psikoloji literatürüne kazandırmıştır. Yankowy'un (2011) belirttiği gibi, Jung'un bakış açısı, bireylerin yaşamlarını şekillendiren bilinçaltı süreçlerinin anlaşılmasında mühim bir basamak olarak kabul edilmiştir. Jung'un vurguladığı gibi, insanın kendi iç dünyasını keşfetmesi, belirli amaçlar edinmesi ve bu amaçlara erişebilmek için çalışması gereklidir (Cüceloğlu, 2017, s. 415). Ayrıca, Jung'un "içe dönük" ve "dışa dönük" terimlerini ilk defa kullanması, onu psikolojinin önemli figürlerinden biri yapmaktadır (Şimşek, Akgemci ve Çelik, 2014, s. 79). İçe dönük bireyler, genellikle kendi iç dünyalarına daha fazla odaklanarak dış dünyayı algırlar, ancak iç dünyalarına verdiği önem kadar dış dünyaya da odaklanmazlar. Olaylara ve durumlara kişisel bir bakış açısıyla yaklaşırlar ve tepkilerini içsel düşünsel süreçlerinden etkilenecek şekilde gösterirler. Öte yandan, dışa dönük kişiler dış çevreden enerji alan ve genellikle dış dünyaya doğru yönelen bireylerdir (Isaksen ve diğ., 2003). Jung, Freud'un bilinçaltı kavramını benimsemiş olmakla birlikte, insanın bilincini etkileyen güçlerin sadece bireysel bilinçaltından değil, aynı zamanda kolektif bilinçaltından da kaynaklandığını öne sürmüştür. Kolektif bilinçaltı, insanlık tarihinde yaşamış olan bireylerin ortak deneyimlerinin, duygularının ve korkularının bir araya geldiği, paylaşılan bir bilinçaltı olarak tanımlanmaktadır. Jung'a göre, kişisel bilinçaltı ile kolektif bilinçaltı arasında bir "ben" kavramı bulunmaktadır (Cüceloğlu, 1998).

2.7.3. Eysenck'in Kişilik Kuramı

Eysenck, kişiliğin temel özelliklerini tanımlamaya yoğunlaşmıştır.

Diğer araştırmacılardan farklı olarak, deneyim ve süper özellikler gibi faktörleri incelemek için çalışmalar yürütmüş ve faktör analizini kullanmıştır. Eysenck, kişiliği üç temel boyutta ele alarak dışa dönüklük-içe dönüklük, nevrotiklik ve psikotiklik gibi özellikleri irdemiştir (Burger, 2016). Eysenck, insan davranışının şekil almasında kalıtım ve çevrenin mühim olduğunu vurgulamıştır. Ona göre, kişiliği şekillendiren kalıtımın yanı sıra çevresel etmenler ve karşılaşılan durumsal koşullar da kişiliği etkiler. Bu bağlamda, İnanç ve Yerlikaya'nın (2011) da belirttiği gibi, Eysenck, insan davranışlarının karmaşık bir etkileşim sonucu ortaya çıktığını savunmuştur. Eysenck, kişilik gelişimindeki farklılıkların üçte ikisinin biyolojik etkenlerle izah edilebileceğini öne sürmüştür (Eysenck, 1982). Ayrıca, Eysenck kişiliği ayrıntılı bir şekilde açıklamak yerine, temel kişilik boyutlarını belirlemeye odaklanmış ve kalıtımın bu boyutların içinde mühim bir rol oynadığını vurgulamıştır (İnanç ve Yerlikaya, 2011).

Temel olarak, kişiliğin oluşumunda belirli bir sıra veya aşama sıralaması bulunur. Eysenck'in yaklaşımında kişiliği dört seviyede inceler. İlk seviye, bireyin özgün tepkilerini içeren ve belirli uyarıcılara biyolojik ve genetik olarak yanıt verdiği seviyedir. İkinci seviye, bireyin çevresinden edindiği alışkanlıklara dayanan niteliklerle ilgilidir. Üçüncü seviye, eğilimlerin seviyesidir ve bireyin alışılmış davranışları içerisinden belirli eğilimler geliştirdiği aşamadır. Kişilik kalıpları bu aşamada meydana çıkar. Bu aşamada, süreklilik, tutarlılık, bireysel istikrarsızlık, kesinlik ve değişkenlik gibi nitelikler ortaya çıkar. Kişiliğin dördüncü aşaması ise tip aşamasıdır; burada tipler baskın özelliklerine göre ayırt edilir (Littauer ve Littauer, 1998).

2.7.4. Gordon W. Allport' un kişilik kuramı

Psikoloji biliminde "ayırıcı özellik" kavramını ilk defa kullanan Gordon W. Allport, eğitim hayatında felsefe, iktisat ve psikoloji alanlarında eğitim görmüştür (Yanbastı, 1990).

Allport, kişiliğin fiziksel ve psikolojik taraflarına önem vermektedir. Ayırıcı özellikler kuramı, insanların ortak özellikleri ile bireysel yönelimleri arasındaki farkları vurgular.

Ortak özelliklerin yanı sıra, insanların diğerlerine benzemeyen tamamen kendine özgü özellikleri de vardır. Bu eşsiz ve özgün özelliklere "kişisel eğilim" ismini vermektedir (Güney, 2011). Allport'a göre, kişilik sürekli gelişen bir yapıdır ve bireyin uyum sağlama çabalarını yansıtır. Kişilik biyolojik ve çevresel etkenler ile belirlenir (Ryckman, 2000). Allport, işlevsel otonomi kavramına odaklanarak, bu kavramın ayırıcı özellikler kuramının temelini oluşturduğunu belirtmiştir. Yetişkinlerin güdülerinin geçmiş güdülerle ilişkili olmadığını ve geçmişin artık geçmişte kaldığını vurgulayan Allport, yetişkinin şu an sergilediği davranışın geçmişle doğrudan bir ilişkisi olmadığını, davranışın geçmişteki etkenlerden bağımsız olduğunu ve kişinin geçmişten bağımsız olduğunu belirtmiştir (İnanç ve Yerlikaya, 2011). Allport'un kuramında vurguladığı otonomi, iki şekilde tanımlanmıştır. İlk olarak, sinir sistemi içindeki basit nörolojik ilkelerle yönetilen geri bildirim mekanizmalarını içeren "ısrarlı işlevsel otonomi" olarak adlandırılmıştır. İkinci olarak ise, güdülenmenin kişiliğe özgünlüğünü kazandırdığı "kazanılmış işlevsel otonomi"dir (Allport, 1961). Allport, diğer kişilik kuramcılarına kıyasla insanların farklılıklarına daha fazla odaklanmıştır. İnsanları bireysel ve sosyal bağlamda inceleyerek kişilik özelliklerini açıklamaya çalışmıştır. Allport'a göre, kişilik gözlemlenebilir davranışları yanı sıra gizli düşünceleri de içerir. Bu, bilincin ve insan davranışlarının somut yönlerine vurgu yapması, Allport'u kişilik teorisinde en özgün ve en tartışmalı sonuçlara ulaştıran bir özellik olarak karşımıza çıkmaktadır (Ewen, 2003). Bir bireyin kişisel özelliklerini ölçmek, onu belirli bir kültürdeki insanların ortak özellikleriyle değerlendirmek anlamına gelir. Ancak, her bireyin benzersiz niteliklere sahip olduğu da unutulmamalıdır (Uysal, 1996).

2.7.5. Raymond B. Cattell' in kişilik kuramı

Cattell, kişilik araştırmalarında diğer bilim dallarında kullanılan yöntemleri benimsemiştir. Araştırmacılara, kişilik hakkında bilgi toplarken sezgisel yaklaşımlar yerine deneysel yöntemlere başvurmalarını tavsiye etmiştir. Cattell'in çalışmalarındaki temel hedef, kaç temel kişilik özelliğinin olduğunu keşfetmektir (Burger, 2016). Cattell, kişiliği insanların belirli koşullar ve ortamlarda nasıl davranacaklarını belirleyen bir faktörler bütünü olarak tanımlamıştır. İnsan davranışı araştırmacıları, farklı bireylerin rastgele sosyal bir platformda ne şekilde davranış sergileyeceklerini öngörebilen kanunları keşfetmeyi amaçlamalıdır (Yanbastı, 1990). Cattell'e göre, yüzeysel

özellikler, kontrol edilen davranışlardır. Bu davranışlar birbirleriyle ilişkili gibi görünse de aslında onları harekete geçiren kaynağın özellikleri tarafından yönlendirilmektedir. Kaynak özellikler kişiliğin derin katmanlarında yer alır ve faktör analiziyle ortaya çıkan davranışları ifade eder (İnanç ve Yerlikaya, 2011). Cattell çok fazla bulunan kişilik özelliklerin içlerinde ayrımı kolaylaştırmak adına iki tane kavramsal farklılık önermiştir. Bu kavramsal farklılıklar yüzey ve kaynak özellikleri şeklinde ifade edilmektedir (Cervone ve Pervin, 2016). Cattell, faktör analizi yöntemi ile kaynak özelliklerini belirlemiştir. Bu yöntemle, yüksek korelasyon gösteren maddeler her bir alt boyutta toplanarak 16 temel kişilik özelliği tanımlanmıştır. Cattell, önemli kişilik özelliklerinin bu 16 faktörle açıklanabileceğini, bireylerin farklı davranışlarının bu kişilik özelliklerinin çeşitliliğinden kaynaklandığını savunmuştur (Baysal ve Terkarıslan, 2004).

2.8. Beş Faktör Kişilik Modeli

Literatürde yapılan çalışmalarda kişilik yapısı ile alakalı olarak oluşan kuramlara bakıldığında birçok farklı yaklaşımla karşılaşmaktayız. Fakat son zamanlara bakıldığında diğerlerine nazaran çok daha onaylanan kuramların önde geleni Beş Faktör Kişilik Yapısı kuramıdır. Bu kuramın her bir faktörü bireylerin çeşitli ölçülerde sahip olduğu ruhsal niteliklerine bakılarak araştırılmaktadır (Cervone ve Pervin, 2006).

Toplum incelendiğinde kimi bireylerin olaylar veya bir durum karşısında diğerlerine nazaran daha duyarlı tepki verdikleri görülmektedir. Bazıları ise farklı, yeni düşüncelere ve davranışlara karşı daha saygılı ve daha net bir davranış göstermektedirler. Bazı bireyler ise bunun tersi olan bir davranım göstermektedir. İlave olarak yaşamlarında öz disipline sahip, çok planlı ve dikkatli, ahlaki değerlere önem göstermekte olan bireyler de görülmektedir. Bazı bireyler de yaşamlarında çok uyumlu, sosyal bağlantılarında daha sakin ve sineye çeken bir yapıya sahiptir. Yaşamlarında sosyal çevresi çok olan, çok enerjik bireyler de vardır. İşte Beş Faktör Kişilik Modeli bahsedilen tüm bu kişileri ve özellikleri birbirinden ayırır ve nitelendirir (Costa ve McCrea, 2003).

Kişiliğin tanınması ile ilgili yapılan çalışmalar, birçok kişilik kuramını meydana çıkarmıştır (Tatlılıoğlu, 2014). Kişilikle teorileri genel olarak: bilişsel ve davranışçı, psikodinamik, araştırmaya yönelik ve varoluşsal. Araştırma odaklı teoriler arasında yer

alan beş faktör kişilik teorisi, birçok araştırmacı tarafından kabul gören ve yaygın bir şekilde kullanılmakta olan evrensel bir kişilik değerlendirme yöntemidir (Yazgan, İnanç ve Yerlikaya, 2012: 284; Zuckerman, 1993; Aluja ve diğ., 2002; Dahlen ve White, 2006; Zumdick, 2007).

Robins ve Judge (2012) tarafından 'beş temel boyutu içeren bir kişilik değerlendirme modeli' olarak tanımlanan beş faktör kişilik teorisi, farklı kişilik teorilerinin birleşiminden ortaya çıkmıştır. Bu teori bireylerdeki kişilik özelliklerinin çeşitliliğini büyük ölçüde açıklamaktadır (Kurgun, 2013).

İnsanlar arasında pek çok kişilik farklılığı bulunmaktadır. Uzman psikologlar birtakım araştırmalar yapmışlar ve bu farkı ortaya çıkarmak için kuramlar üretmişlerdir. Beş Faktör Kişilik kuramı üretilen bu kuramlar içerisinde en popüler olanıdır. Bu kuram beş farklı kapsamda incelenir. Bunlar; dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal dengeliliktir (John ve Srivastova, 1999).

Beş faktör kişilik modelinin esas hipotezi, tüm coğrafyalarda ve dillerde kişisel farklılıkların kodlanabileceği, günlük konuşma diline kelimeler biçiminde iletileceği ve bu kelimelerden yararlanarak bireylerin kişilik yapısını belirten bir sınıflandırma yapılabileceğidir (Demirci ve diğ., 2007).

Beş faktör kişilik kuramının; bazı biyolojik esasları içerisinde bulundurması, deneysel araştırmalara bağlı olması, kontrol edilen özelliklerin zamana karşı sürekliliğini devam ettirmesi, kültürler arasında mukayese olanağı sunması, farklı kültürlerde ve dillerde devamlılığını sürdürmesi, psikometrik yönden faydanılmasının ve yorumlanmasının kolaylıkla olması bu modelin yaygın bir şekilde uygulanma sebepleri olarak ifade edilir (Tatar, 2017). Beş faktör kişilik modeli, birden fazla kişilik özelliğini kontrollü bir şekilde sınıflandırmak için kullanılan bir model olarak kabul edilir. Bu faktörler içerisinde duygusal istikrar, deneyime açıklık, uyumluluk, dışa dönüklük ve sorumluluk vardır (McCrae ve Costa, 2006).

2.8.1. Dışa dönüklük

Dışa dönüklük, kişilerin duygularını tereddüt etmeden iletmesi, sosyal, konuşkan, istekli, risk almaktan hoşlanan, arzu ettiğini anlatabilen, canlı, hareketli, hayatı yaşamayı seven, sempatik, ön planda olan kişiler şeklinde tarif edilir. Dışa dönük

bireyler ortamda öne çıkan ve buna dayalı olarak liderlik özelliklerine sahip olan, davranış ve konuşma manasında kendisini sınırlamayan kolayca ilişki kurabilen kişilerdir (Çiçek ve Aslan, 2020).

Dışa dönük bireyler enerjik olma, hâkim olma, sosyallik ve spontane şeklinde kategorize edilirken, içedönük bireyler ise daha utangaç, tembel, düşünceli ve suskun olarak tarif edilmeye yatkındır. Dışa dönük bireyler, hoşça vakit geçirmeyi, sürpriz partileri, heyecan duymayı severler ve insanların yanında kendilerini keyifli hissederler. Hızlıca harekete geçmeyi, konuşma başlatmayı ve sesli konuşmayı, macera aramayı, ilginin odağında olmayı, başkalarını tesir etmeyi ve liderlik etmeyi seçerler. Ancak içedönük bireyler insanlar ile birlikte uzun vakit geçirmekten hazzetmezler, konuşurken sakin bir şekilde konuşurlar ve çok konuşmayı tercih etmezler. Genellikle kontrolcü olurlar yani her şeyin kendi yolunda sürmesine izin verirler ve çoğunlukla sessizlik ararlar (Wilt ve Revelle, 2016).

Dışa dönüklük boyutu etkili olmayı, sosyalliği, girişkenliği, heyecanı, sempatikliği, rahatlığı, enerjik hissetmeyi, üstün olmayı, özgüven duymayı, iddialı olmayı ifade etmektedir. Dışa dönüklük puanı çok olan bireyler diğer bireylerle kolaylıkla iletişim kurabilen, özgüveni yüksek, arkadaşlık ilişkilerine çok değer veren, sosyal alanlarda kendilerini rahat hisseden, liderlik özelliği olan, ihtiraslı, aktif, sevinçli, dürüst, cesaretli bireylerdir. Dışa dönük kişiler heyecanlı kişiler olarak bilinmekte; fakat dürtüleri ile davrandıkları için hızlı sinirlenebilir duygularını idare etmekte zorlanabilir ve öfkelenerek ne yaptıklarını bilmeyebilirler. İçedönük şeklinde ifade edilen bireyler ise dışadönüklük puanı düşük olan bireylerdir. Başka bireyler ile iletişim kuran içedönük bireyler oldukça mesafeli davranış sergilerler, yalnız olmayı tercih ederler, içebakış yaparak kendilerine gözlem yaparlar, utangaç, ciddi, suskun, sakin, ağırbaşlı ve görev merkezlidirler. Dışa dönüklülük puanı düşük bu bireyler gelecek ile alakalı konularda plan ve programlar yaparak hareket eden, bir işe başlamadan ve konuşmadan evvel her konuyu ayrıntılarıyla ele alan, gündelik yaşam sorunlarına çok önem gösteren kişilerdir. Dışa dönük kişiler Eysenck'e göre maceracı, heyecanı tercih eden, farklı gruplar ve eğlence partilerine dâhil olmaktan hoşlanan, sosyal birçok arkadaşı bulunan, tehlikeli durumlara katılmak için kaçınmayan, ani karar verip hareketli davranabilen, şaka yapmayı ve konuşmayı seven kişilerdir. Kolaylıkla iletişimde bulunabilir ve bu şekilde kolaylıkla arkadaş edinirler pozitif ve uyum

sağlayan bireylerdir. Yalnız olmaktan hazzetmezler genellikle farklılıkları severler (Tatlılıoğlu, 2014). Hırslı bir yapıda olan bu boyuta sahip bireyler, çevresindeki kişilere egemen olma (sosyal anlamda) gayesinde oldukları anlaşılmaktadır (Taşpınar ve Temeloğlu, 2016).

2.8.2. Yumuşak başlılık

Yumuşak başlılık, insanlar arasında karşılıklı güvenin olduğu, iş birliği yapabilen, nazik ve kibar davranan, empati becerisi gelişmiş, güvenilir ve güven veren, affediciliği yüksek, sevilen ve saygı gören, merhametli ve çıkarlarını ikinci plana atan, mütevazi kişilik özelliklerini açıklar (Çiçek ve Aslan, 2020).

Literatüre bakıldığında çoğunlukla bilimsel araştırmada ‘Yumuşak başlılık’ boyutu çok güçlü bir faktör şeklinde ifade edilmiştir. Uyumlu olan kişiler, saygılı, narin, itimat gösteren, vicdanlı, samimi bireylerdir (Tatlılıoğlu, 2010). Bununla birlikte uyumlu kişiler samimi, sevecen ve beraber hareket etme isteği duyan bireyler biçiminde açıklanmaktadır (Develioğlu ve Tekin, 2013).

Yumuşak başlılık ile ilişkilendirilen sınıflandırmalar, bir kişinin davranışları, duyguları ve düşünceleri açısından, merhametle bencillik arasında değişen uygunluğun niteliğini açıklamak amacıyla kullanılır. Kişiler yumuşak başlılık boyutunda yüksek puan almışlar ise güvenilir, dürüst, şefkatli, hayırsever, affedici ve merhametli olarak tanımlanabilir. Öte yandan, kişiler yumuşak başlılık boyutunda düşük puan almışlar ise şüpheli, kırıncı, kötümser, işbirlikçi olmayan, kindar, acımasız, kaba ve bencil olarak tanımlanabilmektedir (McCrea ve Costa, 1980).

Bireyler yardımsever, duygusal, olgun, iyi mizaçlı, düşünceli, işbirlikçi, uyumlu, başka insanlara karşı dikkatli davranan ve seven, kendi kendine yetebilen, iyi kalpli, sıcakkanlı, içten, açık sözlü, özverili, mütevazi, esnek, güvenilir, kibar, arkadaşlığa değer veren, hoşgörü gibi özellikleri bulunduran bireyleri anlatmaktadır (Somer ve diğ., 2002).

2.8.3. Öz denetim

Öz denetim faktörü, içsel ve dışsal motivasyonu destekleyen, planlama ve programlama yeteneği olan, sabırlı, istikrarlı, organizasyon becerisi gelişmiş, çalışkan, kendine

güvenen, kendinden emin ve disiplinli bireyleri ifade eder. Bu etken kontrol ve disiplin düzeyini de belirler. Sorumluluk duygusunun olumlu yönlerini, başarı arzusu ve çalışma azmi oluştururken, engelleyici yönleri ise titiz olma, etik olma ve tedbirli olma özelliklerini içerir (Tatlıoğlu, 2014).

Öz denetim sahibi bireyler, disiplinli, potansiyel sorunlara karşı önceden hazırlıklı, ahlaki değerlere bağlı, işleri tamamlayabilme yeteneğine sahip ve iş öncesinde dikkatlice düşünme eğilimindedirler (İlgaz Yıldırım, 2014). Kendini denetleyebilme, sorumluluk alma, çalışkanlık, düzenlilik ve kurallara uyma gibi özellikleri içeren geniş bir yelpazeyi temsil eder (Jackson ve Roberts, 2017).

Öz denetim özelliğine sahip kişiler detay odaklı, düzenli ve planlı olma özeliğine sahip, kendilerine verilen sorumluluğu özenle yerine getirmeye çalışan ve sorumluluk almaktan imtina etmeyen kişilerdir (Bruck ve Allen, 2003). Görev odaklı, güçlü istekleri olan ve başarı eğilimli bireylerdir. Ancak rahatsız edici düzeyde aşırı titiz, detaycı ve düzen gereksinimi olarak da kendini bahane edebilirler (Çelebi ve Uğurlu, 2014).

2.8.4. Duygusal denge

Stresli ortamlarda duygusal anlamda dengeli ve uysal olan bireyler, kararlı davranışlar sergileyen ve huzurlu kalabilen, eleştirileri kabul edebilen, çok özgüvenli olan kişilerdir. Duygusal dengenin tam tersi olarak bilinen nevrotik davranış sergileyen bireyler ise endişeli, sabırsız, tedirgin; bu nedenle stresli olan, ürkek, kötümser düşünen, özgüveni düşük, kolay bir şekilde üzülen veya öfkelenen, hayatlarında duygusal krizler yaşayan kişilerdir. Bu bireyler diğer bireyler ile uyum sorunları yaşadığı ve insanlar ile bağlantı kurabilmek anlamında güçlük çektikleri görülmektedir. Geçmişte deneyimledikleri olumsuz hisler sebebiyle kendilerini suçlamaya meğilli olabilirler (Costa ve McCrae, 1987). Nevrotiklik, duygusal dengenin zıttıdır ve suçluluk, duygusal kararsızlık, utangaçlık, mahcubiyet ve özgüvensizlik gibi negatif duyguları anlatmaktadır (Zhang, 2008). Duygusal dengesizlik, bireyin kaygı, öfke, huzursuzluk, dürtüsellik ve depresyon gibi duygusal zorluklarla karşılaşması durumunu ifade eder. Nevrotik eğilimler ise, kusursuz olma

arzusu, eleştiriye kapalı olma ve benliğini kabul etmeme gibi davranışları içerir (Tatlılıoğlu, 2014).

Bireyin psiko-sosyal vaziyetini anlatır. Bu bireyler çoğunlukla güvensiz, öfkeli, kızgın, kaygılı, çelişkili, ilerisini gerisini düşünmeden davranmaya meyilli, yanlış ve yersiz düşüncelere sahip, suçlu, utangaç gibi niteliklere sahiptir. Bu özelliklerin mevcut olduğu bireyler aile, sosyal ve eğitim yaşamlarında çelişkili ve stresli tutumlar göstermektedir. Bu bireylerin, diğer insanlara kıyasla, günlük yaşamda karşılaştıkları durumlar ve olaylara böyle reaksiyon verme ihtimali daha yüksektir. Fiziksel anlamda yansımaları ise baş ağrısı, yeme hevesi olmaması (iştahsızlık), yorgunluk, uyku sorunu şeklinde ifade edilebilir (Tatlılıoğlu, 2014). Duygusal denge özelliğinin mevcut olduğu bireyler nevrozluğun zıttı olan özelliklere yani eleştiriye açık olma, kendine hâkim özellikler taşıırken, olumsuzluk içeren duygu ve olaylara karşı ise etkili bir biçimde karşı koyabilmektedir (Goldberg, 1992).

2.8.5. Deneyime açıklık

Deneyime açık kişiler çağdaş fikirlere açık, hayal dünyası güçlü, meraklı, çağdaş fikirler üreten, kültürlü, cesur, sanat birlikte olmak üzere birçok alanla ilgili olan, üretken, estetik fikirlere sahip, maceracı, çözümsel düşünen ve geleneğe dayalı olan durumları sorgulayan bireylerdir. Muhafazakâr bireyler ise; toplumsal geleneklere bağlı, toplumsal baskılara uyum sağlayan, macerayı sevmeyen, üretken olmayan, riske girmekten kaçınan, alışılmış olanın dışına çıkmaktan kaçınan, hayal gücü gelişmemiş, farklı düşünceleri kabul etmeyen, sabit fikirli, yenilikler karşısında dayanıklı bireylerdir (Costa ve McCrae, 1987).

Deneyime açık insanlar; durumları farklı yönlerden idrak edip yorum yapabilen, araştırmacı, hayal gücü geniş, yeniliklere açık, merak etmeleri sebebi ile öğrenmeye karşı açık ve arzuları olan, farklı, sıradanlaşmış olmayan fikirlerin mevcut olduğu bireylerdir. Bilim insanları, doktorlar, akademisyenler, sanatçılar ve reklamcılık gibi alanlarda çalışan bireyler genellikle sorgulayıcıdır ve yeni bilgilerin üretilmesine açıktır (Soysal, 2008).

Bireyin yeni düşüncelere ve değişime meyilli olmasını, yeni tecrübelere, deneyimlere açık olmasını ve yeni şeyler yapmaya açık olmayı anlatmaktadır (Çelebi ve Uğurlu,

2014). Bu boyut kültürlü olma, zeki ve meraklı olma, güçlü hayal kurma, farklı fikirleri kabullenebilme, çok yönlü düşünebilme, orijinal düşünceleri bulundurma, sanatsal fikirler gibi aydın özellikleri içerisinde bulundurmaktadır (Barrick ve Mount, 1991).

2.9. İlgili Araştırmalar

2.9.1. Heyecan arayışı ile ilgili araştırmalar

Beşikçi (2016) yüksek lisans tezinde, 606 Çok Hafif Hava Aracı pilotu ile bir çalışma yürütmüştür. Analizler, boş zaman motivasyonu ve heyecan arayışının boş zaman tatmini üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Yıldırım (2018) doktora tezinde, Adana merkezde yaşayan 18 yaş üstü çalışan insanları incelemiştir. Sonuçlar, yeşil tüketici değerlerinin tatil tercihleri üzerindeki etkisine heyecan ve macera arayışı, sıkıntı duyarlılığı ve engelleme faktörlerinin aracılık etmediğini göstermiştir.

Çat (2019) yüksek lisans tezinde, 2018-2019 eğitim öğretim yılında Sakarya'daki iki lisede eğitim gören 394 öğrenci üzerinde bir araştırma yapmıştır. Araştırmanın amacı, ergenlerde heyecan arayışını çeşitli değişkenler çerçevesinde değerlendirmektir. Analizler sonucunda, ergenlerin heyecan arayışı düzeylerinin akademik kendini engelleme ve depresyonla anlamlı pozitif ilişkili olduğu, dini inanç ve algılanan sosyal destekle ise anlamlı bir ilişki bulunmadığı belirlenmiştir. Ayrıca, heyecan arayışı düzeylerinin sınıf düzeyi ve kardeş sayısına göre farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Aykurt (2019) yüksek lisans tezinde 2018 yaz sezonunda uçurtma sörfü yapan kişiler arasından rastgele seçilen 236 kişi araştırmaya katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, heyecan arayışı ölçeği ile deneyim arayışı arasında orta derecede pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş, şartlı refleks yitimi ile heyecan arama arasında zayıf pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Akpınar (2021) yüksek lisans tezinde İstanbul'daki beş lisede öğrenim gören 400 gencin verilerini topladı. Araştırmada oyun bağımlılığı ile gençlerin psikolojik dayanıklılığı ve heyecan arayışı arasındaki ilişki incelendi. Analiz sonuçlarına göre oyun bağımlılığı ile

psikolojik dayanıklılık ve heyecan arayışı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Bilgen (2021) yüksek lisans tezinde, toplamda 593 katılımcı yer almıştır, bunlardan 355'i erkek ve 238'i kadındır. Analizler, heyecan ve eğlence alt boyutunda heyecan arayışı değerlerinin kadınlarda erkeklere göre daha baskın olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, bekârların evlilere oranla heyecan arayışında daha etkin oldukları belirtilmektedir.

Yıldız (2023) doktora tezinde, 18-55 yaş arası 498 katılımcıyla gerçekleştirdiği çalışmada, rekreasyonel amaçlı yamaç paraşütü, kayak ve serbest ile tüplü dalış sporlarıyla ilgilenen bireyleri incelemiştir. Araştırmanın amacı, ekstrem sporlarla uğraşan kişilerin kişilik özellikleri ile risk alma ve heyecan arayışları arasındaki ilişkileri değerlendirmektir. Sonuçlar, kişilik özelliklerinin heyecan arayışı ve risk alma üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur.

2.9.2. Beş faktör kişilik kuramı ile ilgili araştırmalar

Tatar (2009) çalışmasında, toplamda 276 sporcu, bunun 117'si kadın ve 159'u erkek olmak üzere, araştırmaya katılmıştır. Katılımcılar 17 ile 32 yaşları arasındadır. Araştırmanın sonuçlarına göre kadınların canlılık, inisiyatif, duygusal değişkenlik, kaygıya yatkınlık, analitik düşünme, duyarlılık ve yeniliklere açıklık özelliklerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Erkekler ise sakinlik ve yumuşak başlılık alt boyutlarında kadınlara nazaran yüksek ortalama puanlara sahiptir.

Şeker (2016) yüksek lisans tezinde iki üniversite de eğitim öğretim gören 327'si erkek 830'u kadın olmak üzere 1157 öğretmen adayına ulaşmıştır. Araştırma sonucuna göre kadınların erkeklere oranla daha yüksek düzeyde nevrotik özellik gösterdiği bulunmuş ve yaşı büyük öğretmen adaylarının yaşı küçük olanlara göre daha duygusal dengeli, uyumlu ve sorumlu oldukları görülmüştür.

Tatlıoğlu (2014) tarafından yapılan araştırmaya 468'i kız, 249'u erkek olmak üzere toplam 717 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre duygusal dengesizlik/nevrotiklik alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı farklılıklar görülmüştür. Ayrıca dışadönüklük ve deneyime açıklık alt boyutları puan değişkeninde dördüncü sınıf öğrencileri lehine anlamlı bir farklılık gözlenmiştir.

Deryahoğlu'nun (2019) doktora tezi çalışmasında, toplamda 271 tohm sporcusuna ulaşılmıştır; bunların 101'i kadın ve 170'i erkektir. Yapılan analizler, spor yapan kadınların beş büyük kişilik alt boyutlarından açıklık, öz denetim, dışa dönüklük ve duygusal denge boyutlarında spor yapan erkeklere oranla daha yüksek puanlar aldığını göstermiştir.

Üstüntağ (2022) yüksek lisans tezinde, 265 beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencisinden veri toplamıştır. Araştırmanın sonuçları, kişilik özelliklerinin belirgin olmasıyla birlikte bireylerin dış görünümünden ziyade sosyal ilişkilere, uyuma, başarıya ve duygusal dengeye daha eğilimli olduklarını göstermiştir.

Çiftçi (2018) yüksek lisans tezinde 235 yetişkin elde edilen verilere dayanmaktadır. Araştırma sonuçları, 1 ila 5 yıl arası spor yapan kişilerin duygusal denge ortalamasının, 10 yıl ve üzerinde spor yapmış olanlara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, öz disiplin boyutunda ise on yıl ve üzeri spor faaliyetlerine katılan bireylerin ortalamasının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Gözmen (2015), 119'u kadın ve 144'ü erkek olmak üzere toplam 264 sporcudan elde edilen verilere dayanmaktadır. Analizler erkek sporcuların açıklık, öz kontrol ve rahatlık açısından kadınlardan farklılaştığını ortaya çıkardı. Özellikle kadınların açıklık ve öz kontrol boyutlarında anlamlı farklılık gözlenmiştir.

Tok (2011) yaptığı çalışmada yaşları 18 ila 53 arasında değişen toplam 328 bireyden veri toplamıştır. Araştırmanın amacını beş büyük kişilik özelliklerini kullanarak riskli spora katılanlar ve katılmayanlar arasındaki farklılıkları incelemek oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucunda risk içeren spor türlerine katılmayanların risk içeren spor yapanlara oranla sorumlu ve duygusal bireyler olduğu tespit edilmiştir.

Şar (2016) yüksek lisans tezinde 197 erkek ve 168 kadın olmak üzere toplam 365 öğrenciden elde edilen verilere dayanmaktadır. Yapılan analizler, spor yapma ve yapmama durumlarına göre katılımcıların kişilik özelliklerini incelemiştir. Açıklık, dışa dönüklük ve yumuşak başlılık gibi kişilik değişkenlerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Ancak, spor yapan bireylerin öz denetim puanlarının spor yapmayanlara kıyasla daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu bulunmuştur.

Dönmez (2018) yüksek lisans tezinde Sakarya İlçesinde yaşayan 227 beden eğitimi ve beden eğitimi öğretmeninin verilerine dayanmaktadır. Araştırma sonuçları öğretmenlerin kişilik özelliklerinde cinsiyet farklılığının olmadığını ortaya koymuştur.

Selucik (2021) yüksek lisans tezinde 80 erkek ve 81 kadın olmak üzere toplam 161 kişiden elde edilen verilere dayanmaktadır. Araştırma sonuçları, büyük kişilik alt boyutları ile cinsiyet, eğitim ve yaş durumları arasında anlamlı bir farklılık saptamamıştır.

Steca, Baretta, Greco, Monzani (2018) 55 sporcu ve 123 sporcu olmayan bireyle çalışmıştır. Yaptıkları çalışmalarında spor yapan ve yapmayan bireylerde beş büyük kişilik faktörünü karşılaştırmak amaçlanmıştır. Spor yapan ve spor yapmayanlar arasında yaptığı çalışmasında, spor yılları ile kişilik özellikleri arasında farklılıklar görülmüştür.

Lippa (2010), farklı ülkelerden katılımcıları içeren bir çalışmada dışa dönüklük boyutunda kadınların, erkeklere göre puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Aliyev (2008) yüksek lisans tezinde 542 kişiden veri toplamıştır. Araştırma sonucu kişilik ve cinsiyet rollerinin öğrencilerin okudukları fakülteler açısından değiştiğini, bu da üniversite eğitiminden önceki aşamada meslek tercihi aşamasında kişiliğe ve cinsiyet rollerine dikkat edilmesi gerektiğini göstermiştir.

BÖLÜM 3. YÖNTEM

Bu bölümde; araştırma modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, veri toplama yöntemleri ve veri analiz süreçlerine dair ayrıntılı açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Rekreatif etkinliklere katılan bireylerde heyecan arayışı: beş büyük kişiliğin rolünün incelendiği bu çalışmada “*ilişkisel tarama modeli*” benimsenmiştir. İlişkisel tarama modeli “*iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleri*” şeklinde ifade edilmiştir (Karasar, 2018).

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmaya Kastamonu ili içerisinde rekreatif etkinliklere katılan 111 kadın 133 erkek olmak üzere toplam 244 kişi katılım göstermiştir. Örneklem grubunun seçiminde “kolayda örnekleme yöntemi” tercih edilmiştir. Kolayda örnekleme “*hızlı ve ucuz yoldan veri elde etmenin en kestirme yoludur*” (Karagöz, 2017). Katılımcılara ilişkin demografik sonuçlar tablo 3.1’ de sunulmuştur.

Tablo 3.1: Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçları.

Cinsiyet	n	%	$\bar{X}_{\text{yaş}}$	$\bar{X}_{\text{rek.et.kat}}$
Kadın	111	45,5		
Erkek	133	54,5		
Eğitim Durumu	n	%		
Lise	29	11,9	29,44±1,18	7,00±6,60
Lisans	167	68,4		
Lisansüstü	48	19,7		
Toplam	552	100,0		

Tablo 3.1 incelendiğinde araştırmaya katılanların %45,5'inin (n=111) kadın, %54,5'inin ise erkek (n=133) olduğu; %11,9'unun (n=29) lise, %68,4'ünün (n=167) lisans, %19,7'sinin (n=48) lisansüstü eğitime sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların yaş ortalamaları $29,44 \pm 1,18$; rekreatif etkinliklere katılım sıklığı ortalamaları ise $7,00 \pm 6,60$ olarak bulunmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak; “Kişisel Bilgi Formu”, “Heyecan Arayışı Ölçeği” ve “Büyük Beş-50 Kişilik Testi” ölçekleri kullanılmıştır. Ölçüm araçlarına ilişkin detaylı açıklamalara aşağıda yer verilmiştir.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmada katılımcıların demografik bilgilerinin belirlenmesi amacıyla araştırmacı ve danışman tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Söz konusu form ile katılımcıların cinsiyet, yaş ve eğitim durumu gibi bilgilerine ulaşılacak hedeflenmiştir.

3.3.2. Heyecan arayışı ölçeği

Ölçek Hoyle ve diğ., (2002) tarafından geliştirilen bu ölçek ve Çelik ve Turan (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanması yapılmıştır. Sekiz maddeden oluşan ölçek “1= Kesinlikle Katılmıyorum, 2= Kısmen Katılmıyorum, 3= Kararsızım, 4= Kısmen Katılıyorum, 5= Tamamen Katılıyorum” şeklinde 5 li likert tipindedir. Ölçeğin Türkçe yorumu tek boyut bulunmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Alınan puanın yüksek olması heyecan arama düzeyinde yüksek olduğunu göstermektedir. Çelik ve Turan (2015)'in Türkçeye uyarladığı çalışmada, ölçeğin güvenirlik katsayısının .79 olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin madde test korelasyonlarının ise .22 ile .59 aralığında olduğu görülmüştür. Yapılan araştırma sonucunda ölçme aracına ilişkin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ise ,714 olarak hesaplanmıştır. Söz konusu ortaya çıkan Cronbach Alpha güvenirlik katsayılarının Karagöz (2017)'e göre oldukça güvenilir olduğu tespit edilmiştir.

3.3.3. Büyük beş-50 kişilik testi

Araştırmada katılımcıların kişilik özelliklerini değerlendirmek için Tatar (2017) tarafından Türkçeye uyarlanmış olan Büyük Beş-50 Kişilik testi kullanılmıştır. Bu ölçek, kişiliğin beş ana boyutunu (Dışa Dönüklük, Yumuşak Başlılık, Öz Denetim, Duygusal Denge ve Deneyime Açıklık) ölçmeyi amaçlamakta olup, 50 maddelik ve 5 dereceli bir formatta ("Hiç Uygun Değil", "Uygun Değil", "Orta/Kararsız", "Biraz Uygun", "Çok Uygun") sunulmaktadır. Ölçeğin faktörlerinin iç tutarlılık katsayıları 0,67 ile 0,79 arasında değişmektedir. Faktörlerden alınan yüksek puanlar, o faktördeki kişilik özelliklerinin daha baskın olduğunu göstermektedir (Tatar, 2017). Mevcut araştırma sonucunda Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları; dışa dönüklük için ,71; yumuşak başlılık için ,70; öz denetim için ,72; duygusal denge için ,74 ve deneyime açıklık için ,71 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri, katılımcılara yöneltilen kişisel bilgi formu ve ölçme araçlarının kullanımıyla toplanmıştır. Araştırma verileri, veri toplama sürecinden önce SUBÜ Etik Kurulu'ndan yazılı izin alınarak elde edilmiştir. Araştırmacı tarafından katılımcılara araştırmanın hem amacı ve önemi hakkında hemde ayırması gereken süre ile ilgili yazılı yönergeler sunulmuştur. Yapılan yazılı açıklamaların ardından araştırmaya gönüllü katılmayı kabul eden katılımcılardan verilerin toplanması sağlanmıştır. Veriler elektronik ortamda araştırmacı tarafından toplanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen veriler önce tek tek kontrol edilerek eksik veya hatalı veri olup olmadığına bakılmıştır. Bu kontrolün ardından, veriler sayısal kodlamalar yapılarak SPSS programına aktarılmıştır. Öncelikle verilerin yüzde, frekans, ortalama, standart sapma ve güvenilirlik değerleri hesaplanmıştır. İlk hesaplamalardan sonra, verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilerek istatistiksel analizlere karar verilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında olduğu tespit edilmiştir, bu aralığın normal dağılıma uygun olduğunu literatür (George ve Mallery, 2019) desteklemektedir. Normal dağılım gösteren veriler bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü

MANOVA, Pearson korelasyon ve Regresyon teknikleri kullanılarak analiz edilmiş ve anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak bulunmuştur.



BÖLÜM 4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırma kapsamında gerçekleştirilen istatistiksel analizlerin bulguları ve bu bulgulara ilişkin yorumlar sunulmuştur.

Tablo 4.1: Katılımcıların kişilik özelliklerinin cinsiyete göre MANOVA sonuçları.

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss.	F	p
Dışa Dönüklük	Kadın	111	3,42	,71	1,335	,249
	Erkek	133	3,32	,69		
Yumuşak Başlılık	Kadın	111	3,99	,55	5,071	,018*
	Erkek	133	3,82	,60		
Öz Denetim	Kadın	111	4,06	,69	,124	,725
	Erkek	133	4,03	,69		
Duygusal Denge	Kadın	111	2,99	,81	21,449	,000*
	Erkek	133	3,48	,82		
Deneyime Açıklık	Kadın	111	3,85	,58	,250	,618
	Erkek	133	3,81	,56		

Tablo 4.1'deki tek yönlü MANOVA sonucunda elde edilen [Pillai's Trace=,137; F=7,532; p=,000, η^2 =,137] değerler cinsiyete göre katılımcıların yumuşak başlılık (F=5,071; p=,000) ve duygusal denge (F=21,449; p=,000) ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir (p<,05).

Tablo 4.2: Katılımcıların kişilik özelliklerinin eğitim durumuna göre MANOVA sonuçları.

	Eğitim Durumu	n	$\bar{X}$	Ss.	F	p	Farklar
Dışa Dönüklük	Lise ^a	29	3,13	,74	7,864	,000*	c>a,b
	Lisans ^b	167	3,31	,68			
	Lisansüstü ^c	48	3,69	,67			
Yumuşak Başlılık	Lise ^a	29	3,86	,56	3,503	,032*	c>b
	Lisans ^b	167	3,84	,60			
	Lisansüstü ^c	48	4,09	,53			

Tablo 4.2 (Devam): Katılımcıların kişilik özelliklerinin eğitim durumuna göre MANOVA sonuçları.

	Eğitim Durumu	n	$\bar{X}$	Ss.	F	p	Farklar
Öz Denetim	Lise ^a	29	4,07	,78	1,284	,279	
	Lisans ^b	167	4,00	,70			
	Lisansüstü ^c	48	4,18	,61			
Duygusal Denge	Lise ^a	29	3,48	1,03	1,372	,256	
	Lisans ^b	167	3,20	,81			
	Lisansüstü ^c	48	3,31	,85			
Deneyime Açıklık	Lise ^a	29	3,71	,62	3,587	,029*	c>b
	Lisans ^b	167	3,79	,57			
	Lisansüstü ^c	48	4,02	,49			

Tablo 4.2'deki tek yönlü MANOVA sonucunda elde edilen [Pillai's Trace=,094; F=2,337; p=,011, η^2 =,047] değerler eğitim durumuna göre katılımcıların dışa dönüklük (F=7,864; p=,000), yumuşak başlılık (F=3,503; p=,032) ve deneyime açıklık (F=3,587; p=,029) ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Bonferroni) sonuçlarına göre dışa dönüklükte lisansüstü eğitim seviyesine sahip olanlar ile lise ve lisans eğitim seviyesine sahip olanlar arasında; yumuşak başlılık ve deneyime açıklıkta ise lisansüstü eğitim seviyesine sahip olanlar ile lisans eğitim seviyesine sahip olanlar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<,05).

Tablo 4.3: Rekreatif etkinliklere katılma süresi ile kişilik arasındaki ilişki sonuçları.

		Dışa Dönüklük	Yumuşak Başlılık	Öz Denetim	Duygusal Denge	Deneyime Açıklık
Rek. Fal. Kat.	r	,125	,173**	,137*	,068	,109
Sıklığı	p	,051	,007	,033	,292	,089

Tablo 4.3'e göre katılımcıların rekreatif etkinliklere katılma süreleri ile yumuşak başlılık (r=,173; p=007) ve öz denetim (r=,137; p=,033) arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir (p<,05).

Tablo 4.4: Katılımcıların heyecan arama davranışlarının cinsiyete göre karşılaştırılması.

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss.	t	p
Heyecan Arama	Kadın	111	23,24	5,49	-1,453	,148
	Erkek	133	24,37	6,61		

Tablo 4.4'deki bağımsız gruplar t-testi sonucunda elde edilen [$t=-1,453$; $p=,148$] değerler cinsiyete göre katılımcıların heyecan arama ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir ($p>,05$).

Tablo 4.5: Katılımcıların heyecan arama davranışlarının eğitim durumuna göre ANOVA sonuçları.

	Eğitim Durumu	n	$\bar{X}$	Ss.	F	p	Farklar
Heyecan Arama	Lise ^a	29	22,76	4,88	1,990	,139	
	Lisans ^b	167	23,62	6,35			
	Lisansüstü ^c	48	25,33	5,90			

Tablo 4.5'deki tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda elde edilen [$F=1,990$; $p=,139$,] değerler eğitim durumuna göre katılımcıların heyecan arama ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir ($p>,05$).

Tablo 4.6: Rekreatif etkinliklere katılma süresi ile heyecan arama arasındaki ilişki sonuçları.

Heyecan Arama		
Rek. Fal. Kat.	r	,004
Sıklığı	p	,954

Tablo 4.6'ya göre katılımcıların rekreatif etkinliklere katılma süreleri ile heyecan arama ($r=,004$; $p=,954$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir ($p>,05$).

Tablo 4.7: Heyecan arama davranışı ile beş büyük kişilik arasındaki ilişki sonuçları.

		Dışa Dönüklük	Yumuşak Başlılık	Öz Denetim	Duygusal Denge	Deneyime Açıklık
Heyecan Arama	r	,215	,071	-,100	,010	,260
	p	,001**	,270	,120	,881	,000**

Tablo 4.7’ deki “*Pearson korelasyon*” analizi sonuçlarına göre katılımcıların heyecan arama davranışları ile dışa dönüklük ($r=,215$ $p=,001$) ve deneyime açıklık ($r=,260$; $p=,000$) puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p<,05$).

Tablo 4.8. Heyecan aramanın beş büyük kişilik özellikleri tarafından yordanmasına ilişkin regresyon sonuçları.

Değişken	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	16,970	3,288	---	5,161	,000
Dışa Dönüklük	1,110	,643	,127	1,728	,085
Yumuşak Başlılık	-,454	,765	-,043	-,593	,553
Öz Denetim	-1,870	,610	-,211	-3,065	,002*
Duygusal Denge	,024	,476	,003	,051	,959
Deneyime Açıklık	3,239	,825	,300	3,924	,000*
R= ,35 $R^2_{adj}=,11$ $F_{(5,238)} = 6,689$ $p= ,000$					
Bağımlı değişken=Heyecan Arama				Yöntem: Enter	

Tablo 4.8’ deki çoklu doğrusal regresyon analizine göre regresyon modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise öz denetimin ($\beta=-,211$; $t=-3,065$; $p=,002$) heyecan arama davranışı üzerinde negatif deneyime açıklığın ise ($\beta= ,300$; $t=3,924$; $p=,000$) önemli bir yordayıcı güce sahip olduğu bulunmuştur.

BÖLÜM 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen bulguların istatistiksel analiz sonuçları, literatürdeki bilgiler ışığında tartışılmış ve bu bulgulara yönelik yapılan yorumlar, sonuçlar ve öneriler sunulmuştur.

5.1. Tartışma

- Araştırmanın birinci alt problemine ilişkin tartışma

Araştırma sonucunda katılımcıların yumuşak başlılık ve duygusal denge ortalama puanlarında cinsiyete göre fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre kadın katılımcıların daha yumuşak başlı, erkek katılımcıların ise daha duygusal dengeli olduğu ifade edilebilir. Literatür incelendiğinde araştırma sonucuna benzer ve farklılaşan çalışmalara karşılaşılmıştır.

Arslan (2018) çalışmasında, uyumluluk boyutunun kadınlar için anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiğini bulmuştur. Ünal (2023) araştırmasında, kadınların uyumluluk ve duygusal dengesizlik seviyelerinin erkeklere kıyasla belirgin derecede yüksek olduğunu tespit etmiştir. Canpolat (2019) yaptığı çalışmada, beş büyük kişilik alt boyutlarından dışadönüklük, yumuşak başlılık ve sorumluluk boyutlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini bulmuştur.

Soba ve diğ.,(2019) araştırmalarında, kadınların dışadönüklük, sorumluluk ve uyumluluk düzeylerinin anlamlı derecede daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Beder (2015) araştırmasında, kadınların dışadönüklük, uyumluluk ve sorumluluk düzeylerinin erkeklere göre önemli ölçüde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bilgin (2017) ve Sır (2016) yaptıkları araştırmalarda, kadınların duygusal dengesizlik düzeylerinin erkeklere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Merdan (2013) çalışmasında, cinsiyet değişkeninin dışadönüklük dışındaki diğer kişilik boyutları üzerinde anlamlı etkisi olduğu bulunmuş ve erkeklerin kadınlardan daha uyumlu, dengeli ve gelişime açık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Demirci (2003) çalışmasında cinsiyetin nevroitiklik ve gelişime açıklık boyutu üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuş, kadınların erkeklere nazaran gelişime daha az açık ve daha nevroitik olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Tatlıoğlu (2014) araştırmasında, duygusal dengesizlik boyutunun kadınlarda önemli boyutta yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir.

Bu araştırma sonuçlarında kadınların erkeklere göre sosyal ilişkilerinde daha sıcakkanlı, girişken, iletişim becerileri gelişmiş, çevrelerinde daha yardımsever, nahif, merhametli olması, kadınlara karşı toplumsal beklentilerin erkeklerden farklı olması yani kadından daha yumuşak, duygusal veya empatik olmaları beklenmesi ve kadınların daha şefkatli olması söylenebilir. Toplumsal beklentiler, kadınlara genellikle daha duygusal ve hassas olmaları yönünde baskı yapabilir. Sosyal ve kültürel değişkenler de nevroitiklik düzeylerini etkileyebilir. Görüldüğü üzere literatürde cinsiyet genellikle nevroitiklik boyutunda gözlenmiş, genellikle kadınların erkeklere kıyasla daha nevroitik karakterli olduğuna dair bir eğilim bulunmaktadır.

Bu durum, kadınların erkeklere kıyasla daha fazla duygusal iniş çıkış yaşadıklarını, daha kaygılı, morallerinin daha çabuk bozulduğunu, daha kararsız ruh haline sahip olduklarını, kötümser, daha kırılgan, onaylanma gereksinimi hisseden ve hassas kişiler olduğunu göstermektedir (Tatar, 2009).

– Araştırmanın ikinci alt problemine ilişkin tartışma

Araştırmada yer alan katılımcıların sonuçlarına göre, dışa dönüklük boyutunda lisansüstü eğitim seviyesine sahip olanlar ile lise ve lisans eğitim seviyesine sahip olanlar arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Yumuşak başlılık ve deneyime açıklık boyutlarında ise lisansüstü eğitim seviyesine sahip olanlar ile lisans eğitim seviyesine sahip olanlar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Literatürde, araştırma sonucunu destekleyen ve farklılık gösteren çalışmalara da rastlanmıştır.

Dokuzoğlu (2023) tarafından yapılan araştırmada katılımcıların eğitim durumu ile kişilik özellikleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuş; yüksekokul veya üniversite mezunu olan katılımcıların, lise ve altı eğitime sahip olanlara göre puanlarının yüksek

olduğu görülmüştür. Dayıcan ve Demiray (2021) tarafından yapılan araştırmada, masa tenisi liglerinde yer alan sporcuların liderlik yönelimleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiş; katılımcıların eğitim durumu ile kişilik özellikleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuşlardır. İnallı ve diğ., (2019) tarafından yapılan bir araştırmada su sporlarıyla ilgilenen sporcularda beş faktörlü kişilik yapıları ile öfke tarzları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre sporcuların eğitim düzeyi ile kişilik özelliklerinin tüm alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Edinilen bulgular araştırmamızla uyumlu olsa da, literatürde bu konuda yeterli sayıda çalışmaya rastlanılmamıştır. Çalışmamızın sonuçlarıyla farklılık gösteren araştırmaların, muhtemelen farklı örneklem grupları ve farklı zaman aralıklarında uygulanmış olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu anlamda araştırmamızın alanyazını zenginleştireceği ve gelecekte yapılacak çalışmalara farklı bir bakış açısı sunabileceği düşünülmektedir. Araştırmamızın bulgularına göre, eğitim seviyesinin artmasıyla birlikte kişilerin aldıkları kararlarda daha fazla özgüvenli ve verdikleri kararları daha bilinçli bir şekilde almaları muhtemeldir.

Yüksek eğitim seviyesi genellikle insanların daha kapsayıcı bir perspektife sahip olmalarını sağlayarak çeşitli görüşleri daha iyi anlamaya, empati kurabilmeye ve hoşgörülü olmaya katkı sağlar ayrıca eğitim iletişim yeteneklerini artırır problem çözme becerilerini geliştirir ve yumuşak başlı olmalarına katkı sağlar. Yüksek eğitim seviyesi farklı bakış açılarını anlamak ve gözlemlemek için katkıda bulunarak farklı kültürleri keşfetmeye ve diğer insanların yaşamlarını daha iyi anlamaya katkı sağlar bu da bireyin deneyime açık olmasını sağlar. Rekreatif etkinliklere katılım düzenli olarak bir hedefe yönelik çalışma ve katılım gerektirdiği için rekreatif etkinliklere katılmak bireyin başarı ve disiplinini arttırabilir ayrıca rekreatif etkinlikler bireylerin özgüvenini artırır ve bireyin kendini keşfetmesine yardımcı olur, bu da yeni şeyler yapmaya açık olmayı sağlar. Yüksek eğitim seviyesindeki bireyler genellikle daha fazla sosyal etkileşim fırsatına sahiptir üniversiteler, eğitim seminerleri, konferanslar gibi ortamlar, öğrencilerin bir araya gelip fikir alışverişi yapmasını sağlar farklı görüşleri dinlemeye, başkalarıyla iletişim kurmaya ve farklı bakış açılarını anlamaya daha yatkın olmalarını sağlayabilir bu tür etkinlikler sosyal becerilerin geliştirilmesine ve dışa dönüklüğün artmasına katkıda bulunabilir.

– Araştırmanın üçüncü alt problemine ilişkin tartışma

Araştırmamızdaki katılımcıların sonuçlarına göre, rekreatif etkinliklere katılma süreleri ile yumuşak başlılık ve öz denetim arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Literatür incelendiğinde rekreatif etkinliklere katılım süreleri ile yumuşak başlılık ve öz denetim arasında yapılmış çalışmalar kısıtlıdır bu nedenle spor katılım süreleri ile yumuşak başlılık ve öz denetim arasındaki ilişkinin yer aldığı çalışmalara yer verilmiştir.

Tok (2008) yaptığı araştırmada spor yapan kişilerin dışa dönüklük, öz kontrol, duygusal denge ve açıklık konularında yüksek sonuçlara sahip olduğu sonucuna varmıştır. Steca, Baretta, Greco ve Monzani (2018) tarafından İtalya'da yapılan bir çalışmada, sporcular ile spor yapmayanlar arasında kişilik özellikleri ile spor yılları arasında önemli farklılıklara ulaşılmıştır.

Çiftçi (2018) tarafından yapılan araştırmada 1-5 yaş arası sporcuların zihinsel denge ortalamasının 10 yaş üstü sporculara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı araştırmada öz disiplin açısından on yaş üstü sporcuların ortalamasının 1-5 yaş arası sporculara nazaran yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Demir ve Duman (2019) çalışmalarında, 10 yıl ve üzeri spor yapan bireylerin mutluluk düzeylerinin ve benlik saygılarının, 6-9 yıl arası spor yapan ve 1 yıl ve altında spor yapan kişilere göre daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Bireyin mutluluğunun ve benlik saygısının artması, onu sosyal ortam içinde daha aktif yapabileceği gibi, daha nazik, öz disiplinli ve duygusal dengeye sahip olmasını da sağlayabilir. Düzenli olarak spor yapan kişilerin hayatlarında daha düzenli, titiz, kendini kontrol etme becerisi yüksek ve kendine güveni daha fazla olduğu düşünülmektedir (Zel, 2011).

Araştırma sonuçlarına göre rekreatif etkinliklere katılma süreleri ile yumuşak başlılık ve öz denetim arasında düşük seviyede pozitif bir ilişkinin olması bu tür etkinliklerin insanların kişisel gelişimine ve duygusal dengeye olumlu katkıda bulunduğunu gösteriyor. Rekreatif etkinliklere katılma süresi ile öz denetim arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişkinin olması ise bu etkinliklerin sadece eğlence ve dinlenme amaçlı olmanın ötesinde bir değere sahip olduğunu göstermektedir. Rekreatif etkinliklerin bireylerin kendilerini yönetme becerilerini geliştirmelerine katkı sağlayacağı söylenebilir.

– Araştırmanın dördüncü alt problemine ilişkin tartışma

Araştırmamızdaki katılımcıların sonuçlarına göre, cinsiyete göre katılımcıların heyecan arama puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatüre baktığımızda çalışma sonuçlarını destekleyen ve çelişen çalışmalara da rastlanmıştır.

Liebel ve diğ., (2020) yaptığı araştırmada, kolej öğrencileri üzerinde erkeklerin kadınlara kıyasla heyecan ve macera arayışına daha fazla sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Yumuk (2019) tarafından yapılan araştırmada cinsiyet değişkeninin heyecan arayışında anlamlı farklılık gösterdiği, duyum ölçeğinden alınan toplam puanların erkek katılımcılar lehine sonuç verdiği ortaya çıkmıştır. Ewert ve diğ., (2012) yaptıkları araştırmada cinsiyet değişkenine göre erkeklerin heyecan arayışının kadınlara göre yüksek olduğu sonucuna varmışlardır.

Rahmani ve Lavasani (2012) araştırmalarında üniversite öğrencilerinin deneyim arama davranışlarını cinsiyet değişkenine göre incelediklerinde elde ettikleri sonuçların biyolojik, sosyo-kültürel ve biyo-sosyal faktörlerin etkisini yansıttığını vurgulamışlardır. Cinsiyet farklılıklarının, kadın ve erkek arasındaki hormonal ve fizyolojik farklılıkların yanı sıra sosyal ve kurumsal bağlamdan, cinsiyete dayalı sosyal normlardan ve beklentilerden, kültürel özelliklerden ve her toplumda kabul edilen cinsiyet rollerinden etkilenebileceğini de ifade etmişlerdir.

Başka bir araştırmada Roth ve diğ., (2005), Roth, Schumacher ve Brahler (2005), Alman nüfusunda cinsiyet, yaş ve bazı sosyo-demografik değişkenlere odaklanarak heyecan arayışını araştırdı. Bu çalışmada, erkek deneklerin kadınlara göre daha yüksek düzeyde heyecan arayışına sahip olduğunu ifade etmişlerdir. Sosyal rol teorisine göre cinsiyetler arasındaki fiziksel farklılıklar, kadın ve erkeklerin belirli rolleri ve davranışsal özellikleri benimsemelerine yol açabilmektedir (Wood ve Eagly, 2002). Toplumsal normlara entegre olabilecek bu fiziksel farklılıkların, erkeklerin daha meydan okuyucu, kadınların ise daha riskli davranışlardan kaçınan bir şekilde yetiştirilmesine yönelik bir toplumsal düşünce ve yaptırımı teşvik edebileceği bilinmektedir (Cross ve diğ., 2013). Frick (2021) çalışmasında, heyecan arama davranışını cinsiyet bazında incelediği araştırmasında kadınlarla ve erkekler arasında farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç çalışmamızın sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Literatürdeki çalışmaların verdiği sonuçlara göre, genellikle erkek katılımcıların heyecan arama düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Heyecan arama davranışının aile, çevre ve kültüre bağlı olarak farklılık gösterebileceği düşünüldüğünde, bu farklılıkların bu etmenlerden kaynaklanabileceği söylenebilir. İlgili alan çalışmalarına bakıldığında cinsiyet değişkenine göre kadın ve erkek arasında farklılıklar olduğu görülmektedir. Bu farklılıklara sosyo-kültürel, sosyo-ekonomik ve kültürel faktörlerin katkı sağladığı söylenebilir.

Araştırma sonuçlarına göre, cinsiyet heyecan arama üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını gösteriyor her birey farklı bir kişilik yapısına ve deneyime sahiptir. Kişilik özellikleri, bireylerin heyecan arama davranışlarını etkileyebilir ve cinsiyetle ilişkilendirilmeyebilir. Örneğin, bazı insanlar risk almaktan hoşlanırken, diğerleri daha temkinli olabilir. Bu farklı kişilik özellikleri, kişilerin hangi tür etkinliklerden heyecan duyacaklarını ve hangi tür riskleri alacaklarını belirlemede önemli bir rol oynar. Cinsiyetle bağlantılı olmayan bu kişilik özellikleri, her bireyin heyecan arama davranışlarını farklılaştırabilir. Dolayısıyla, heyecan arama üzerindeki etkiyi anlamak için cinsiyetin yanı sıra kişilik özelliklerini de dikkate almak önemlidir. Geleneksel cinsiyet rolleri ve beklentilerindeki değişimler, bireylerin yaşam tarzları, tercihleri ve davranışları üzerinde etkili olabilir. Toplumlar, cinsiyet eşitliği ve fırsat eşitliği konusunda daha bilinçli hale geldikçe, cinsiyetin belirli davranışlar üzerindeki etkisi azalabilir.

– Araştırmanın beşinci alt problemine ilişkin tartışma

Araştırmamızdaki katılımcıların sonuçlarına göre, eğitim düzeyine bağlı olarak heyecan arama ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Literatürde heyecan arama ile eğitim düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Zuckerman, Eysenck ve Eysenck (1978), farklı kültürlerden İngiliz ve Amerikalı katılımcılar üzerinde yaptıkları çalışmada, eğitim düzeyinin heyecan arama üzerinde herhangi bir farklılık oluşturmadığını bulmuşlardır. Yumuk'un (2019) çalışmasında "eğitim düzeyi" değişkenine göre toplam duyu ölçeği puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Zuckerman ve diğ., (1978) araştırma bulgularında eğitim düzeyi ile heyecan arama arasında farklılık bulamamışlardır. Kiatkawsin ve diğ., (2021) heyecan arayışı ölçeği ile eğitim düzeyi arasında fark bulamamıştır.

Uzun ve diğ., (2022) bisikletçilerle yaptıkları çalışmada heyecan arayışı ölçeği ve eğitim düzeyi arasında fark bulamamışlardır. Klinar ve diğ., (2017) üniversite mezunu olan ve olmayan kişiler arasında heyecan arayışı açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır. Kuderer ve Kirchengast (2016) tarafından yapılan çalışma, eğitim düzeyine göre incelendiğinde heyecan arayışı davranışı üzerinde anlamlı bir durum saptanmamıştır. Bu araştırmalar, çalışmamızı destekler niteliktedir.

Roth ve diğ., (2005) tarafından yapılan araştırmada, eğitim seviyesinin artmasıyla birlikte heyecan arama düzeyinin de arttığı belirtilmiştir.

Tarcan (2019) yaptığı çalışmada katılımcıların ortalama stres puanları ile eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Chunmei ve diğ., (2021) ortaokul ve lise öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada eğitim düzeyi değişkeni arasında bir farklılık bulmuştur. Beşikçi (2016), çok hafif hava araçları kullanan katılımcılarla gerçekleştirdiği araştırmada, heyecan arayışının eğitim düzeyine bağlı olarak anlamlı bir farklılık gösterdiğini ve eğitim düzeyinin yükseldikçe heyecan arama puanlarının arttığı sonucuna varmıştır.

Aykurt'un (2019) uçurtma sörfçüleriyle yaptığı araştırma bulgularına göre, eğitim düzeyi ile heyecan arama arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve eğitim düzeyinin artmasıyla heyecan aramanın da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, araştırmamızın sonuçlarıyla uyumlu değildir.

İncelenen literatürde, çalışmamızla uyumlu sonuçlar veren sınırlı sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Öte yandan bazı araştırmalar heyecan arayışının eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiğini görülmüştür. Araştırma bulgularımızda, anlamlı bir farklılık görülmemektedir ancak ortalama puanlara bakıldığında eğitim düzeyinin artmasıyla heyecan arama puanlarının da arttığı gözlemlenmektedir.

Araştırma sonucu, farklı eğitim düzeylerine sahip bireylerin benzer düzeyde heyecan arama eğilimine sahip olduğunu gösteriyor. Eğitim seviyesi genellikle bireylerin ilgi alanlarını, bilgi düzeylerini ve deneyimlerini etkileyebilir, ancak heyecan arama davranışları üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olmayabilir. Çalışma sonucunda

lisansüstü eğitim mezunu olan katılımcıların ortalama puanlarının lise ve lisans eğitimi mezunlarına nazaran daha yüksek çıkmıştır. Daha yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin daha fazla kaynaklara ve fırsatlara erişim sağlayabilecekleri, bu da onların daha çeşitli deneyimler yaşamalarını ve belki de daha çeşitli heyecan arama fırsatlarına sahip olmalarını sağlayacaktır.

– Araştırmanın altıncı alt problemine ilişkin tartışma

Araştırmamızdaki katılımcıların sonuçlarına göre, rekreatif etkinliklere katılma süreleri ile heyecan arama ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Literatürde, heyecan arama ile rekreatif etkinliklere katılma süreleri ile ilişkili çalışmalar bulunmaktadır.

Yumuk (2019) çalışmasında, katılımcıların haftalık serbest zaman sürelerine göre heyecan arama ölçeği puanlarında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Bu bulgular, bireylerin daha fazla serbest zamanları olduğunda daha fazla heyecan arama eğiliminde olabileceklerini göstermektedir. Dokuzoğlu (2023) çalışmasında, katılımcıların heyecan arama davranışları ile haftalık boş zaman süresi arasındaki istatistiksel olarak farklılık bulunmamıştır.

De Moor ve diğ., (2006) tarafından yapılan çalışmada, düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin heyecan arayışı seviyesinin daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Tarcan (2019) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların etkinlik için yıl boyunca harcanan gün sayısı ile heyecana ilişkin ortalama puanları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır.

Hergüner ve Gelen (2007) araştırmasında, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin genellikle haftada bir gün iki saat kitap veya gazete okuyarak ve televizyon izleyerek zaman geçirdikleri, serbest zaman etkinliklerine yeterince vakit ayıramadıkları tespit edilmiştir.

Araştırma sonucunda rekreatif etkinliklere katılma süreleri ile heyecan arama düzeyleri arasında belirgin bir ilişki tespit edilmemiştir. Bir kişinin belirli bir rekreatif etkinlikte uzun süre harcaması ve bu etkinlikten keyif alması, genel heyecan arama düzeylerini belirlemek için tek başına yeterli değildir. Heyecan arama üzerinde etkili olan birçok faktör vardır. Bu faktörler arasında kişilik özellikleri, geçmiş deneyimler, ilgi alanları, motivasyonlar, yaşam koşulları ve sosyal etkileşimler gibi değişkenler bulunabilir.

Örneğin, bir kişi belirli bir rekreatif etkinlikte uzun süre harcıyorsa, bu etkinlikle ilgili olabilir veya belirli bir amacı olabilir. Ancak, başka bir etkinlik veya aktiviteyle ilgili heyecan araması farklı olabilir. Dolayısıyla, heyecan arama üzerinde etkili olan diğer faktörlerde göz ardı edilmemelidir.

– Araştırmanın ana problemine ilişkin tartışma

Araştırmadaki bulgulara göre, katılımcıların heyecan arama davranışları ile dışa dönüklük ve deneyime açıklık puanları arasında düşük düzeyde ve pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Literatür incelendiğinde;

Tok'un (2011) araştırmasında, risk sporlarıyla uğraşan bireylerin uğraşmayanlara kıyasla daha dışa dönük ve deneyime açık olduğu, ancak daha az yumuşak başlı ve nevrotik oldukları belirlenmiştir. Önal'ın (2021) çalışmasında, heyecan arama davranışının aktivitelere katılım sıklığı ile ilişkilendirildiği ve aktivitelere katılım sıklığının artmasıyla birlikte bireylerin deneyim arayışlarında artış olduğu gözlemlenmiştir. Kural (2022) yaptığı çalışmada kaya tırmanışçıların kişilik özellikleri, öz-yeterlikleri ve deneyim arama davranışları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonuçları deneyime açıklık ile heyecan arama davranışı arasında düşük düzeyde pozitif yönde ilişki olduğunu göstermiştir.

Lu ve Hu'nun (2005) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada dışadönüklük ile boş zaman katılımı ve boş zaman tatmini arasında pozitif bir ilişki bulunurken, nevrotiklik ile boş zaman tatmini arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Ancak, yapılan çalışmada dışa dönük bireylerin neredeyse tüm boş zaman aktiviteleriyle ilişkilendirilirken, nevrotik bireylerin herhangi bir boş zaman aktivitesi ile ilişkisi belirlenememiştir.

Lu ve Argyle (1993) çalışmalarında, boş zamanlarını gürültülü partilerde, dans etkinliklerinde ve sosyal kulüplerde geçiren bireylerin genellikle dışadönük olduğunu tespit etmişlerdir. Buna karşın, boş zamanlarını daha pasif aktivitelerle, örneğin kitap okumak veya televizyon izlemek gibi, geçirenlerin ise içedönük ve nevrotik kişilik özelliklerine sahip olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, genç insanların sosyal ortamlara dâhil olma çabalarının yüksek olduğunu ve bunun en iyi yollarından birinin takım sporları aktivitelerine katılmak olduğunu belirtmişlerdir. Kovacs (2007) araştırması, üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiş olup, kişilik özelliklerinin rekreatif

etkinlik seçiminde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Araştırma, deneyime açıklık boyutu ile boş zaman tatmini arasındaki ilişkilerin güçlü olduğunu göstermiştir. Ayrıca, özdenetim ve sorumluluk boyutunun boş zaman tatmini için önemli bir belirleyici olduğu tespit edilmiştir. Allen ve diğ., (2011) ile Tok (2011) tarafından yapılan araştırmalara göre, yüksek riskli sporlarla uğraşan bireylerin dışadönüklük ve deneyime açıklık seviyeleri, düşük riskli sporlarla uğraşanlara göre daha yüksek, nevrotiklik seviyeleri ise daha düşüktür.

Ateş (2009) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada, dans etkinliklerine katılan bireylerin, takım sporları veya bireysel sporlarla uğraşanlara kıyasla daha dışadönük ve gelişime açık oldukları belirlenmiştir. Mannell ve Kleiber (1997) çalışmalarında, risk içeren sportif etkinliklere katılımın dışadönüklükle ilişkili olduğunu, spor yapan bireylerin spor yapmayanlara göre daha dışadönük olduğunu ve bilgisayar oyunları oynayanların ise daha içedönük olduğunu bulmuşlardır.

Yapılan araştırmalar, heyecan arama davranışları ile dışadönüklük ve deneyime açıklık arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur.

John ve Srivastava (1999) tarafından yapılan bir araştırma, dışa dönük insanların coşkulu, canlı, sosyal, neşeli ve konuşkan olduğu sonucuna varmıştır. Deneyime açık bireyler ise üretici, yenilikçi, modern, bilinçli, araştırmacı bireylerdir (Somer ve Goldberg, 1999).

Zuckerman (1994) tarafından yapılan çalışmada, heyecan arama davranışı bir kişilik özelliği olarak tanımlanmış ve bu, farklı, yeni, karmaşık ve yoğun duygu ve deneyim arayışı olarak ifade edilmiştir.

Heyecan arama, yeni deneyimlerin keşfedilmesine ve heyecan verici fırsatların peşinde koşulmasına olan eğilimi ifade eder. Bu özellik, genellikle dışa dönük ve deneyime açık bireylerde daha belirgin olarak ortaya çıkar. Dışa dönüklük, bir kişinin sosyal etkileşime olan eğilimini ve dış dünyaya yönelik ilgisini ifade eder. Dışa dönük bireyler genellikle yeni deneyimlere ve heyecan verici fırsatlara daha açıktır. Deneyime açıklık ise bir kişinin yeni fikirlere, duygulara ve deneyimlere karşı ne kadar açık olduğunu yansıtır. Bu da yeni heyecan verici deneyimlere karşı duyarlı olma eğilimini gösterir. Bu özellikler arasındaki pozitif ilişki, kişinin dış dünyaya karşı açık ve meraklı bir tutum

sergilemesiyle ilişkilendirilebilir. Bu kişiler, yeni deneyimler arayışında oldukları için heyecan verici fırsatları daha kolay fark edebilir ve değerlendirebilirler.

Araştırmada yer alan katılımcıların sonuçlarına göre katılımcıların öz denetimin heyecan arama davranışı üzerinde negatif, deneyime açıklığın ise pozitif yönde olumlu yordama gücüne sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

Öz denetim; kişinin başarılı, çalışma odaklı, öz disiplinli ve sorumluluk sahibi olma gibi özelliklerini ifade eder (Alarcon ve diğ., 2009). Beş faktörlü modelin öz denetim boyutu, yüksek öz kontrol, dikkatli olma ve harekete geçmeden önce dikkatli düşünme gibi özellikleri vurgulamaktadır. Öz denetim özelliği güçlü olan bireyler; çalışkandır, duyarlıdır, dikkatlidir, sorumluluk sahibidir, güvenilirler ve hedeflerini başarmak için kuvvetli bir iradeye sahiptirler (Arthur ve Graziano, 1996; Costa ve McCrae, 1992).

Öz denetimin heyecan arama davranışı üzerinde negatif etkisi, kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol etme eğiliminden kaynaklanabilir bu durum kişinin heyecan arama davranışını sınırlayabilir veya bastırabilir.

Öz denetimi yüksek olan bireyler, bazen risk almayı azaltarak ve dikkatlerini mevcut durumlara odaklayarak heyecan arama davranışını azaltabilirler. Örneğin, bir kişi işyerinde veya kişisel ilişkilerde kontrol altında olmayan belirsiz veya riskli durumlarla karşılaştığında, yüksek öz denetim gösteren bireyler daha temkinli davranabilirler ve yeni deneyimlerden kaçınabilirler veya öz denetimin aşırı kullanımı, kişinin kendini sürekli olarak kısıtlamasına ve duygusal ihtiyaçlarını bastırmasına neden olabilir. Bu durumda, kişi doğal olarak yaşamak istediği heyecanı veya uyarılmayı bulamazsa, alternatif yollar aramaya başlayabilir. Bu alternatif yollar arasında riskli veya zararlı davranışlar, örneğin tehlikeli sporlar yapma, uyuşturucu kullanma veya yeme bozuklukları gibi davranışlar bulunabilir. Öz denetimin aşırı kullanımıyla ilişkili olarak, kişi duygusal ihtiyaçlarını sağlıklı ve uygun yollarla karşılamak yerine, zararlı davranışlara yönelebilir. Sonuç olarak, bu durumun heyecan arama davranışı üzerinde olumsuz etkileri olabilir ve kişinin genel sağlığı için riskli olabilir.

Costa ve McCrae'nin (1987) araştırmalarına göre, deneyime açık olan bireylerin genellikle hayal güçleri gelişmiş, meraklı, modern görüşlere açık, kültürlü, sanata ilgili, estetik görüşlere sahip, üretken, maceracı, cesur, analitik ve sorgulayıcı bireyler olduğu

belirlenmiştir. McCrae ve John (1992), deneyime açık olan insanların farklılığa, üreticiliğe ve hayal gücüne ilgi duyduğunu, sanat ve güzelliğe duyarlı olduklarını, yeni şeyler keşfetmekten ve denemekten korkmadıklarını belirtmişlerdir.

Bu özellik, kişinin yeni ve heyecan veren fırsatları daha kolay değerlendirmesini ve araştırmasını sağlar. Dolayısıyla, deneyime açıklık, kişinin heyecan arama davranışını daha fazla teşvik edebilir. Deneyime açıklık gösteren bireyler, değişime ve yeni deneyimlere meyilli oldukları için, genellikle daha cesur ve maceracı olabilirler. Bu durum, onların yeni fırsatları keşfetmeye ve yeniliklere karşı olumlu bir davranış göstermelerine katkıda bulunabilir. Deneyime açık bireyler, rutin ve alışılmışın ötesine geçmeyi tercih ederler. Bu nedenle, heyecan arama davranışı deneyime açık olan kişiler için daha yaygın olabilir. Deneyime açık bireyler, değişikliklere ve yeni deneyimlere daha olumlu ve daha fazla yatkınlık gösterirler. Bu, kişilerin yaşamlarını zengin ve manalı kılmak için çeşitli yollar aramalarına ve yeni fırsatlar keşfetmelerine yardımcı olabilir.

5.2. Sonuç

Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların yumuşak başlılık ve duygusal denge ortalamalarında cinsiyete bağlı olarak önemli farklar tespit edilmiştir. Bulgular, kadın katılımcıların genellikle daha yumuşak başlı olduğunu, erkek katılımcıların ise daha duygusal dengeli olduğunu göstermiştir. Bunun nedeni olarak; kadınların genellikle daha yumuşak başlı ve duygusal olarak daha esnek olduğu algısı, toplumsal cinsiyet normları ve kültürel beklentilerden kaynaklanabilir. Toplumlar genellikle kadınlardan daha duygusal ve hassas olmalarını beklerler, bu da kadınların duygusal olarak daha dengeli görünmelerine neden olabilir. Benzer şekilde, erkeklerden daha duygusal dengeli oldukları beklentisi, erkeklerin duygularını bastırmalarına ve dengeli davranmalarına yol açabilir.

Araştırma sonuçlarına göre, lisansüstü eğitim alanlar ile lise ve lisans eğitimi alanlar arasında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Lisansüstü eğitim alanlar ile lisans eğitimi alan bireylerde yumuşak başlılık ve deneyime açıklık özelliklerinde anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Genellikle yüksek eğitim seviyesine sahip olanlar, geniş bir sosyal ağa sahiptirler, bu da çeşitli insanlarla tanışma ve etkileşimde bulunma fırsatı sağlar.

Yüksek eğitim seviyesi sosyal etkileşim fırsatlarının artmasına ve dolayısıyla sosyal becerilerin geliştirilmesine ve dışa dönüklük özelliğinin teşvik edilmesine katkıda bulunabilir. Lisansüstü eğitim genellikle daha yoğun ve derinlemesine bir akademik deneyim sunar. Bu süreçteki zorluklar, bireylerin daha fazla esneklik, sabır ve başa çıkma becerisi geliştirmelerini teşvik edebilir. Bu da yumuşak başlılık özelliğini artırabilir. Lisansüstü eğitim sıklıkla araştırma ve keşif yapma fırsatları sunar. Bu süreç, bireylerin daha fazla deneyime açık olmalarını sağlayabilir. Araştırma ve keşif, farklı fikirleri keşfetmeye ve yeni bilgilere açık olmaya teşvik edebilir.

Araştırmanın sonuçlarına göre, katılımcıların rekreatif etkinliklere katılma süreleri ile yumuşak başlılık ve öz denetim arasında zayıf düzeyde pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Öz denetim sahibi bireyler, genellikle zamanlarını daha iyi yönetirler ve kendilerine rekreatif etkinliklere zaman ayırmak için fırsat yaratırlar. Bu nedenle, rekreatif etkinliklere katılma süreleri ile öz denetim arasında pozitif bir ilişki gözlemlenebilir. Rekreatif etkinliklere katılmak, genellikle kişisel iyilik halini artırır. Yumuşak başlı ve öz denetim sahibi bireyler, kendi iyilik hallerine dikkat ederler ve bu nedenle rekreatif etkinliklere daha fazla eğilim gösterebilirler.

Araştırma sonuçlarına göre, cinsiyete göre katılımcıların heyecan arama ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Her cinsiyetten birey, kişilik özellikleri, deneyimler ve tercihler açısından farklılık gösterebilir. Bu nedenle, heyecan arama davranışı gibi karmaşık bir özellik, cinsiyete bağlı olarak tutarlı bir şekilde değişmeyebilir.

Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların eğitim durumuna göre heyecan arama ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Eğitim seviyesi, kişilik özelliklerini etkileyebilir ancak her zaman belirleyici bir faktör olmayabilir. Heyecan arama davranışı gibi kişilik özellikleri, birçok farklı faktörün etkileşimiyle şekillenir ve eğitim seviyesi sadece bir etkidir.

Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların rekreatif etkinliklere katılma süreleri ile heyecan arama ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Rekreatif etkinliklerin çeşitliliği, katılımcıların bu etkinliklere farklı sürelerde katılabileceğini gösterir. Bazı kişiler haftada birkaç saat harcayabilirken, diğerleri daha sınırlı bir zaman ayırabilir. Bu durumda, katılımcıların rekreatif

etkinliklere katılma süreleri ile heyecan arama puanları arasında tutarlı bir ilişki bulunmayabilir.

Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların heyecan arama davranışları ile dışadönüklük ve deneyime açıklık puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Dışa dönüklük, sosyal etkileşimlerden ve dış dünyayla etkileşimden keyif almayı içerir. Bu tür bireyler, yeni deneyimler arayışında daha aktif olabilirler ve bu nedenle heyecan arama davranışları daha yüksek olabilir. Deneyime açıklık özelliğine sahip bireyler, yeni fikirleri, aktiviteleri ve deneyimleri keşfetme eğilimindedirler. Bu nedenle, heyecan arama davranışları da bu keşif arayışıyla ilişkilendirilebilir.

Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların öz denetimin heyecan arama davranışı üzerinde negatif etkisinin olduğu ve deneyime açıklığın ise anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu belirlenmiştir. Öz denetim çoğunlukla risk alma eğilimini kontrol altında tutabilme ile ilişkilidir. Bu nedenle, daha yüksek öz denetime sahip olan bireyler, heyecan arama davranışında daha az bulunabilir çünkü yeni ve uyarıcı deneyimler risk içerebilir ve kişi bu riskleri kontrol etme eğiliminde olabilir. Öz denetim sahibi bireyler, genellikle düzenli ve planlı bir yaşam tarzı benimserler. Bu durumda, beklenmedik veya spontane deneyimlere yönelme eğilimleri azalabilir ve bu da heyecan arama davranışını azaltabilir. Deneyim arayışı, genellikle öğrenme ve kişisel gelişimle ilişkilendirilir. Bu nedenle, deneyim arayışı yüksek olan bireyler, yeni deneyimlerden heyecan duyma eğiliminde olabilirler ve bu da heyecan arama davranışını artırabilir. Deneyim arayışı yüksek olan bireyler, yeni deneyimlerden heyecan duyma eğiliminde olabilirler ve bu da heyecan arama davranışını artırabilir. Bu sonuçlar, kişilik özelliklerinin heyecan arama davranışı üzerinde karmaşık etkilerinin olduğunu ve bu etkilerin farklı yönlerde değişebileceğini göstermektedir.

Değişkenler arasındaki sonuçlara bakıldığında kişilik özellikleri ile heyecan arama davranışı arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca kişiliğin heyecan arama davranışını anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, yapılan araştırma, beş büyük kişilik özelliğinin heyecan arama davranışı üzerindeki rolünü aydınlatarak önemli bulgular ortaya koymuştur.

5.3. Öneriler

Yapılan araştırmasının sonuçlarına dayanarak şu önerilerde bulunulabilir:

- Yapılan bu araştırma heyecan arayışı ile beş büyük kişilik özelliklerinin birbirleri ile olan bağlamları, cinsiyet, eğitim durumu, rekreatif etkinliklere katılma süresi gibi özellikler değerlendirilmiştir. Farklı yaş grupları, meslek grupları, kültürel geçmişlere ve yaşam deneyimlerine sahip bireylerin dâhil edilmesi, sonuçların çeşitliliğini artırabilir.
- Katılımcıların heyecan arama davranışlarındaki değişimleri daha derinlemesine anlamak için uzun vadeli izleme çalışmaları gerçekleştirilebilir.
- Bu tür çalışmalar, kişilik özelliklerinin zaman içinde nasıl evrildiğini ve rekreatif etkinliklere katılımın heyecan arama davranışı üzerindeki uzun vadeli etkileri değerlendirebilir.
- Heyecan arama davranışını etkileyen diğer faktörleri belirlemek amacıyla bir araştırma yapılabilir.
- Heyecan arayışı literatürde sınırlı araştırılmış olan bir konu olması sebebiyle çeşitli değişkenler üzerinde çalışmalarla alana katkı bulunabilir.
- Araştırma, Kastamonu ilindeki rekreatif etkinliklere katılan bireylerle sınırlı kalmıştır. Evreni daha iyi temsil etmek, geçerlilik, güvenirlik ve genelleme kabiliyetini artırmak için Türkiye'nin farklı bölgelerinde ve illerindeki rekreatif etkinliklere katılan bireylerin daha büyük bir örneklem grubuna dâhil edilmesi önerilebilir.
- Heyecan arayışı üzerine yapılacak gelecek çalışmalarda farklı psikolojik boyutlar ile arasındaki ilişki araştırılabilir.
- Bu çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Gelecekteki araştırmalarda nitel araştırma yönteminin kullanılması veya nicel ve nitel yöntemi beraber kullanarak yöntemler arasındaki farklar detaylı bir şekilde incelenebilir.
- Spor dallarında heyecan arayışı ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Akesen, A. (1978). Açık hava rekreasyonunda yaş ve öğrenim etkenlerinin rekreasyonel eylemler üzerindeki etkileri. *Journal of the Faculty of Forestry Istanbul University*, 28(1), 166-177.
- Akpınar İ. (2021). *Ergenlerde oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık ve heyecan arayışı arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Aktaş, G. G. (2009). *Rekreasyon amaçlı ortak mekanların alışveriş merkezleri örneğinde iç mekan oluşumlarının analizi*. (Yayınlanmamış Sanatta Yeterlik Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Akyurt T. (2019). *Uçurtma sörflerinde heyecan arayışı ve performans duygu durumu (Akış) arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Alarcon, G., Eschleman, K.J., & Bowling, N.A. (2009). Kişilik değişkenleri ve tükenmişlik arasındaki ilişkiler: Bir meta-analiz. *İş ve Stres*, 23 (3), 244-263.
- Aliyev, P. (2008). *Beş faktörlü kişilik özellikleri ve cinsiyet rollerinin üniversite alan seçimi ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. (2011). An investigation of the five-factor model of personality and coping behaviour in sport. *Journal of sports sciences*, 29(8), 841-850.
- Aluja, A., García, Ó., & García, L. F. (2002). A comparative study of Zuckerman's three structural models for personality through the NEO-PI-R, ZKPQ-III-R, EPQ-RS and Goldberg's 50-bipolar adjectives. *Personality and Individual Differences*, 33(5), 713-725.
- Arslan, A. (2018). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin mesleki kişilik tipleri ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişki*, (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Arthur, W., & Graziano, W. G. (1996). The five-factor model, conscientiousness, and driving accident involvement. *Journal of Personality*, 64, 593-618.
- Ateş, F. (2009). *Dans sporuyla uğraşan bireylerle diğer spor branşlarıyla (atletizm, basketbol, voleybol, tenis vb.) uğraşan sporcuların kişilik özelliklerinin karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Barrick, M. R., & Mount, M. K. (1991). The big five personality dimensions and job performance: a meta-analysis. *Personnel psychology*, 44(1), 1-26.
- Başıoğlu, U.T. (2011). *İstanbul İli Bahçelievler Belediyesi sorumluluğundaki spor salonlarının rekreasyon sporları ve rekreasyon liderleri açısından geliştirilmesi ve faydalılık durumu*. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Baysal, A. C. & Tekarslan, E. (2004). *Davranış bilimleri*. (Genişletilmiş 4. Baskı). İstanbul: Avcıol Basım Yayın.
- Beder, N. (2015). *Sosyo-ekonomik statünün akademik başarıya etkisinde beş faktör kişilik özellikleri ve akademik öz-yeterlik algı düzeyinin aracılık rolü: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Kara Harp Okulu Komutanlığı, Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Beşikçi T. (2016). *Macera rekreasyonunda, heyecan arayışı, serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi: çok hafif hava araçları (çhha) pilot örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Manisa.
- Bilgen H. (2021). *Kickboks sporcularının heyecan arayışı ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Kütahya.
- Bilgin, M. (2017). Ergenlerin beş faktör kişilik özelliği ile bilişsel esneklik ilişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62), 945-954.
- Birol, S. S. (2014). *Sportif rekreasyon uygulama politikaları üzerine bir araştırma*. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Bruck, C.S. & Allen, T.D. (2003). The relationship between big five personality traits, negative affectivity, type a behavior, and work-family conflict. *Journal of Vocational Behavior*, 63, 457-472.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*, (Çev.: Sarıoğlu, İD). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burger, J. M. (2016). *Kişilik- Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri* (İ. D. E. Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Canpolat C. (2019). *Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin kişiliklerine göre başarı hedeflerinin ve ders çalışma yaklaşımlarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Manisa.
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2016). *Kişilik psikolojisi: kuram ve araştırma*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (Ergene, T. Çev.) Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal of personality and social psychology*, 38(4), 668.

- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Neo Personality Inventory*. American Psychological Association.
- Cüceloğlu, D. (2017). *İnsan ve davranışı*. (34. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çapraz, CP, Cyrenne, DLM & Brown, GR (2013). Heyecan arayışında cinsiyet farklılıkları: bir meta-analiz. *Bilimsel raporlar*, 3 (1), 2486.
- Çat B. F. (2019). *Ergenlerde heyecan arayışının çeşitli değişkenler bağlamında incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya.
- Çelebi, N., & Uğurlu, B. (2014). Resmi liselerde çalışan öğretmenlerin kişilik özelliklerinin demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7 (18), 538-569.
- Çiçek, İ., & Aslan, A. E. (2020). Kişilik ve beş faktör kişilik özellikleri: kuramsal bir çerçeve. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 10(1).
- Çiftçi M. (2018). *Spora katılım motivasyonlarının kişilik özellikleriyle ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Bolu.
- Dahlen, E. R., & White, R. P. (2006). The Big Five factors, sensation seeking, and driving anger in the prediction of unsafe driving. *Personality and individual differences*, 41(5), 903-915.
- De Moor, M. H., Beem, A. L., Stubbe, J. H., Boomsma, D. I., & De Geus, E. J. (2006). Regular exercise, anxiety, depression and personality: a population-based study. *Preventive medicine*, 42(4), 273-279.
- Demir, K., & Duman, S. (2019). Bireylerin spor yapma durumlarıyla, benlik saygıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 437-449.
- Demirci, M.K., Özler, D.E. & Girgin, B. (2007). Beş Faktör Kişilik Modelinin İşyerinde Duygusal Tacize (Mobbing) Etkileri–Hastane İşletmelerinde Bir Uygulama. *Journal of Azerbaijani Studies*, 10, 13-39.
- Demirci, S. (2003). *Öğretmenlerde beş faktör kişilik özellikleri ile iş doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Trabzon.
- Depue, R. A., & Collins, P. F. (1999). Neurobiology of the structure of personality: Dopamine, facilitation of incentive motivation, and extraversion. *Behavioral and brain sciences*, 22(3), 491-517.
- Deryahanoğlu, G. (2019). *Sporda yabancılaşma ve kişilik özellikleri ilişkisi üzerine bir alan araştırması*. (Doktora Tezi). Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi. Çorum.
- Develioğlu, K. & Tekin, Ö. (2013). Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Yabancılaşma Arasındaki İlişki: Beş Yıldızlı Otel Çalışanları Üzerine Bir Uygulama. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 18(2), 15-30.
- Doğan, O. (2005). *Spor psikolojisi*. Adana: Nobel kitabevi.

- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Dönmez, A. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kullandıkları öğretim yöntemleri ve kişilik özelliklerinin belirlenmesi (Sakarya İli Örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya.
- Eachus, P. (2004). Using the Brief Sensation Seeking Scale (BSSS) to predict holiday preferences. *Personality and individual differences*, 36(1), 141-153.
- Ertüzün, E. & Karaküçük, S. (2014). Sağlık inanç modeli perspektifinde sportif rekreasyon aktivitelerine bakış. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1-4), 1-9.
- Evans-Polce, RJ, Schuler, MS, Schulenberg, JE & Patrick, ME (2018). Genç yetişkinlik döneminde heyecan arayışı ve madde kullanımının cinsiyete ve yaşa göre değişen ilişkileri. *Bağımlılık yapan davranışlar*, 84, 271-277.
- Ewen, R.B. (2003). *An Introduction to Theories of Personality* (6. Basım), New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Ewert, A., Gilbertson, K., ve Luo, Y. C. (2012). Because it is there”: Examining motivations within the context of adventure. In *Leisure Research Symposium*.
- Frick, B. (2021). Gender differences in risk-taking and sensation-seeking behavior: empirical evidence from “extremesports”. *De Economist*, 169(1), 5-20.
- Gelen, N. K., & Hergüner, G. (2007). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerinin incelenmesi (Sakarya İli örneği). *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, (4), 1-9.
- Goldberg, L. R. (1992). The development of markers for the Big-Five factor structure. *Psychological assessment*, 4(1), 26.
- Gözmen A. (2015). *Elit sporcularda optimal performans duygu durumunun belirlenmesinde beş faktörlü kişilik özelliklerinin ve mükemmeliyetçiliğin rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Gültekin, E. (2009). *Polislerin temel kişilik özelliklerinin iş başarısı üzerine etkisi*. (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Güney, S. (2011). *Davranış bilimleri* (6. Basım). Ankara: Nobel Yayın.
- Gürbüz, A. K. (2015). *Lisans Düzeyinde Eğitimde “Rekreasyon Yönetimi Bölümü” nün Anlamı, İçermesi Gereken Dersler ve Gerekçeleri Üzerine Manifesto*. Balıkesir: Liva Yayınları.
- Güzel, E. (2021). *Rekreasyon liderlik türlerinin Gaziantep halkının rekreasyon aktivitelerine katılımları üzerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Kahramanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Karaman.
- Hittner, J. B., & Swickert, R. (2006). Sensation seeking and alcohol use: A meta-analytic review. *Addictive behaviors*, 31(8), 1383-1401.

- İlgaz Yıldırım, B. (2014). *Çalışanların Beş Faktör Kişilik Özellikleri İle İş Tatminleri Arasındaki İlişki: Alanya'daki Beş Yıldızlı Oteller Üzerine Bir Uygulama*. (Doktora Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Antalya.
- Isaksen, S.G., Lauer, K.J. & Wilson, G.V. (2003). An examination of the relationship between personality type and cognitive style. *Creativity Research Journal*, 15(4), 343-354.
- İnalı Ç. (2019). *Su sporlarıyla uğraşan sporcuların beş faktör kişilik yapıları ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Manisa.
- İnanç Yazgan, B. & Yerlikaya E.E. (2018) *Kişilik Kuramları*. (14. Baskı). Ankara: Pegem Yayınevi.
- İnanç, B. Y. & Yerlikaya, E. E. (2011). *Kişilik Kuramları*. (4. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- İnanç, B. Y. & Yerlikaya, E. E. (2019). *Kişilik Kuramları*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Jackson, J. J., & Roberts, B. W. (2017). Conscientiousness. In T. A. Widiger (Ed.), *The Oxford handbook of the Five Factor Model* (pp. 133–147). *Oxford University Press*.
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big-Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives.
- Jonah, B. A. (1997). Sensation seeking and risky driving: a review and synthesis of the literature. *Accident Analysis & Prevention*, 29(5), 651-665.
- Juutinen, A., Kosenius, A. K., & Ovaskainen, V. (2014). Estimating the benefits of recreation-oriented management in state-owned commercial forests in Finland: A choice experiment. *Journal of Forest Economics*, 20(4), 396-412.
- Karaduman, M. (2013). *İş yaşamında yalnızlık algısının örgütsel vatandaşlık davranışı ile ilişkisi ve öğretmenler üzerinde bir uygulama*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Karagöz, Y. (2017). *SPSS ve AMOS uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği*. (1. Baskı). İstanbul: Nobel Kitabevi.
- Karaküçük, S., & Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve kentlileşme*. Ankara: Gazi Kitabevi, 2007.
- Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme*. (2. Baskı). Ankara: Gazi Yayınevi.
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., & Akgül, B. M. (2016). *Rekreasyon, rekreasyon ve çevre*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri: Kavramlar, ilkeler ve teknikler*. (32.Baskı). Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.

- Kaşlı, M. (2009). *Otel işletmelerinde işgörenlerin kişilik özellikleri, lider-üye etkileşimi ve tükenmişlik ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Balıkesir.
- Keiser, H. N., & Ross, S. R. (2011). Carver and Whites' BIS/FFFS/BAS scales and domains and facets of the Five Factor Model of personality. *Personality and Individual Differences*, 51(1), 39-44.
- Kelly, J.R. (1982). *Leisure*. New Jersey: Prentice Hall.
- Kır, İ. (2007). Yüksek Öğretim Gençliğinin Boş Zaman Etkinlikleri: KSÜ Örneği. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(2), 307-328.
- Klinar, P., Burnik, S., & Kajtna, T. (2017). Personality and sensation seeking in high-risk sports. *Acta Gymnica*, 47(1), 41-48.
- Kuderer, S., & Kirchengast, S. (2016). The association of hand preference and sensation seeking behavior. *Anthropologischer Anzeiger*, 73(3), 187–194.
- Kulaksızoğlu, A. (2006). *Ergenlik Psikolojisi (8.Baskı)*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kurgun, O. A. (2013). Örgütsel davranış. *Ankara: Detay Yayıncılık*.
- Lauriola, M., & Levin, I. P. (2001). Personality traits and risky decision-making in a controlled experimental task: An exploratory study. *Personality and individual differences*, 31(2), 215-226.
- Li, C. Y., Lu, S. Y., Tsai, B. K., & Yu, K. Y. (2015). The impact of extraversion and sensation seeking on tourist role. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 43(1), 75-84.
- Littauer, F., & Littauer, M. (1998). *Kişilik Bulmacası*, Sistem Yayıncılık, Çev: HB Çelik, 2. Baskı, İstanbul.
- Mandziuk, A., Parzych, S., & Studnicki, M. (2020). Benefits of recreation in the “Nad Tanwią” nature reserve determined by the travel cost method. *Baltic Forestry*, 26(2).
- Mannell, R. C. & Kleiber, D. A. (1997). *A Social Psychology of Leisure*, Venture Publishing.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of personality and social psychology*, 52(1), 81.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective*. Guilford Press.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of personality*, 60(2), 175-215.
- McCrae, R.R. & Costa, P.T. (2006). *Personality In adulthood, a five- factor theory perspective*. Second Edition. New York: Guilford Press.
- Minkwitz, J., Chittka, T., Schuster, S., Kirkby, K. C., Sander, C., Hegerl, U., & Himmerich, H. (2016). Sensation seeking and physical activity. *Health Behavior and Policy Review*, 3(6), 528-534.

- Munsey, C. (2006). Frisky, but more risky.
- Norbury, A., & Husain, M. (2015). Sensation-seeking: Dopaminergic modulation and risk for psychopathology. *Behavioural brain research*, 288, 79-93.
- Okuda, M., Martins, S. S., Wall, M. M., Chen, C., Santaella-Tenorio, J., Ramos-Olazagasti, M., & Duarte, C. S. (2019). Do parenting behaviors modify the way sensation seeking influences antisocial behaviors? *Journal of child psychology and psychiatry*, 60(2), 169-177.
- Önal, L. (2021). *Serbest zamanda sıkılma algısı, internet bağımlılığı ve heyecan arama davranışı ilişkisi*. (Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü. Erzurum.
- Öngen, D.E. (2007). Türk üniversite öğrencilerinde heyecan arayışı ile cinsiyet rolü yönelimleri arasındaki ilişkiler. *Cinsiyet Roller*, 57, 111-118.
- Özbey, S., & Çelebi, M. (2011). Rekreasyon temelleri. *Spor Bilimlerine Giriş*. Ankara: Spor Yayınevi, 241(270), 22-24.
- Özşaker, M. (2012). Gençlerin serbest zaman aktivitelerine katılamama nedenleri üzerine bir inceleme. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 126-131.
- Pizam, A., Jeong, G.H., Reichel, A., Boemmel, H.V., Lusson, J. M., Steynberg, L., State, Costache, O. Montmany, N. (2004). The relationship between risk-taking, sensation-seeking, and the tourist behavior of young adults: A cross-cultural study. *Journal of Travel Research*, 42 (3), 251-260.
- Ramazanoğlu, F., Altungül, O. & Özer, A. (2004). "Sportif Açıdan Rekreasyon Etkinliklerinin Değerlendirilmesi". *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 176-179.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2012). *Örgütsel davranış*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Roth, M., Schumacher, J., & Brähler, E. (2005). Sensation seeking in the community: Sex, age and sociodemographic comparisons on a representative German population sample. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1261-1271.
- Ryckman, R. M. (2000). *Theories of personality*. Seventh Edition. Belmont, CA, USA: Wadsworth and Thomson Learning.
- Sarıbaş, Ö. (2012). Kişilik tiplerine ve demografik özelliklere göre boş zaman değerlendirme ve rekreasyon faaliyetlerine katılımı etkileyen unsurlar: üniversite öğrencilerine yönelik bir uygulama. *13. Ulusal Turizm Kongresi*, 06-09 Aralık 2012, Antalya.
- Selucik A. (2021). *Öğrencilerinin uzak doğu sporlarına yönelim nedenleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın.
- Sevil, T., Şimşek, K. Y., Katırcı, H., Çelik, O., Çeliksoy, M. A., & Kocaekşi, S. (2012). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi*. Baskı. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.

- Sır, N. Ş. (2016). *Öğretmen adaylarının 5 faktör kişilik kuramına göre kişilik özelliklerinin belirlenmesi ve bazı değişkenlere göre incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Smith, E., Hoeksema, S., Fredrickson, B., Loftus, G., Atkinson., Bem, D. J., & Maren, S., (2012). *Psikolojiye giriş*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Soba, M., Şimşek, A., & Demir, E. (2019). Üniversite öğrencileri üzerine ampirik bir uygulama: Beş faktör kişilik modeli. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 28-43.
- Somer, O., Korkmaz, M., & Tatar, A. (2002). Beş faktör kişilik envanteri'nin geliştirilmesi-I: ölçek ve alt ölçeklerin oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17 (49), 21-33.
- Somer, O., & Goldberg, L. R. (1999). The structure of Turkish trait-descriptive adjectives. *Journal of personality and social psychology*, 76(3), 431.
- Soysal, A. (2008). Çalışma yaşamında kişilik tipleri: Bir Literatür Çalışması. *Çimento İşveren Dergisi*. 22(1): 4-19.
- Steca, P., Baretta, D., Greco, A., D'Addario, M., & Monzani, D. (2018). Associations between personality, sports participation and athletic success. A comparison of Big Five in sporting and non-sporting adults. *Personality and Individual Differences*, 121, 176-183.
- Şar, N. Ş. (2016). *Spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya.
- Şeker Sır N. (2016). *Öğretmen adaylarının 5 faktör kişilik kuramına göre kişilik özelliklerinin belirlenmesi ve bazı değişkenlere göre incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Şimşek, K. Y. (2017). Ekstrem spor tüketim ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 59-76.
- Şimşek, Ş. M., Akgemci, T. & Çelik, A. (2014). *Davranış bilimlerine giriş ve örgütlerde davranış*. (Yenilenmiş 8. Baskı). Konya: Eğitim Yayınevi.
- Taşpınar, O., & Temeloğlu, E. (2016). Otel işletmelerinde çalışanların kişilik özelliklerinin örgütsel tükenmişlik üzerindeki etkisi. *Journal of International Social Research*, 9(46).
- Tatar, A. (2009). Beş faktör kişilik modeline dayalı olarak sporcu kadın ve erkeklerin kişilik profillerinin karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(2), 35-43.
- Tatar, A. (2017). Büyük beş-50 kişilik testinin türkçeye çevirisi ve beş faktör kişilik envanteri kısa formu ile karşılaştırılması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(1).
- Tatlıhoğlu, K. (2010). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi*. (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Tatlıhoğlu, K. (2013). Beş faktör kişilik kuramı bağlamında kişilik kavramına genel bir bakış. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (BUSBED)*, 3(6), 128-146.
- Tatlıhoğlu, K. (2014). Üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik kuramı'na göre kişilik özellikleri alt boyutlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Tarih Okulu Dergisi (TOD)*, 17, 939-971.
- TDK (Türk Dil Kurumu) (2024). <http://www.tdk.gov.tr>. E.T. 03.01.2024.
- Thomson, C. J., Carlson, S. R., & Rupert, J. L. (2013). Association of a common D3 dopamine receptor gene variant is associated with sensation seeking in skiers and snowboarders. *Journal of Research in Personality*, 47(2), 153-158.
- Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness?: Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of happiness studies*, 7, 183-225.
- Tok, S. (2011). The big five personality traits and risky sport participation. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 39(8), 1105-1111.
- Tütüncü Ö, (2012). Rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. *Anatolia Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23(2), 248-252.
- Uysal, V. (1996). *Din Psikolojisi Açısından Dini Tutum, Davranış ve Şahsiyet Özellikleri*. İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Vakfı Yayınları.
- Üstüntağ, G. (2022). *Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının sosyal beğenirlik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Sakarya.
- Wilt, J., & Revelle, W. (2016). Extraversion.
- Wolsko, C., & Lindberg, K. (2013). Experiencing connection with nature: The matrix of psychological well-being, mindfulness, and outdoor recreation. *Ecopsychology*, 5(2), 80-91.
- Wood, W., & Eagly, A. H. (2002). A cross-cultural analysis of the behavior of women and men: implications for the origins of sex differences. *Psychological bulletin*, 128(5), 699.
- Yaman, Ç. & Korkutata, R. A. (2012). Çalışma alanına göre vücut yağ oranı, boş zaman etkinlikleri ve sportif etkinliklerin incelenmesi. *Reforma*, 4(56), 86-95.
- Yanbastı, G. (1990). *Kişilik kuramları*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Yankow, B.J. (2011). *The relationship between personality traits and leadership styles of selected community college workforce development executives and corporate executives*. (Doktora Tezi). The University of Florida.
- Yazgan, İ. B., & Yerlikaya, E. E. (2012). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Yelboğa, A. (2006). Kişilik özellikleri ve iş performansı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *ISGUC The Journal of Industrial Relations and Human Resources*, 8(2), 196-217.

- Yetiş, Ü. (2000). *Kamu kuruluşlarında çalışan devlet memurlarının boş zaman faaliyetlerini değerlendirme alışkanlıkları (Tügsaş örneği)*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Yıldırım O. (2018). *Yeşil tüketici değerleri, değişiklik arayışı, heyecan arayışı ve tatil tercihi ilişkisi: adana'da yapılan bir araştırma*. (Doktora Tezi). Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Mersin.
- Yıldız G. (2023). *Rekreasyonel amaçlı ekstrem spor faaliyetlerine katılan bireylerin kişilik özellikleri, risk alma ve heyecan arayışları ve ilişkili faktörler*. (Doktora Tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Aydın.
- Yumuk, E. D. (2019). *Heyecan arayışı ile yaşam doyumu ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyi ilişkisi: İzmir korku evleri örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Manisa.
- Zakletskaia, LI, Mundt, MP, Balousek, SL, Wilson, EL & Fleming, MF (2009). Kampüs sağlık hizmetleri merkezlerinde rutin bakım alan bir üniversite popülasyonunda alkolle bozulmuş sürüş davranışı ve heyecan arayan eğilim. *Kaza Analizi ve Önleme*, 41 (3), 380-386.
- Zel, U. (2011). *Kişilik ve liderlik*. (3. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Zuckerman, M. (1971). Dimensions of sensation seeking. *Journal of consulting and clinical psychology*, 36(1), 45.
- Zuckerman, M. (2006). Biosocial bases of sensation seeking. *Biology of personality and individual differences*, 37-59.
- Zuckerman, M. & Neeb, M. (1980). Heyecan arayışındaki demografik etkiler ve dinde, sigara içmede ve araba kullanma alışkanlıklarında heyecan arayışının ifadeleri. *Kişilik ve Bireysel Farklılıklar*, 1 (3), 197-206.
- Zuckerman, M., Kuhlman, D. M., Joireman, J., Teta, P., & Kraft, M. (1993). A comparison of three structural models for personality: the big three, the big five, and the alternative five. *Journal of personality and social psychology*, 65(4), 757.
- Zumdick, W. (2007). *Personality, sensation seeking and holiday preference*. (Unpublished Doctoral Dissertation). University of Twente, Enschede.

EKLER

EK- A: Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 25.12.2023-E.109983



T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu



Sayı : E-26428519-050.99-109983
Konu : Etik Kurul Kararı "Seray Şahan KARPUZ"

25.12.2023

Etik Kurul Başvuru Sonucu
seraysahan12@icloud.com

Etik Kurulun 09/12/2023 tarihli ve 39 No'lu toplantısında almış olduğu otuz beşinci maddesine (madde 35) ilişkin karar örneği aşağıda sunulmuştur.

Madde 35 – Seray Şahan KARPUZ'un 12/12/2023 tarihli ve 108617 sayılı dilekçesi ve ekleri görüşmeye açıldı.

Yapılan görüşmeler sonunda Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Rekreatif Anabilim Dalı öğrencisi **Seray Şahan KARPUZ'un**, **Prof. Dr. Çetin YAMAN** danışmanlığında hazırladığı "**Rekreatif Etkinliklere Katılan Bireylerde Heyecan Arayışı; Beş Büyük Kişiliğin Rolü**" başlıklı çalışmasının Etik açıdan uygun olduğuna oy birliğiyle karar verilmiştir.

Prof. Dr. Taki DEMİR
Kurul Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Pin Kodu: 37752

Adres: Etik Kurulu

Telefon No: 0 264 616 00 09 Faks No: 0 264 616 00 14

e-Posta: etik@subu.edu.tr Elektronik Ağ: www.subu.edu.tr

Kep Adresi: sakaryauygulamalibilimler@hs01.kep.tr

Belge Takip Adresi : https://ebys.subu.edu.tr/enVision/Validate_Doc.aspx?eD=BSPBR2/T79C&eS=109983

Bilgi için: Murat Göral

Unvanı: Birim Evrak Sorumlusu



EK-A: Ölçüm Araçları

Sevgili Katılımcı; Aşağıdaki tablolarda sizin kendinizi ifade etmeniz için çeşitli ifadelere yer verilmiştir. İfadeleri sizi yansıtmaya derecesine göre değerlendiriniz. İfadeleri değerlendirirken olması gereken durumu değil, mevcut durumunuzu değerlendirmeye özen gösteriniz. İfadelerin doğru ve yanlış cevabı yoktur sadece size uygunluğu vardır. Sorularımıza içtenlikle vereceğiniz yanıtlar ve katılım gösterdiğiniz için teşekkür ederim.

Seray ŞAHAN KARPUZ
SUBÜ-Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Rekreasyon Anabilim Dalı

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz	Kadın () Erkek ()
2. Yaşınız	
6. Rekreatif etkinlik katılım sıklığınız	Haftada gün
7. Kaç yıldır rekreatif etkinliklere katılım gösteriyorsunuz	 (Örneğin 3 yıl gibi)
8. Eğitim Durumunuz	

HEYECAN ARAMA DAVRANIŞI ÖLÇEĞİ

		Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	İlginç yerleri keşfetmekten hoşlanırım.					
2	Evde çok fazla zaman geçirdiğimde huzursuz olurum					
3	Korkutucu şeyler yapmaktan hoşlanırım					
4	Çılgın partilerden hoşlanırım					
5	Rotası belli olmayan ve zaman sınırı olmayan bir geziye çıkmak isterim					
6	Heyecan verici bir şekilde ne yapacağı belli olmayan arkadaşları tercih ederim					
7	Bungee-jumping yapmayı denemek isterim					
8	Yasadışı olsa bile yeni ve heyecan verici deneyimleri yaşamayı severim					

BÜYÜK BEŞ 50- KİŞİLİK TESTİ

Kendinizi nasıl tanımlarsınız? Her anlatımın size ne kadar uygun olduğunu anlatımın yanındaki yanıtlardan uygun olanını işaretleyerek belirtiniz. Kendinizi, gelecekte, olmak istediğiniz gibi değil, şu an nasıl görüyorsunuz o	Hiç uygun değil	Uygun değil	Orta/ Kararsız	Biraz uygun	Çok uygun
1. Toplantıların gözdesiyimdir.					
2. Başkalarına pek ilgi duymam.					
3. Her zaman hazırlıklıyım.					
4. Kolayca kendimi baskı altında hissedirim.					
5. Kelime hazinem zengindir.					
6. Çok konuşmam.					
7. İnsanlarla ilgilenirim.					
8. Kişisel eşyalarımı etrafta bırakırım.					
9. Genelde rahatımdır.					
10. Soyut fikirleri kavramakta zorlanırım.					
11. İnsanların arasında kendimi rahat hissedirim.					
12. İnsanlara hakaret ederim.					
13. Detaylara dikkat ederim.					
14. Her şeye endişelenirim.					
15. Olayları zihnimde canlandırırım.					
16. Arka planda kalmayı tercih ederim.					
17. Başkalarının duygularını anlayıp paylaşıyorum.					
18. İşleri karmakarışık yaparım.					
19. Nadiren kendimi keyifsiz hissedirim.					
20. Soyut fikirlerle ilgilenmem.					
21. Konuşmayı genelde ben başlatırım.					
22. Başka insanların problemleriyle ilgilenmem.					
23. İşleri hemen hallederim.					
24. Kolayca huzursuz olurum.					
25. Mükemmel fikirlerim vardır.					
26. Söyleyecek çok şeyim yoktur.					
27. Yumuşak kalpliyim.					
28. Genellikle eşyaları yerlerine koymayı unuturum.					
29. Moralim çabuk bozulur.					
30. Hayal gücüm kuvvetli değildir.					
31. Toplantılarda değişik insanlarla konuşabilirim.					
32. Aslında başkalarıyla pek ilgilenmem.					
33. Düzeni severim.					
34. Ruh halim çok sık değişir.					
35. Olayları anlamada hızlıyım.					
36. Dikkat kendi üzerime çekmekten hoşlanmam.					
37. Başkalarına zaman ayırırım.					
38. Görevlerimden kaçırım.					
39. Ruhsal dengem sık değişir.					
40. Zor kelimeler kullanırım.					
41. İlgi odağı olmaktan rahatsızlık duymam.					
42. Başkalarının duygularını hissedirim.					
43. Bir plan takip ederim.					
44. Çabuk rahatsız olurum.					
45. Olaylar üzerinde düşünerek vakit geçiririm.					
46. Yabancıların arasında genelde sessizimdir.					
47. İnsanları rahatlatırım.					
48. İşimde titizimdir.					
49. Çoğu zaman kendimi keyifsiz hissedirim.					
50. Fikirlerle doluyumdur.					