



**MİNDERİN LİDERLERİ: GÜREŞÇİLERİN
KİŞİLİK TİPLERİ İLE PSİKOLOJİK
PERFORMANS DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Çağrı Çiydem

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

2025

(Her hakkı saklıdır.)

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KİŞİ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI

**MİNDERİN LİDERLERİ: GÜREŞÇİLERİN KİŞİLİK TİPLERİ İLE PSİKOLOJİK
PERFORMANSLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

(Leaders of the Mat: Examining the Relationship Between Wrestlers Personality Types and
Psychological Performance Levels)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Çağrı ÇİYDEM

Danışman: Doç. Dr. İzzet UÇAN

Erzurum
Temmuz, 2025

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Çağrı ÇİYDEM tarafından hazırlanan “Minderin Liderleri: Güreşçilerin Kişilik Tipleri ile Psikolojik Performansları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı çalışması 11/07/2025 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: Prof. Dr. Fatih KIYICI

Atatürk Üniversitesi

Aslı ıslak imzalıdır

Danışman: Doç. Dr. İzzet UÇAN

Atatürk Üniversitesi

Aslı ıslak imzalıdır

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Emrah SEÇER

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi

Aslı ıslak imzalıdır

Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

.... / / 202..

Aslı ıslak imzalıdır

Prof. Dr. Erdiñ ŞIKTAR

Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Minderin Liderleri: Güreşçilerin Kişilik Tipleri ile Psikolojik Performansları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

... / ... / 20..

Aslı ıslak imzalıdır

Çağrı ÇİYDEM

☐ Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesi sebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun/.../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) yıl süreyle engellenmiştir.

☐ Enstitü Yönetim Kurulunun/.../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) ay süreyle engellenmiştir.

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın hazırlanmasında bilgi ve deneyimleriyle beni yönlendiren, rehberlik eden ve her aşamada destek olan değerli danışmanım Doç. Dr. İzzet UÇAN'a en içten teşekkürlerimi sunarım. Kendisi, tezimin tüm süreçlerinde yol gösterici yaklaşımı ve yapıcı geri bildirimleriyle çalışmanın bu noktaya ulaşmasında büyük bir katkı sağlamıştır.

Tezimin her aşamasında bilgisi ve rehberliğiyle yanımda olan Dr. Öğr. Üyesi Gökhan AYDIN'a derin teşekkürlerimi sunarım. Özellikle çalışmanın geliştirilmesi ve ilerletilmesinde sağladığı fikirler, bu çalışmayı daha güçlü bir temele oturtmuştur.

Verilerin analiz sürecinde titiz çalışmaları ve yönlendirmeleriyle büyük destek sağlayan Doç. Dr. Hasan Hüseyin YILMAZ'a da ayrıca teşekkür ederim. Analizlerdeki detaylı yaklaşımı ve değerli katkıları, araştırma bulgularının güvenilir bir şekilde ortaya konmasına olanak tanımıştır.

Araştırma sürecinde desteklerini esirgemeyen, çalışmamın gerçekleştirilmesine katkıda bulunan tüm güreşçilere ve spor camiasına teşekkür ederim. Gösterdikleri ilgi ve katılım, bu çalışmanın temelini oluşturmuştur.

Son olarak, bu süreçte her zaman yanımda olan, manevi destekleriyle beni motive eden aileme ve dostlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Onların sabrı ve sevgisi olmadan bu çalışmayı tamamlamak mümkün olmazdı.

Bu çalışmanın alana katkı sağlamasını diler, emeği geçen herkese şükranlarımı sunarım.

Çağrı ÇİYDEM

ÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MİNDERİN LİDERLERİ: GÜREŞÇİLERİN KİŞİLİK TİPLERİ İLE PSİKOLOJİK PERFORMANSLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Çağrı ÇİYDEM

Temmuz 2025, 72 Sayfa

Amaç: Güreşçilerin kişilik tipleri ile psikolojik performansları arasındaki ilişki ve bu özelliklerin farklı değişkenler açısından incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmaya, 18-35 yaş arasında farklı deneyim seviyelerine sahip 306 erkek ve 58 kadın olmak üzere toplam 364 güreşçi katılmıştır. Veriler, Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik Performans Ölçeği ve A-Tipi Kişilik Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. SPSS 24.0 programıyla analiz edilen verilerde, Bağımsız Örneklem T-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır. Anlamlı farklılıkların olduğu durumlarda Post-Hoc testleri kullanılmış, ölçekler arasındaki ilişkiler ise Pearson Korelasyon analiziyle değerlendirilmiştir ($p<.05$).

Bulgular: Psikolojik performans, başarı durumu, deneyim yılı, gelir seviyesi ve yaş değişkenlerinde anlamlı farklılıklar göstermiştir. Uluslararası başarıya sahip güreşçiler, güdülenme ve kendine güven alt boyutlarında daha yüksek puan alırken, 10 yıldan fazla deneyime sahip sporcular stres yönetimi ve odaklanmada üstün bulunmuştur. Gelir seviyesi arttıkça kendine güven puanları yükselmiş, 25 yaş üzeri güreşçiler gençlere kıyasla daha yüksek güdülenme ve kendine güven sergilemiştir. A-Tipi kişilik özellikleri ise deneyim yılı ve başarı durumuna göre farklılık göstermiştir. 10 yıldan fazla deneyimi olanlar zamana ve işe verilen önem boyutlarında, uluslararası başarıya sahip güreşçiler ise rekabetçilik ve başarı odaklılıkta daha belirgin özellikler göstermiştir.

Sonuç: Psikolojik performans düzeylerinin başarı durumu, deneyim yılı, gelir seviyesi ve yaş gibi faktörlerden anlamlı şekilde etkilendiğini göstermiştir. A-Tipi kişilik özellikleri, özellikle deneyim yılı ve başarı düzeyine bağlı olarak zamana ve işe verilen önem boyutlarında farklılaşmıştır. Sonuçlar, sporcuların kişilik tipleri ve psikolojik performanslarının bireysel farklılıklara uygun antrenman ve psikolojik destek stratejileriyle geliştirilebileceğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Güreş, kişilik, psikolojik performans

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

LEADERS OF THE MAT: EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN WRESTLERS PERSONALITY TYPES AND PSYCHOLOGICAL PERFORMANCE LEVELS

Çağrı ÇİYDEM

July 2025, 72 Pages

Purpose: The study aims to examine the relationship between wrestlers personality types and their psychological performance and to analyze these characteristics in terms of various variables.

Method: The research included a total of 364 wrestlers, comprising 306 men and 58 women aged between 18 and 35 with varying levels of experience. Data were collected using a Personal Information Form, the Psychological Performance Scale, and the Type A Personality Scale. The data were analyzed using SPSS 24.0 software. Independent Samples T-test and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) were applied, and Post-Hoc tests were conducted to determine the source of significant differences. Relationships between scales were assessed through Pearson Correlation analysis at a significance level of $p < .05$.

Findings: Psychological performance demonstrated significant differences across variables such as success level, years of experience, income level, and age. Wrestlers with international achievements scored higher in the sub-dimensions of motivation and self-confidence, while those with over 10 years of experience excelled in stress management and focus. Self-confidence scores increased with income level, and wrestlers over the age of 25 exhibited higher motivation and self-confidence compared to younger athletes. Type A personality traits also differed significantly based on years of experience and success level. Athletes with over 10 years of experience scored higher in the dimensions of time management and task prioritization, while wrestlers with international success displayed more pronounced traits of competitiveness and achievement orientation.

Result: It has been shown that psychological performance levels are significantly affected by factors such as success status, years of experience, income level and age. Type A personality traits, particularly in the dimensions of time management and task prioritization, were found to vary based on years of experience and success level. The results suggest that athletes' personality types and psychological performance can be improved through training and psychological support strategies tailored to individual differences.

Keywords: Wrestling, personality, psychological performance

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	i
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	viii
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ.....	ix
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
Giriş	1
Araştırmanın Amacı	2
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	3
Araştırmanın Sınırlılıkları	4
Varsayımlar	4
Terim ve Tanımlar.....	5
İKİNCİ BÖLÜM	6
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	6
Güreş	6
Güreşin Tarihsel Yolculuğu	6
Güreş Sporunun Dinamikleri	8
Kişilik.....	9
Spor ve Kişilik	9
Kişilik Tipleri.....	10
Sporcu Psikolojisi	11
Performans ve Zihinsel Dayanıklılık.....	12
Psikolojik Performans	13
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	16
Yöntem	16
Araştırma Yöntemi.....	16
Çalışma Grubu	16

Veri Toplama Araçları	16
Uygulama	18
Verilerin Analizi.....	18
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	19
Bulgular	19
BEŞİNCİ BÖLÜM	41
Tartışma ve Sonuç	41
Öneriler.....	49
KAYNAKÇA	51
EKLER	57
Ek-1 Psikolojik Performans Ölçeği.....	57
Ek-2 A-Tipi Kişilik Ölçeği	58
Ek-3 Etik Kurul Kararı.....	59
ÖZGEÇMİŞ.....	60

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. <i>Katılımcıların Demografik ve Tanımlayıcı Özellikleri</i>	19
Tablo 2. <i>Psikolojik Performans Ölçeği(PPÖ) Toplam Puanı ve Alt Boyutları Ortalama Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması</i>	20
Tablo 3. <i>A-Tipi Kişilik Ölçeği (ATKÖ) Toplam Puanı ve Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması</i>	21
Tablo 4. <i>Psikolojik Performans Ölçeği(PPÖ) Toplam Puanı ve Alt Boyutları Ortalama Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılması</i>	22
Tablo 5. <i>A-Tipi Kişilik Ölçeği (ATKÖ) Toplam Puanı ve Alt Boyutlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılması</i>	23
Tablo 6. <i>Psikolojik Performans Ölçeği(PPÖ) Toplam Puanı ve Alt Boyutları Ortalama Puanlarının Güreş Stili Değişkenine Göre Karşılaştırılması</i>	24
Tablo 7. <i>A-Tipi Kişilik Ölçeği (ATKÖ) Toplam Puanı ve Alt Boyutlarının Güreş Stili Değişkenine Göre Karşılaştırılması</i>	25
Tablo 8. <i>Psikolojik Performans Ölçeği(PPÖ) Toplam Puanı ve Alt Boyutları Ortalama Puanlarının Millik Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması</i>	26
Tablo 9. <i>A-Tipi Kişilik Ölçeği (ATKÖ) Toplam Puanı ve Alt Boyutlarının Güreş Stili Değişkenine Göre Karşılaştırılması</i>	27
Tablo 10. <i>Psikolojik Performans Ölçeği(PPÖ) Toplam Puanı ve Alt Boyutları Ortalama Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması</i>	28
Tablo 11. <i>A-Tipi Kişilik Ölçeği (ATKÖ) Toplam Puanı ve Alt Boyutlarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması</i>	29
Tablo 12. <i>Psikolojik Performans Ölçeği(PPÖ) Toplam Puanı ve Alt Boyutları Ortalama Puanlarının Deneyim Yılı Değişkenine Göre Karşılaştırılması</i>	30
Tablo 13. <i>A-Tipi Kişilik Ölçeği (ATKÖ) Toplam Puanı ve Alt Boyutlarının Deneyim Yılı Değişkenine Göre Karşılaştırılması</i>	32
Tablo 14. <i>Psikolojik Performans Ölçeği(PPÖ) Toplam Puanı ve Alt Boyutları Ortalama Puanlarının Başarı Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması</i>	33
Tablo 15. <i>A-Tipi Kişilik Ölçeği (ATKÖ) Toplam Puanı ve Alt Boyutlarının Başarı Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması</i>	35
Tablo 16. <i>Psikolojik Performans Ölçeği(PPÖ) Toplam Puanı ve Alt Boyutları Ortalama Puanlarının Başarı Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması</i>	36

Tablo 17. <i>A-Tipi Kişilik Ölçeği (ATKÖ) Toplam Puanı ve Alt Boyutlarının Sakatlık Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....</i>	37
Tablo 18. <i>Psikolojik Performan Ölçeği (PPÖ) ve A-Tipi Kişilik Ölçeği (ATKÖ) alt boyutları arasındaki Kolerasyon Analizi.....</i>	39



KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

UWW	:	United World Wrestling (Dünya Güreş Birliği)
PPÖ	:	Psikolojik Performans Ölçeği
ATKÖ	:	A-Tipi Kişilik Ölçeği
n	:	Katılımcı Sayısı
$\bar{x}$	:	Ortalama
t	:	Test İstatistik Değeri
p	:	Anlamlılık

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Tarihin en eski sporlarından biri olan güreş, binlerce yıllık kökeniyle hem fiziksel gücün hem de zihinsel dayanıklılığın sınıandığı dinamik bir mücadele alanı sunmaktadır. Güreşçilerin başarıya ulaşmalarında yalnızca teknik beceriler ve fiziksel yetenekler değil, aynı zamanda kişilik özellikleri ve psikolojik performans düzeylerinin de belirleyici rol oynaması düşünülmektedir. Son yıllarda yapılan araştırmalar, başarıda psikolojik faktörlerin fiziksel faktörler kadar önemli olduğunu ortaya koymaktadır (Morgan & Pollock, 2008). İnsan, yalnızca fiziksel ve fizyolojik bir varlık olmamakla birlikte, psikolojik, sosyal ve kültürel özelliklere de sahiptir. Bu nedenle, sporcuların spor ortamındaki zihinsel ve duygusal durumları performanslarıyla yakından bağlantılıdır (Güleroğlu, 2017).

Güreş, yalnızca fiziksel güç ve teknik becerilerin değil, aynı zamanda zihinsel dayanıklılık, motivasyon ve stres yönetimi gibi psikolojik unsurların da sahne aldığı bir spor dalıdır (Altıntaş, 2015; Weinberg & Gould, 2019). Bu spor dalında başarı, yalnızca fiziksel üstünlükle değil, zihinsel berraklığın korunması ve stratejik karar alma yeteneğiyle elde edilir. Zorlu rekabet ortamlarında, sporcuların performansını etkileyen en önemli faktörlerden biri, baskı altında doğru kararlar verebilme ve olumsuz düşünceleri kontrol edebilme kabiliyetidir (Hanton vd., 2005).

Güreş sporunun dinamik ve zorlu yapısı, sporcuların sadece fiziksel güç ve teknik becerilerle değil, aynı zamanda kişilik özellikleri ve psikolojik dayanıklılıklarıyla da başarılı olmalarını gerektirmektedir. Bu çalışma, güreşçilerin farklı kişilik tiplerinin, antrenman süreçleri, rekabet ortamları ve performans stresleri üzerindeki etkilerini derinlemesine inceleyerek, sporcuların zihinsel ve duygusal açıdan nasıl daha yüksek performans gösterebileceklerini anlamayı hedeflemektedir. Böylece, güreş branşında hem bireysel hem de takım başarısına katkıda bulunacak psikolojik ve kişilik temelli stratejilerin geliştirilmesine ışık tutmayı amaçlamaktadır.

Psikolojik performans, bir sporcunun yalnızca rakibini değil, aynı zamanda kendi içindeki korku, endişe ve şüpheleri yenmesini sağlar. Özellikle güreş gibi bireysel sporlarda, bu tür zihinsel mücadeleler, minderdeki başarıyı doğrudan belirleyebilir. Başarıya ulaşmak için sporcular, özgüvenlerini geliştirmek, stres yönetimi becerilerini artırmak ve her koşulda

odaklanma yetilerini korumak zorundadırlar (Fletcher & Sarkar, 2012). Bu bağlamda, zihinsel dayanıklılık, güreşçilerin en kritik özelliklerinden biri olarak öne çıkabilir.

Sporcuların performansı üzerinde fiziksel özelliklerin yanı sıra psikolojik faktörler de önemli bir rol oynamaktadır. Kişilik, bireyin davranışlarını, duygularını ve düşüncelerini belirleyen temel bir faktör olarak spor performansını etkileyebilir. Literatürde yapılan araştırmalar, kişilik özellikleri ile spor performansı arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır (Allen vd., 2013; Eysenck vd., 1982). Eysenck'in (1990) kişilik teorisi, kişilik özelliklerinin bireylerin spor aktivitelerine yaklaşımını ve başarılarını etkileyebileceğini öne sürmektedir. Özellikle dışadönüklük, duygusal denge ve vicdanlılık gibi kişilik özelliklerinin, sporcuların motivasyon, dayanıklılık ve takım içindeki uyumlarına katkıda bulunduğu belirtilmiştir (Allen vd., 2011). Ayrıca, spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalarda, psikolojik dayanıklılığın ve stres yönetimi becerilerinin kişilik özellikleri ile doğrudan ilişkili olduğu görülmektedir (Clough vd., 2002). Bu bağlamda, kişilik özellikleri sporcuların hem fiziksel hem de mental dayanıklılıklarını etkileyerek antrenman ve müsabakalardaki performanslarına katkı sağlamaktadır.

Bir sporcunun başarısını şekillendiren temel unsurlardan biri de kararlılık ve öz disiplinin birleşimidir. Yoğun antrenman programları, sıkı bir diyet ve fiziksel hazırlığın yanında, sporcuların zihinsel olarak da kendilerini bu süreçte adanmaları gerekir. Zihinsel dayanıklılık, yalnızca zorluklarla başa çıkma yeteneğini değil, aynı zamanda sporcunun kendine olan inancını da artırır. Sporda başarı, beden ve zihin arasındaki uyumu mükemmelleştiren bir sürecin sonucudur. Sporcular, görselleştirme, nefes egzersizleri ve öz konuşma gibi teknikler kullanarak hem zihinsel hem de fiziksel dayanıklılıklarını artırabilirler (Guillot & Collet, 2008).

Sonuç olarak, güreş, fiziksel güç ve teknik becerilerin ötesinde, zihinsel hazırlık ve dayanıklılığın da eşit derecede önemli olduğu bir spor dalıdır. Bu unsurlar bir araya geldiğinde, sporcular yalnızca fiziksel olarak değil, psikolojik olarak da rakiplerinin önüne geçerek minderde üstünlük sağlayabilirler. Güreş, bu anlamda, sporcuların hem bedenlerini hem de zihinlerini disipline ettikleri bir mücadele sanatıdır.

Araştırmanın Amacı

Güreş sporunun dinamik ve zorlu yapısı, sporcuların sadece fiziksel güç ve teknik becerilerle değil, aynı zamanda kişilik özellikleri ve psikolojik dayanıklılıklarıyla da başarılı olmalarını gerektirmektedir. Bu çalışma, güreşçilerin farklı kişilik tiplerinin, antrenman süreçleri, rekabet ortamları ve performans stresleri üzerindeki etkilerini etraflıca inceleyerek,

sporcuların zihinsel ve duygusal açıdan nasıl daha yüksek performans gösterebileceklerini anlamayı hedeflemektedir. Böylece, güreş branşında hem bireysel hem de takım başarısına katkıda bulunacak psikolojik ve kişilik temelli stratejilerin geliştirilmesine ışık tutma hedefi ile yapılacaktır. Bu çalışma ile güreşçilerin kişilik tipleri ile psikolojik performans düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Güreş, hem fiziksel hem de zihinsel dayanıklılık gerektiren bir spor dalıdır. Sporcuların kişilik özellikleri, müsabaka sırasında sergiledikleri performansı ve psikolojik dayanıklılıklarını doğrudan etkileyebilir. Bu bağlamda, güreşçilerin kişilik tipleri ile psikolojik performansları arasındaki ilişkiyi incelemek, sporcunun başarısını artırmak ve uygun antrenman programları geliştirmek açısından önem taşımaktadır.

Yapılan araştırmalar, güreşçilerin kişilik özellikleri ile sportmenlik anlayışları arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Örneğin, Arslan vd. (2021)'nin çalışmasında, güreşçilerin sorumluluk, duygusal dengelilik ve dışadönüklük gibi kişilik özelliklerinin sportmenlik davranışları üzerinde pozitif etkisi olduğu saptanmıştır. Ayrıca, Güvendi vd. (2018)'nin elit güreşçiler üzerinde yaptığı araştırmada, dışadönüklük, özdenetim ve deneyime açıklık gibi kişilik özelliklerinin zihinsel dayanıklılığı olumlu yönde etkilediği; yumuşak başlılık ve nevrotiklik gibi özelliklerin ise olumsuz etkilediği belirlenmiştir.

Psikolojik performansın güreşçiler üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar da mevcuttur. Dalar'ın (2023) yaptığı araştırmada, elit güreşçilerde mental dayanıklılık ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki incelenmiş ve mental dayanıklılık düzeyi arttıkça yaşam kalitesinin de arttığı sonucuna varılmıştır. Benzer şekilde, Kesler'in (2020) çalışmasında, elit güreşçilerde bilinçli farkındalık, sürekli optimal performans duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stres düzeyleri incelenmiş; bilinçli farkındalık ve optimal performans duygu durumunun, spora katılım motivasyonunu artırdığı ve stres düzeylerini azalttığı tespit edilmiştir.

Bu tez, güreşçilerin kişilik tipleri ile psikolojik performansları arasındaki ilişkiyi derinlemesine inceleyerek, sporcuların bireysel farklılıklarına uygun psikolojik destek ve antrenman programları geliştirilmesine katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Bu sayede, güreşçilerin performanslarının artırılması ve sporda psikolojik faktörlerin öneminin vurgulanması hedeflenmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmada, kişilik tipleri ve psikolojik performans, literatürde yaygın olarak kabul edilen tanımlamalara dayalı olarak incelenmiş, ancak bu kavramların geniş anlamları göz önüne alındığında, yorumlamalar sınırlı kalabilir. Araştırmacı, çalışmada kullanılan temel kavramları belirli bir bağlamda tanımlayarak anlam karmaşasının önüne geçmeye çalışmıştır.

Çalışmanın örneklemini, Türkiye'deki 18-35 yaş aralığındaki güreşçilerle sınırlandırılmıştır ve veriler Google Forms aracılığıyla çevrimiçi olarak toplanmıştır. Çevrimiçi veri toplama yöntemi, yalnızca teknolojiye erişimi olan bireylerin katılımını mümkün kılmakta ve katılımcıların soruları anlama düzeyleri veya dürüst yanıt verme durumları üzerinde kontrol sağlanamamasına neden olabilmektedir. Verilerin katılımcıların ruh halleri gibi anlık faktörlerden etkilenmesi, psikolojik performans ve kişilik tipleri arasındaki ilişkinin genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Bu sınırlamalar, çalışmanın kapsamını netleştirmeyi ve yorumlamaların bağlamına uygun şekilde yapılmasını gerekli kılmaktadır.

Varsayımlar

Araştırmada kullanılan Psikolojik Performans Ölçeği ve A Tipi Kişilik Ölçeği aracılığıyla, katılımcıların psikolojik performans düzeyleri ile kişilik özelliklerinin doğru ve güvenilir bir şekilde ölçülebileceği varsayılmaktadır. Ölçme araçlarının geçerlilik ve güvenilirliğinin daha önceki çalışmalarda doğrulanmış olması, araştırmanın bulgularının bilimsel açıdan sağlam bir temele dayandırılmasını sağlayacaktır. Katılımcıların ölçeklere verdikleri yanıtların dürüst ve samimi olacağı varsayımı, ölçüm sonuçlarının gerçek kişilik özelliklerini ve psikolojik performans düzeylerini yansıttığını düşünmek açısından kritik bir öneme sahiptir.

Araştırmada, güreşçilerin psikolojik performans düzeyleri ile A Tipi kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu varsayılmaktadır. Bu bağlamda, A Tipi kişilik özelliklerine sahip olan bireylerin stresle başa çıkma, odaklanma ve motivasyon gibi psikolojik performans bileşenlerinde belirgin farklılıklar gösterebileceği öngörülmektedir. Özellikle bireysel spor dallarının, kişilik tiplerinin psikolojik performansa etkisini daha net bir şekilde ortaya koyduğu düşüncesiyle, güreşçilerin psikolojik performanslarının başarıları üzerinde doğrudan bir etkisinin olacağı tahmin edilmektedir. Ayrıca, kişilik tipleri ile psikolojik performans arasındaki ilişkinin yalnızca bu çalışmaya özgü değil, bireysel sporların geneline uygulanabilir evrensel bir geçerliliğe sahip olduğu varsayılmaktadır.

Bu varsayımlar, araştırmanın bilimsel temellere dayalı olarak gerçekleştirilmesini sağlamak ve elde edilecek sonuçların hem güreş özelinde hem de diğer bireysel sporlar için anlamlı çıkarımlarda bulunulmasına olanak tanımaktadır.

Terim ve Tanımlar

Greko-Romen: Greko-Romen güreşi, kökeni Antik Yunan ve Roma dönemine dayanan, rakiplerin yalnızca üst vücutları ve kollarıyla mücadele ettiği bir güreş türüdür. Bu güreş stilinde, bacaklara herhangi bir şekilde müdahale yasaktır ve rakibin sırtını mindere getirmek temel hedeftir. Greko-Romen güreşi, modern Olimpiyat oyunlarının ilk düzenlendiği 1896 yılından bu yana olimpik bir spor dalı olarak kabul edilmektedir (UWW, 2024).

Karakucak: "Karakucak" kelimesi, Türklerin öz (milli) güreşi olan ve Orta Asya'dan kaynaklanan geleneksel bir güreş türünü ifade eder. Bu güreş türü, serbest stilde, yağ sürülmeden, çimen veya toprak zeminde yapılır. Karakucak güreşi, Türklerin Orta Asya'dan Anadolu'ya getirdikleri ve yüzyıllar boyunca uyguladıkları bir spordur (MEB, 2021).

Aba: Keçeden yapılan, genellikle kolsuz veya kısa kollu bir üst giysisidir. Geleneksel olarak kırsal bölgelerde giyilirdi. Aba Güreşi ise, bu giysinin adını taşıyan geleneksel bir Türk güreş türüdür. Aba güreşi, güreşçilerin özel olarak yapılmış abalar giyerek mücadele ettiği bir spor dalıdır (Bayraktar vd., 2012).

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Güreş

Güreş, tarih boyunca farklı kültürlerde varlık göstermiş, fiziksel güce dayalı, teknik beceriler gerektiren, birebir mücadeleye dayalı bir spor dalıdır. Modern anlamda güreş, belirli kurallar çerçevesinde icra edilen ve fiziksel olduğu kadar zihinsel dayanıklılık gerektiren bir spor olarak tanımlanmaktadır. Türk Dil Kurumu'na göre güreş, "iki kişinin belli kurallar içinde birbirini yenmek için yaptığı karşılıklı mücadele" olarak ifade edilmektedir (TDK, 2024).

Güreş, iki sporcunun fiziksel güç, teknik beceri ve strateji kullanarak rakibini yenmeye çalıştığı, köklü bir geçmişe sahip geleneksel bir spordur. Uluslararası müsabakalar, Dünya Güreş Birliği (UWW) tarafından belirlenen kurallar çerçevesinde, 12 metre çapındaki özel minderlerde gerçekleştirilir. Güreşte iki ana stil bulunur: Sadece bel üstü hareketlere izin verilen Greko-Romen stil güreşi ve bel altı hamlelerin serbest olduğu Serbest stil güreş. Serbest stil, kadınlar ve erkekler arasında düzenlenirken, Greko-Romen stil yalnızca erkekler arasında yapılır. Müsabakalar 6 dakika (2x3 dakika) sürer ve rakibin sırtını mindere sabitleyerek "tuş" ile ya da teknik hareketlerden alınan puanlarla kazanılır. Güreş, sporcuların fiziksel dayanıklılığını, zihinsel odaklanmasını ve teknik ustalığını sergilediği bir mücadele sporu olarak Olimpiyatlar'da önemli bir yer tutar (UWW, 2024).

Güreşin Tarihsel Yolculuğu

Güreş, insanlık tarihinin en eski spor dallarından biri olarak kabul edilir. Tarihsel kaynaklara göre, güreşin kökeni milattan önceki dönemlere kadar uzanmakta olup, farklı toplumlarda çeşitli isimler ve yöresel kurallarla icra edilmiştir. Bu spor, geçmişte toplumsal hayatın, dini inançların ve kültürel değerlerin bir yansıması olarak önemli bir yere sahip olmuştur. Güreş, toplumların karakteristik özelliklerini ve inanç sistemlerini günümüze taşıyan bir spor dalıdır (Ulucan, 2023).

Güreşin ortaya çıkışı, insanlığın vahşi doğada hayatta kalma mücadelesine dayanır. İlk çağlardan itibaren insanlar, kendilerini korumak ve yaşamlarını sürdürmek için fiziksel güçlerini en üst düzeyde kullanmıştır. Bu mücadelelerin evrimi, günümüz güreşinin temelini oluşturmuştur. Güreş, tarih boyunca Mısır, Mezopotamya, Antik Yunan, Anadolu, Orta Asya

ve Hindistan gibi birçok medeniyette bir spor dalı olarak kabul edilmiş ve geliştirilmiştir (Özdemir & Çalışkan, 2018).

Güreş, tarihsel olarak askeri eğitimde önemli bir yere sahip olmuş, aynı zamanda farklı coğrafyalarda ve kültürlerde çeşitli türlere ayrılmıştır. Örneğin; Japonya’da Sumo, Hindistan’da Kushti, Moğolistan’da Bukh ve Türkiye’de yağlı güreş gibi türler, bu sporun evrensel boyutunu gözler önüne sermektedir. Günümüzde de güreş, geleneksel ve modern formlarıyla dünya genelinde ilgi görmeye devam etmektedir (Toy, 2015).

Türkler, tarih boyunca güreşi yalnızca bir eğlence aracı olarak değil, askeri hazırlık, anma ve şenlik gibi kamusal etkinliklerin vazgeçilmez bir unsuru olarak görmüşlerdir. Güreş, hem geleneksel hem de modern formlarıyla pek çok milletin kültürel özelliklerini yansıtırken, özellikle Türklerin en eski ve köklü sporlarından biri olarak öne çıkmıştır. Türk toplumunun zengin geleneklerinin ayrılmaz bir parçası haline gelen güreş, tarih boyunca sosyal, askeri, dini ve kültürel pek çok işlevi yerine getirmiştir. Ayrıca sosyo-kültürel ve sosyo-ekonomik yapı içinde önemli bir yer tutmuş, toplumsal bütünleşme ve sosyalleşmeye büyük katkılar sağlamıştır (Fişne vd., 2017).

Türklerin güreşle olan ilişkisini belgeleyen en eski bulgulardan biri, M.Ö. 6. yüzyılda Ordus kentinde bulunan, güreşen iki Türk Alp’ini tasvir eden tunç bir levhadır. Eski Türk topluluklarında güreş, düğünler ve matem dönemleri gibi toplumsal etkinliklerde yoğun olarak uygulanmıştır. Matem törenlerinde dokuz gün dokuz gece süren güreşler düzenlenirken, yıl dönümlerinde bu süre üç gün üç geceye düşürülmüştür. Bu da güreşin sosyal yaşamın hemen her alanında önemli bir yer tuttuğunu göstermektedir. İslamiyet’in yayılmasıyla birlikte, Türkler güreşe yönelik bazı Şamanist ritüelleri terk etmiş ve Selçuklular döneminde İran etkisiyle “Zorhane” adı verilen antrenman mekanlarını benimsemiştir (Karadoğan, 2020).

Geleneksel Türk güreşinin en dikkat çekici unsurları arasında yağlı güreş öne çıkar. Yağlı güreş, yalnızca bir spor dalı değil, aynı zamanda dua, selamlama, cazgır, müzik ve ağalık gibi ritüel ve geleneksel unsurlarıyla Türk kültürünün önemli bir parçasıdır. Minder güreşi ise uluslararası standartlara uygun olarak uygulanan modern bir spor dalıdır. Yağlı güreş milli bir karakter taşıırken, minder güreşi evrensel bir özellik gösterir. Çin kaynaklarına göre, güreş M.Ö. 200’lerde Türkistan’da yapılmış, hatta yeni yılın ilk günlerinde deve, at ve boğa güreşlerinin düzenlendiği kaydedilmiştir (Karcıoğlu & Söylemez, 2022). Türk destanlarında ve masallarında da güreş önemli bir yer tutar. Manas Destanı’ndaki Koşay Alp ile Yolay Han’ın güreşi ve Oğuz Kağan Destanı’ndaki ifadeler, güreşin Türk toplumundaki önemini göstermektedir. Dede Korkut Hikâyeleri’nde ise güreş, hem eğlence hem de askeri eğitim amacıyla kullanılmaktaydı (Tazegül, 2018).

Türklerin tarih boyunca geliştirdiği ve halen geniş bir coğrafyada uygulanmaya devam eden güreş türleri arasında Aba Güreşi, Şalvar Güreşi, Karakucak Güreşi, Kırım Türk Güreşi, Kuşak Güreşi ve elbette Yağlı Güreş bulunmaktadır. Bu çeşitlilik, Türk güreşinin tarihsel sürekliliğini ve zenginliğini ortaya koymaktadır (Ulucan, 2023).

Güreş Sporunun Dinamikleri

Güreş sporu, tarih boyunca farklı kültürlerde önemli bir yere sahip olmuş ve zamanla evrim geçirerek günümüzdeki modern formuna ulaşmıştır. Olimpik branşlar arasında yer alan güreş, serbest stil ve grekoromen stil olmak üzere iki ana dalda icra edilmektedir. Serbest stil güreşte hem kadın hem de erkek sporcular yarışabilirken, grekoromen stil yalnızca erkek sporculara açıktır (Kesler, 2020). Güreşin temel dinamikleri; fiziksel dayanıklılık, teknik yeterlilik, stratejik düşünme, zihinsel dayanıklılık ve psikolojik performansı kapsayan çok boyutlu bir yapıya sahiptir.

Güreş, yüksek düzeyde fiziksel uygunluk gerektiren bir spor dalıdır. Elit güreşçilerin kuvvet, dayanıklılık, esneklik, hız ve denge gibi özellikleri, performanslarını doğrudan etkiler. Yapılan araştırmalar, elit ve elit olmayan güreşçiler arasında bu özellikler açısından belirgin farklılıklar olduğunu göstermektedir. Özellikle elit güreşçilerin maksimal ve ortalama anaerobik güç değerleri, solunum eşiği ve maksimum oksijen tüketimi (VO₂max) kapasitesi gibi parametrelerde daha yüksek değerlere sahip oldukları saptanmıştır (Şen, 2023).

Güreş, sadece fiziksel değil, aynı zamanda yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılık ve motivasyon gerektiren bir spordur. Sporcuların stresle başa çıkma becerileri, odaklanma yetenekleri ve motivasyon düzeyleri, müsabaka performanslarını etkileyen kritik faktörlerdir. Bu bağlamda, güreşçilerin psikolojik performans stratejileri üzerine yapılan çalışmalar, bireysel ve takım sporcularının farklı psikolojik özellikler sergilediklerini ortaya koymaktadır (Arslan vd., 2021). Özellikle güreş gibi bireysel sporlarda, stres yönetimi ve zihinsel hazırlık, sporcuların başarı düzeylerini belirleyici unsurlar arasında yer alır (Güvendi vd., 2018).

Güreş, birçok toplumda geleneksel bir spor dalı olarak kültürel bir miras niteliği taşır. Ancak, küreselleşme süreciyle birlikte güreşin toplumsal algısı ve popüleritesi değişime uğramaktadır. Türkiye'de yapılan araştırmalar, güreşin diğer spor dallarına kıyasla popüleritesinin azaldığını göstermektedir. Bu durum, modern toplumun spora dair beklentilerinin değişmesi ve medya etkisi gibi faktörlerle ilişkilendirilmektedir (Fişne vd., 2017).

Küreselleşme, güreş sporunun hem olumlu hem de olumsuz yönde etkilenmesine neden olmuştur. Bir yandan, uluslararası turnuvalar ve medya aracılığıyla güreşin tanınırlığı artarken,

diğer yandan geleneksel güreş formları modern spor dinamikleriyle bütünleşerek özgünlüklerini yitirme riskiyle karşı karşıya kalmaktadır. Bu süreçte, güreşin kültürel değerlerinin korunması ve gelecek nesillere aktarılması önem arz etmektedir (Bayraktar & Tozoğlu, 2015).

Güreş sporu, fiziksel, fizyolojik, psikolojik ve sosyokültürel dinamiklerin bir arada değerlendirildiği çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Bu dinamiklerin anlaşılması, sporcuların performanslarının artırılması ve güreşin toplumsal değerinin korunması açısından büyük önem taşır. Akademik çalışmalar, güreşin farklı boyutlarını aydınlatarak, sporun gelişimine katkı sağlamaya devam etmektedir.

Kişilik

Kişilik, bireylerin düşünce, duygu ve davranışlarının ayırt edici ve tutarlı bir düzenini ifade eden, biyolojik, psikolojik ve çevresel faktörlerin karmaşık bir etkileşimiyle oluşan bir yapıdır (Girgin, 2007).

Roberts vd. (2006)'nin belirttiği gibi, kişilik özellikleri zamanla değişime açık olmakla birlikte, bireyin yaşam boyu çevreyle etkileşiminde sabit bir temel oluşturur. John vd. (2008), kişiliği bireylerin davranışlarının organizasyonu olarak tanımlarken, Costa ve McCrae (1992)'nin Beş Faktör Modeli, kişiliği açıklık, sorumluluk, dışadönüklük, uyumluluk ve duygusal denge gibi boyutlarla ölçülebilir bir yapıya oturtmuştur.

Genetik çalışmalar, kişilik özelliklerinin %40-60 oranında genetik temellere sahip olduğunu ortaya koymuş (Bouchard & Loehlin, 2001), ancak çevresel faktörlerin bu özelliklerin şekillenmesinde kritik bir rol oynadığını vurgulamıştır. Bandura'nın sosyal bilişsel yaklaşımı ise, kişiliğin birey, çevre ve davranış arasındaki karşılıklı etkileşimlerle oluştuğunu öne sürmüştür. Psikolojik sağlık araştırmaları, duygusal dengenin ve sorumluluk gibi özelliklerin depresyon ve kaygı gibi rahatsızlıklarla mücadelede önemli olduğunu (Kotov vd., 2010) ve dışadönüklüğün yaşam memnuniyeti üzerindeki olumlu etkisini (Lucas & Diener, 2001) göstermiştir. Ayrıca, kişilik, bireylerin yaşam deneyimleriyle şekillenebilmekte ve psikolojik dayanıklılığı artırıcı bir etki yaratabilmektedir. Bu bulgular, kişiliğin, bireyin kimliğini oluşturan dinamik bir yapı olarak, hem biyolojik temelleri hem de çevresel etkileriyle insan psikolojisinin merkezinde yer aldığını göstermektedir.

Spor ve Kişilik

Spor psikolojisi, bireylerin sporda sergiledikleri davranışları ve bu davranışların altında yatan psikolojik süreçleri inceleyen bir disiplindir (Geneşke, 2020). Bu bağlamda, kişilik kavramı, sporcuların performansını, motivasyonunu ve genel davranışlarını anlamada kritik bir

rol oynar. Kişilik, bireylerin düşünce, duygu ve davranışlarında süreklilik gösteren özellikler bütünüdür. Spor alanında, kişilik özellikleri, sporcunun antrenman ve müsabakalardaki tutumunu, stresle başa çıkma becerilerini ve takım içindeki uyumunu etkileyebilir. Örneğin, düzenli olarak spor yapan bireylerin kişilik özellikleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerine yapılan araştırmalar, sporun kişilik gelişimi üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir (Şar, 2016).

Spor psikolojisinde, kişilik özelliklerini anlamak için çeşitli teorik yaklaşımlar kullanılmaktadır. Özellik teorileri, bireylerin belirli kişilik özelliklerine sahip olduğunu ve bu özelliklerin davranışlarını şekillendirdiğini öne sürer. Sporcular üzerinde yapılan araştırmalar, dışa dönüklük, sorumluluk ve duygusal denge gibi özelliklerin sporda başarıyla ilişkili olabileceğini göstermektedir (Clough vd., 2002). Durumsallık teorileri ise bireylerin davranışlarının içinde bulundukları duruma bağlı olarak değiştiğini belirtir. Spor ortamında, sporcunun performansı, antrenman koşulları, takım arkadaşları ve rekabet düzeyi gibi faktörlerden etkilenebilir (Jones vd., 2002). Etkileşimci yaklaşımlar ise kişilik özellikleri ile çevresel faktörlerin etkileşimini vurgular ve sporcuların performansının, bu iki faktörün bir arada değerlendirilmesiyle anlam kazandığını belirtir (Loehr, 1995).

Spor yapmanın, bireylerin kişilik gelişimi üzerinde olumlu etkileri olduğu çeşitli araştırmalarla desteklenmiştir. Özellikle düzenli spor yapan bireylerde, nevrotiklik düzeyinde azalma; dışa dönüklük, uyumluluk ve sorumluluk gibi olumlu kişilik özelliklerinde artış gözlemlenmiştir (Tazegül, 2014).

Kişilik Tipleri

A-Tipi kişilikler, sürekli zamanla yarışan, başarı ve rekabet odaklı bireylerdir. Bu kişiler genellikle hızlı hareket eder, hızlı konuşur ve aynı anda birden fazla iş yapmaya çalışır. Sabırsızlıkları nedeniyle beklemeye tahammülleri yoktur ve bu durum onları sık sık öfkeli ya da gergin hale getirebilir. Çevrelerindeki olayları kontrol etme eğilimleri yüksektir ve konuşmalarda sıklıkla sözü kesip yönlendirme çabasına girerler. Başarıyı, miktarla ölçülen somut kriterlere (örneğin, kazanılan para, alınan sorumluluk) bağlar ve nitelikten çok niceliğe önem verirler. Bu kişilik özellikleri, onları üretken ve hedef odaklı yapsa da, stres düzeylerini artırabilir ve uzun vadede sağlık sorunlarına, özellikle kardiyovasküler hastalıklara yatkınlık oluşturabilir (Bluen vd., 1990; Mueser vd., 1987).

B-Tipi kişilikler ise A-Tipi kişiliklerin aksine, daha sakin, rahat ve az rekabetçi bir yapıya sahiptir (Lazarus, 1994). Zorluklar karşısında daha soğukkanlı kalabilir ve tehdit edici durumlarda panik yerine mantıklı tepkiler verirler. İşlerini sakin bir tempoda yapmayı tercih

ederler ve detaylara özen göstermekten çekinmezler. Stresi daha iyi yönetme becerileri, onların fiziksel ve duygusal sağlıklarını korumalarına yardımcı olur. B-Tipi kişilikler, keyif almaya ve çevreleriyle uyum içinde olmaya daha yatkındır, bu da onların kişiler arası ilişkilerde daha başarılı olmalarını sağlar (Howard vd., 1986).

Her iki kişilik tipi de belirli avantaj ve dezavantajlara sahiptir. A-Tipi kişilikler hızlı karar verme ve üretkenlik gerektiren işlerde başarılı olurken, B-Tipi kişilikler uzun vadeli planlama ve sakinlik gerektiren ortamlarda daha iyi performans gösterebilir. İdeal olan, her iki kişilik tipinin olumlu yönlerini dengeleyerek bireysel başarı ve yaşam kalitesini artırmaktır (Batıgün & Şahin., 2006).

Mavibaş (2024)' ın yaptığı çalışmaya göre , A tipi kişilik özelliklerine sahip bireylerin rekabetçi, başarı odaklı ve zamana duyarlı olmaları nedeniyle mesleki gelişim ve profesyonellikte daha yüksek performans sergilediklerini ortaya koymuştur. B tipi kişilik özelliklerine sahip bireyler ise sakin ve empati yetenekleriyle kurumsal etkileşim ve toplumsal fayda davranışlarında daha güçlü bulunmuştur. Genel olarak, A tipi bireyler profesyonellikte daha avantajlıyken, B tipi bireyler uyumlu iş ortamı yaratmada etkili olmuştur.

Altungül (2006)' ün Amatör futbolcuları kapsayan çalışmadan elde ettiği bulgulara göre, A tipi kişilik özelliklerine sahip bireylerin daha stresli olduğu ve strese daha yakın bir düzeyde yaşadığı belirlenmiştir. Bu bireyler, zamana duyarlı, rekabetçi ve sürekli olarak başarı odaklı davranışlar sergilerken, bu durum stres seviyelerini artırmaktadır. B tipi kişilik özelliklerine sahip bireyler ise stresten daha uzak bir yapı sergilemekte, daha sakin ve sabırlı davranışlar göstermektedir.

Sporcu Psikolojisi

Sporcu psikolojisi, bireysel ve takım sporlarında sporcuların zihinsel süreçlerini, duygusal durumlarını ve davranışlarını anlamayı ve bu faktörlerin performans üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlayan çok yönlü bir alandır. Weinberg ve Gould'un (2023) çalışmalarında belirttiği gibi, sporcu psikolojisi motivasyon, kaygı yönetimi, özgüven geliştirme, odaklanma ve takım içi iletişim gibi unsurları içerir. Motivasyon, sporcu performansının temel taşıdır ve Deci ve Ryan'ın (1985) Özyönetim Teorisi'ne göre içsel motivasyon (kişisel tatmin ve başarı hissi) ve dışsal motivasyon (ödülleri veya sosyal onay) sporcuların antrenmanlarını ve yarışmalara katılımlarını etkileyebilir. Stres ve kaygı yönetimi ise performans üzerinde belirleyici bir etkidir; Martens'in (1990) Rekabetçi Kaygı Modeli'ne göre, minimal stres düzeyi sporcunun performansını artırırken, aşırı kaygı başarısızlıklara yol açabilir.

Psikolojik dayanıklılık, sporcuların baskı altında etkili kararlar verebilme kapasitesini tanımlar ve Clough vd. (2002)'nin Ruhsal Dayanıklılık Modeli'ne göre, kontrol, bağlılık, meydan okuma ve güven gibi faktörlerle ilişkilidir. Takım sporlarında grup dinamikleri ve liderlik özellikleri de kritik öneme sahiptir; Carron ve Eys (2012), bir takımın uyumunun hem bireysel memnuniyet hem de takım performansı üzerinde doğrudan etkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, sporcu psikolojisinin gelişiminde bilişsel davranışçı terapiler, görselleştirme teknikleri ve gevşeme egzersizleri gibi müdahaleler etkin şekilde kullanılmaktadır (Vealey & Chase, 2016). Son yıllarda, sporcu kimliği ve zihinsel sağlık arasındaki ilişki de araştırma konusu olmuştur. Reardon ve Factor (2010), profesyonel sporcuların mental sağlığını etkileyen stres faktörlerini incelerken, psikolojik destek programlarının önemine vurgu yapmıştır.

Sporcu psikolojisi, sadece performansı dengelemekle kalmaz, aynı zamanda sporcuların zihinsel sağlıklarını korumayı ve uzun vadeli başarılarını desteklemeyi amaçlar. Bu alan, disiplinlerarası bir perspektifle, hem bireysel hem de takım bazında sporun bilimsel ve uygulamalı yönlerini birleştirir. Sporcuların duygusal ve bilişsel süreçlerine dair bu kapsamlı bakış açısı, sporcu psikolojisini, modern spor biliminin ayrılmaz bir parçası haline gelmesi düşünülebilir.

Performans ve Zihinsel Dayanıklılık

Performans ve zihinsel dayanıklılık, bireylerin fiziksel ve zihinsel zorluklar karşısında etkili bir şekilde hareket edebilme kapasitesini ifade eden, spor ve iş dünyası dahil birçok alanda kritik bir öneme sahip iki temel kavramdır. Fletcher ve Sarkar (2012)'in araştırmasına göre, zihinsel dayanıklılık, bireylerin baskı altında etkili kararlar verme, stresle başa çıkma ve başarı odaklı kalma yeteneğini tanımlayan bir yapı olarak öne çıkar. Clough vd. (2002)'nin Ruhsal Dayanıklılık Modeli, zihinsel dayanıklılığı kontrol, bağlılık, meydan okuma ve güven unsurlarıyla ilişkilendirirken, bu özelliklerin yüksek performans sürdürülebilir kılmada temel bir rol oynadığını belirtmiştir.

Performans açısından, Yerkes-Dodson Yasası (1908), bireylerin belirli bir stres düzeyinde en yüksek performansa ulaştığını, ancak bu seviyenin aşıldığında performansın düştüğünü ifade etmektedir. Bu bağlamda, optimal performans için stresin ve kaygının etkili bir şekilde yönetilmesi gerekmektedir. Gould ve Maynard (2004)'in çalışmalarında, zihinsel dayanıklılığın, sporcuların baskı altında fiziksel performanslarını sürdürebilme yeteneklerini doğrudan etkilediği gösterilmiştir. Özellikle elit sporcularda, zihinsel dayanıklılığın yüksek motivasyon, öz-düzenleme ve duygusal kontrol ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Ek olarak, performansı artırmak ve zihinsel dayanıklılığı güçlendirmek için görselleştirme teknikleri, dikkat kontrol stratejileri ve gevşeme egzersizleri gibi uygulamalı yaklaşımlar geliştirilmiştir (Vealey & Chase, 2016). Performans psikolojisi alanında yapılan araştırmalar, bireylerin çevresel ve içsel stresörlerle başa çıkma kapasitesini artırmanın, hem bireysel başarının hem de takım performansının sürdürülebilirliği açısından kritik olduğunu göstermektedir (Loehr, 1982). Bu perspektifle zihinsel dayanıklılık, sadece stres yönetimini değil, aynı zamanda motivasyonel sürdürümü ve uzun vadeli hedeflere ulaşmayı da kapsayan bütünsel bir süreç olarak ele alınmaktadır.

Zihinsel dayanıklılık ve performans arasındaki ilişki, sporcuların, yöneticilerin ve sanatçılar gibi yüksek baskı altındaki bireylerin başarılarını anlamada ve artırmada merkezi bir rol oynamaktadır. Bu alan, sadece bireysel yeterlilikleri değil, aynı zamanda duygusal ve bilişsel süreçlerin performans üzerindeki etkilerini de derinlemesine inceleyerek, modern psikoloji ve performans biliminin birleşim noktasında yer alması düşünülmektedir.

Psikolojik Performans

Çağımızda, fiziksel ve fizyolojik kapasitedeki üstünlük, sportif performansın temel unsurlarından biri olsa da, sporcunun en üst düzeye ulaşması için tek başına yeterli değildir. Psikolojik faktörler, sportif başarının kritik belirleyicileri arasında yer almaktadır. Sporcuların en iyi performansı ortaya koyabilmeleri için fiziksel ve fizyolojik yeteneklerini geliştirdikleri kadar, psikolojik özelliklerini de güçlendirmeleri gerekmektedir (Toy & Coşgun, 2022). Bu bağlamda, ulusal ve uluslararası literatürde spor psikolojisine odaklanan birçok çalışmanın yer aldığı dikkat çekmektedir (Arslan vd., 2021). Psikolojik performans, sporcuların zihinsel süreçlerini ve stratejilerini etkili bir şekilde yöneterek hem duygusal hem de bilişsel özelliklerini optimize etmeyi ifade eder. Bu süreç, sporcuların kendine güven, odaklanma, stres yönetimi ve duygusal denge gibi unsurlarını geliştirmeyi hedefler (Güvendi vd., 2018).

Psikolojik performans, sporcunun zihinsel süreçlerini, duygusal tepkilerini ve sosyal çevreyle olan etkileşimlerini etkili bir şekilde yönetebilme kapasitesini ifade eder. Bu, sporcunun duygusal ve zihinsel olarak mücadele edebilmesi, strese dayanıklılık göstermesi ve performans sırasında motivasyon, konsantrasyon gibi unsurları en üst seviyede kullanabilmesiyle ilişkilidir. Sporcunun fiziksel performansının yanı sıra, psikolojik özelliklerinin de bütüncül bir değerlendirme içinde ele alınması, sportif başarının temel belirleyicilerindendir. Sporcu sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal olarak da mücadele eder ve bu unsurların sportif performans üzerindeki etkisi göz ardı edilemez (Bozkurt, 2009).

Sporda psikolojik performans, son yıllarda spor bilimlerinin odak noktalarından biri haline gelmiştir. Psikolojinin, sporcuların performans düşüşlerini anlamak, başarılarını sürdürmek ve sınırlarını zorlamak üzerindeki etkilerini incelemek giderek daha büyük bir ihtiyaç hâline gelmiştir. Spor örgütleri, bu doğrultuda spor psikologları ve psikolojik performans danışmanlarını bünyelerine katmaya başlamıştır. Sportif performansın artırılması konusunda yapılan fiziksel çalışmaların yanı sıra, soyut psikolojik faktörlerin etkisine dair araştırmalar da önem kazanmıştır. Literatür taramaları, bu alandaki çalışmaların, fiziksel performans kadar psikolojik performansın da sportif başarının belirleyici bir unsuru olduğunu göstermektedir (Aydoğan & Konaş, 2022).

Güvendi vd. (2018)'nin yaptığı çalışma, korumalı futbol sporcularının kişilik özellikleri, psikolojik performans stratejileri ve karar verme stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada, psikolojik performans stratejilerini etkin kullanan sporcuların daha net ve kendinden emin kararlar verdiği, yüksek özsayıya sahip olanların dikkatli karar verme eğiliminde olduğu görülmüştür. Sakatlık geçmişi olan sporcuların karar verme özsayısı düşük, kaçınan ve panik karar verme oranları ise yüksek bulunmuştur. Ayrıca, dışadönüklük gibi olumlu kişilik özellikleri, stratejik becerilerle pozitif ilişki gösterirken, nörotisizm gibi kaygıya yatkınlık sağlayan özelliklerin karar verme ve performansı olumsuz etkileyebileceği saptanmıştır. Sonuçlar, sporcuların başarılarını artırmada fiziksel yeterliliklerin yanı sıra psikolojik hazırlığın da kritik bir rol oynadığını vurgulamaktadır.

Bozkurt (2009)'a göre ise sportif performansın yalnızca fiziksel becerilerle değil, sporcuların zihinsel, duygusal ve sosyal etkileşimleriyle de şekillendiğini vurgulamaktadır. Performansın, sporcuların beden, duygu, düşünce, diğer insanlar ve çevre ile kurdukları bütüncül ilişki çerçevesinde daha iyi anlaşılabilmesi belirtilmiştir. Özellikle stres, kaygı ve olumsuz duyguların, sporcuların dikkat ve konsantrasyonunu olumsuz etkilediği, bu durumun performansa zarar verdiği ifade edilmiştir. Ayrıca, sporcuların kendileriyle ve çevreleriyle temas kurma biçimlerinin, farkındalıklarının artırılmasıyla geliştirilebileceği ve bunun performansı olumlu yönde etkileyebileceği sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak, sportif başarının artırılabilmesi için fiziksel hazırlığın yanı sıra zihinsel ve duygusal desteklerin de sağlanması gerektiği vurgulanmıştır.

Arslan vd. (2021)'in yaptığı çalışmada ise bireysel ve takım sporcularının psikolojik performans stratejilerini incelemiştir. Sonuçlara göre, bireysel sporcuların imgeleme alt boyutunda, takım sporcularının ise negatif düşünme alt boyutunda daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir. Milli sporcular, milli olmayanlara göre hedef belirleme, imgeleme ve kendi kendine konuşma alt boyutlarında daha yüksek performans göstermiştir. Ayrıca, sporcuların

zihinsel antrenmanlarının fiziksel hazırlıkla desteklenmesinin performans üzerinde olumlu etkileri olduğu vurgulanmıştır. Bu durum, özellikle bireysel sporcularda zihinsel dayanıklılığın ve karar verme becerilerinin gelişiminde kritik bir rol oynamaktadır. Araştırma, psikolojik stratejilerin sporcuların performansını ve başarıyı artırmada önemli bir faktör olduğunu göstermektedir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırma Yöntemi

Bu araştırmada, güreşçilerin kişilik tipleri ile psikolojik performans düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemek ve muhtemel sonuçları tahmin etmek için kullanılır (Karasar, 2011).

Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için Kişisel Bilgi Formu, kişilik tiplerini değerlendirmek için A Tipi Kişilik Ölçeği, psikolojik performans düzeylerini ölçmek için ise Psikolojik Performans Ölçeği kullanılmıştır.

Bu yöntemler, güreşçilerin kişilik tipleri ile psikolojik performans arasındaki ilişkiyi derinlemesine anlamayı hedeflemiştir.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye genelinde; 18-35 yaş arasında yer alan ve farklı deneyim seviyelerindeki 364 aktif güreşçi oluşturmaktadır. Araştırmaya dahil edilecek olan örneklem grubu literatürde yer alan çalışmalar göz önünde bulundurularak, G*power analizleri sonucunda belirlenmiştir (Faul vd., 2007). Katılımcıların belirlenmesinde, klinik ve uygulamalı araştırmalar için önerilen dahil etme ve hariç tutma kriterleri dikkate alınmıştır (Portney & Watkins, 2015; Thomas vd., 2015). Araştırma kapsamına dahil edilecek güreşçilerin, güreş lisansına sahip olması, herhangi bir sağlık sorunu bulunmaması ve gönüllü olarak çalışmaya katılmayı kabul etmeleri dahil etme kriterleri olarak belirlenmiştir. Araştırma katılımcılarının 35 yaşından büyük olması, psikolojik destek alıyor olması, sporculuğu bırakmış olması ise hariç bırakma kriterleri olarak belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, veri toplama süreci Google Forms yardımıyla çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara aşağıdaki veri toplama araçları, dijital formatta sunulmuştur:

1. Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların demografik özelliklerini (yaş, cinsiyet, spor deneyimi, vb.) ve güreşle ilgili temel bilgileri belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. “Bu çalışmada yaş grupları, Dünya Sağlık Örgütü’nün global sınıflandırma sistemine uygun olarak;

18–21, 22–25 ve 25 yaş üstü şeklinde kademelendirilmiştir. Katılımcıların spor deneyimi, 5 yıldan az, 6–10 yıl ve 10 yıldan fazla olarak üç kategoriye ayrılmıştır. Bu sınıflandırma, McKay vd. (2021) tarafından önerilen sporcu katılım çerçevesi (Tier 2–4) ve Côté'nin spor geliştirme modellerinde yer alan 'uzmanlaşma öncesi' ve 'uzmanlaşma/dalınma' evrelerine dayanmaktadır (Côté vd., 2014; McKay vd., 2021). Form, araştırmanın tanımlayıcı verilerini sağlamaya yönelik olarak araştırmacı tarafından tasarlanmıştır ve Google Forms üzerinde oluşturulmuştur.

2. *A Tipi Kişilik Ölçeği*: A Tipi Kişilik Ölçeği, çalışmanın amacına uygun olarak katılımcıların kişilik tiplerini belirlemek için Rathus ve Nevid (1989) tarafından geliştirilen, Batıgün ve Şahin (2006) tarafından Türkçeye uyarlanan “A-Tipi Kişilik Ölçeği” A tipi ya da B tipi kişilik özelliklerine sahip olup olmadıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiş bir ölçektir. A tipi kişilik genellikle zamanla yarışma, rekabetçilik, sabırsızlık, saldırganlık, ve sürekli bir başarı arayışı gibi özelliklerle tanımlanır. B tipi kişilik ise daha sakin, rahat, uyumlu ve sabırlı bireyleri ifade eder. Ölçek, A tipi davranışların yoğunluğunu ölçmek için hazırlanmış 25 maddelik 4 alt boyuta sahip Likert tipi bir envanterdir. Bu alt boyutlar İşe Verilen Önem, Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma , Hıza Verilen Önem ve Zamanlamaya Verilen Önem olarak tanımlanmıştır. Katılımcılar, her ifadeyi 1 (Hiçbir zaman) ile 5 (Her zaman) arasında puanlar. Ölçekten alınan yüksek puanlar, A tipi kişilik özelliklerinin yoğun olduğunu gösterir. Katılımcılar, gönüllü olarak ankete davet edilir ve ölçekteki ifadeleri belirtilen ölçekte puanlar (Batıgün & Şahin, 2006). Katılımcıların kişilik tiplerini değerlendirmek için kullanılmıştır. Ölçek, güvenilirliği ve geçerliliği kanıtlanmış bir araç olup Cronbach Alpha değeri 0.40-0.90 arasındadır ve Google Forms'a entegre edilerek kolay erişim sağlanmıştır.

3. *Psikolojik Performans Ölçeği*: Sporcuların bedensel ve bilişsel kaygı, güdülenme ve kendine güven gibi psikolojik performans faktörlerini değerlendirmek ve psikolojik performans düzeylerini belirlemek için Aydoğan ve Konaş (2022) tarafından geliştirilen “Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçek 32 maddelik, 3 faktörlü bir ölçektir. Bedensel ve Bilişsel Kaygı, Güdülenme ve Kendine Güven alt boyutlarını içeren olan ölçek, geçerlik ve güvenilirlik açısından titizlikle test edilmiş olup Cronbach Alpha değeri 0.84-0.94 olup Türk sporcuların psikolojik performanslarını ölçmek için uygun bir araçtır. Ölçek, çevrimiçi olarak Google Forms aracılığıyla uygulanmıştır. Sporculara gönüllü katılım formu sunularak bilgilendirme yapılmıştır. Daha sonra, ölçek maddelerine katılım dereceleri 5'li Likert ölçeği (1: Hiçbir zaman, 5: Her zaman) üzerinden cevaplanmıştır. Sporcuların müsabaka veya antrenman süreçlerindeki psikolojik durumları hakkında bilgi toplar. Her bir madde, sporcuların belirli psikolojik süreçlerdeki tepkilerini değerlendirir (Aydoğan & Konaş, 2022).

Bu süreçler, ölçeğin doğru bir şekilde uygulanmasını ve sonuçlarının geçerli olmasını sağlayarak, sporcuların psikolojik performansını etkileyen faktörlerin detaylı bir şekilde anlaşılmasına olanak tanıyabilir. Güreşçilerin psikolojik performans düzeylerini ölçmek için kullanılmıştır. Ölçek, stres, motivasyon, odaklanma gibi psikolojik faktörleri değerlendiren geçerli ve güvenilir bir araçtır ve Google Forms üzerinden uygulanmıştır.

Uygulama

Bu araştırmada kullanılacak anketler, Google Forms aracılığıyla çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Katılımcılar, form bağlantısı aracılığıyla demografik bilgilerini içeren Kişisel Bilgi Formu, A Tipi Kişilik Ölçeği, ve Psikolojik Performans Ölçeği bölümlerini doldurmuşlardır. Formun başlangıcında araştırmanın amacı, gizlilik ilkeleri ve gönüllü katılım hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Anketler, anlaşılır bir formatta sunulurken toplamda yaklaşık 10-15 dakika sürecek şekilde ayarlanmıştır. Veriler Google Forms üzerinden toplanarak, eksik veya yanlış yanıtlar temizlenerek analiz için SPSS yazılımına aktarılmıştır. Tüm süreçte katılımcı gizliliği korunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizi, SPSS 24.0 (Statistical Package for the Social Sciences) programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Katılımcıların demografik özellikleri, frekans ve yüzde dağılımlarıyla değerlendirilmiş, merkezi eğilim ölçüleri (ortalama, medyan) ve dağılım ölçüleri (standart sapma, minimum, maksimum) hesaplanmıştır. Araştırma değişkenlerinin normallliği, Skewness ve Kurtosis değerleri incelenerek test edilmiş, bu değerlerin $-2 < x < +2$ arasında olduğu belirlenmiştir. İki grup arasındaki farklılıklar bağımsız örneklem t-testi ile, üç veya daha fazla grup arasındaki farklar Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile analiz edilmiş, anlamlı fark bulunan durumlarda farkın kaynağını belirlemek için Post-Hoc Tukey uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki doğrusal ilişkiler Pearson Korelasyon Analizi ile test edilmiştir. Kullanılan ölçeklerin güvenilirliği Cronbach's Alpha katsayısı ile kontrol edilmiş ve alpha değerinin PPÖ(Psikolojik Performans Ölçeği)'de 0.82 ATKÖ(A-Tipi Kişilik Ölçeği)'de ise 0.81'in üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir. Verilerin doğru bir şekilde analiz edilmesi için eksik veya hatalı veri içeren yanıtlar temizlenmiş ve toplamda 364 katılımcıdan elde edilen veri seti analiz edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Tablo 1. *Katılımcıların Demografik ve Tanımlayıcı Özellikleri*

Faktör	Değişken	n	%
Cinsiyet	<i>Erkek</i>	306	84.1
	<i>Kadın</i>	58	15.9
Yaş	<i>18-21 Yaş Arası</i>	180	49.4
	<i>22-25 Yaş Arası</i>	52	14.3
	<i>25 Yaş Üstü</i>	132	36.3
Gelir	<i>15.000 TL veya daha az</i>	159	43.7
	<i>15.001 TL veya daha fazla</i>	205	56.3
Deneyim	<i>5 yıldan az</i>	149	40.9
	<i>6-10 yıl</i>	66	18.2
	<i>10 yıldan fazla</i>	149	40.9
Başarı	<i>Başarı Yok</i>	67	18.4
	<i>Bölgesel Başarı</i>	112	30.8
	<i>Ulusal Başarı</i>	110	30.2
	<i>Uluslararası Başarı</i>	75	20.6
Millilik	<i>Milli Sporcu</i>	137	37.6
	<i>Milli Sporcu Değil</i>	227	62.4
Sakatlık	<i>Sakatlık Yok</i>	81	22.2
	<i>Hafif Sakatlık</i>	172	47.3
	<i>Ağır Sakatlık</i>	111	30.5
Stil	<i>Serbest Stil</i>	300	82.4
	<i>Greko-Romen Stil</i>	64	17.6
Toplam:		364	100.0

Tablo 1’de araştırmaya katılan katılımcılar incelendiğinde %84.1 (306 kişi)’i erkek, %15.9 (58 kişi)’i kadın olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların yaş aralıkları incelendiğinde %49.5 (180)’i 18-21 yaş arasında, %14.3 (52)’ü 22-25 yaş arasında ve %36.3 (132)’ü ise 25

yaş üzeri olduğu saptanmıştır. Katılımcıların gelir seviyeleri incelendiğinde %43.7 (159)'si 15.000 TL veya daha az, %56.3 (205)'ü ise 15.001 veya daha fazla gelir seviyesine sahip oldukları görülmüştür. Araştırma grubunun deneyim seviyelerine bakıldığında %40.9 (149)'u 5 yıldan az, %18.1 (66)'i 6-10 yıl arasında ve %40.9 (149)'unun 10 yıldan daha fazla deneyim yılına sahip oldukları saptanmıştır. Araştırmaya katılanların başarı düzeyleri incelendiğinde %18.4 (67)'ünün başarısının olmadığı, %30.8 (112)'inin bölgesel başarı elde ettiği, %30.2 (110)'sinin ulusal başarı elde ettiği ve son olarak %20.6 (75)'sinin ise uluslararası başarı elde ettiği görülmüştür. Katılımcıların milli sporcu olup olmadıkları incelendiğinde %37.6 (137)'si milli sporcu, %62.4 (227)'ü ise milli sporcu değil olarak saptanmıştır. Ankete katılan sporcuların sakatlık durumları incelendiğinde %22.3 (81)'inde sakatlık yok, %47.3 (172)'ünün hafif sakatlık, %30.5 (111)'inin ağır sakatlık yaşadıkları görülmüştür. Son olarak katılımcıların güreş stilleri incelendiğinde %17.6 (300)'ü serbest, %17.6 (64)'sı ise greko-romen stilde güreştikleri saptanmıştır.

Tablo 2. Psikolojik Performans Ölçeği (PPÖ) Toplam Puanı ve Alt Boyutları Ortalama Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Faktör	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss.	t	p
Bedensel ve Bilişsel Kaygı	Erkek	306	2.57	.765	.431	.666
	Kadın	58	2.53	.750		
Güdülenme	Erkek	306	4.04	.706	-1.297	.195
	Kadın	58	4.17	.621		
Kendine Güven	Erkek	306	3.59	.735	-.873	.383
	Kadın	58	3.68	.661		
Psikolojik Performans Toplam Puanı	Erkek	306	3.16	.444	-.418	.676
	Kadın	58	3.19	.481		

Tablo 2’de Psikolojik Performans Ölçeği (PPÖ) toplam ve alt boyutları Cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, tüm alt boyutlar ve toplam puanlar cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>.05$). PPÖ Bedensel ve Bilişsel Kaygı alt boyutunda erkek katılımcıların ortalama puanı $2,57\pm0,76$, kadın katılımcıların ortalama puanı $2,53\pm0,75$ olduğu belirlenmiştir. PPÖ Güdülenme alt boyutuna bakıldığında erkek katılımcıların ortalama puanı $4,04\pm0,70$, kadın katılımcıların ise $4,17\pm0,62$ olduğu görülmüştür. PPÖ Kendine Güven alt boyutu incelendiğinde erkek katılımcıların ortalama puanı $3,59\pm0,73$, kadın katılımcıların ortalama puanı $3,68\pm0,66$ olduğu saptanmıştır. PPÖ toplam puanında ise erkek katılımcıların ortalama puanı $3,16\pm0,44$, kadın katılımcıların ortalama puanı ise $3,19\pm0,48$ olduğu görülmüştür.

Tablo 3. A-Tipi Kişilik Ölçeği (ATKÖ) Toplam Puanı ve Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Faktör	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss.	t	p
İşe Verilen Önem	<i>Erkek</i>	306	2.62	.611		
	<i>Kadın</i>	58	2.56	.660	.643	.520
Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma	<i>Erkek</i>	306	2.95	.756		
	<i>Kadın</i>	58	2.93	.668	.195	.845
Hıza Verilen Önem	<i>Erkek</i>	306	3.45	.709		
	<i>Kadın</i>	58	3.54	.615	-.809	.419
Zamanlamaya Verilen Önem	<i>Erkek</i>	306	3.65	.794		
	<i>Kadın</i>	58	3.77	.744	-.996	.320
A-Tipi Kişilik Toplam Puanı	<i>Erkek</i>	306	3.00	.493		
	<i>Kadın</i>	58	3.00	.494	-.029	.977

Tablo 3'te ATKÖ toplam ve alt boyutları Cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde; tüm alt boyutlar ve toplam puanda erkek ve kadın katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık saptanamamıştır ($p>.05$). ATKÖ İşe Verilen Önem alt boyutunda erkek katılımcıları ortalama puanı $2,62\pm0,61$, kadın katılımcıların ortalama puanı $2,56\pm0,66$ olarak bulunmuştur. ATKÖ Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma alt boyutunda erkek katılımcılar ortalama puanı $2,95\pm0,75$, kadın katılımcılar ortalama puanı $2,93\pm0,66$ olarak saptanmıştır. ATKÖ Hıza Verilen Önem alt boyutunda erkek katılımcılar ortalama puanı $3,45\pm0,70$, kadın katılımcılar ortalama puanı $3,54\pm0,61$ olarak belirlenmiştir. ATKÖ Zamanlamaya Verilen Önem alt boyutunda erkek katılımcı ortalama puanı $3,65\pm0,79$, kadın katılımcıların ortalama puanı $3,77\pm0,74$ olarak belirlenmiştir. ATKÖ toplam puanında ise erkek katılımcıların ortalama puanı $3,00\pm0,49$, kadın katılımcıların ortalama puanı $3,00\pm0,49$ olarak belirlenmiştir.

Tablo 4. Psikolojik Performans Ölçeği (PPÖ) Toplam Puanı ve Alt Boyutları Ortalama Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Faktör	Gelir Düzeyi	n	$\bar{x}$	Ss.	t	p
Bedensel ve Bilişsel Kaygı	15.000 TL veya daha az	159	2.65	.794	1.938	.053
	15.001 TL veya daha fazla	205	2.50	.730		
Güdülenme	15.000 TL veya daha az	159	4.02	.689	-.930	.353
	15.001 TL veya daha fazla	205	4.09	.698		
Kendine Güven	15.000 TL veya daha az	159	3.50	.702	-2.480	.014*
	15.001 TL veya daha fazla	205	3.69	.731		
Psikolojik Performans Toplam Puanı	15.000 TL veya daha az	159	3.18	.479	.510	.610
	15.001 TL veya daha fazla	205	3.16	.426		

*p < .05

Tablo 4'te PPÖ toplam ve alt boyutları Gelir Düzeyi değişkenine göre incelendiğinde Bedensel ve Bilişsel Kaygı, Güdülenme ve PPÖ toplam puanlarında 15.000 TL veya daha az ve 15.001 TL veya daha fazla değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (p>.05). Ancak PPÖ Kendine Güven alt boyutu puanlarında 15.001 TL veya daha üzeri gelir düzeyine sahip katılımcıların 15.000 TL veya daha az gelir düzeyine sahip katılımcılara göre pozitif bir farklılığa sahip olduğu belirlenmiştir. PPÖ Bedensel ve Bilişsel Kaygı alt boyutunda 15.000 TL veya daha az gelir düzeyine sahip katılımcıların ortalama puanı $2,65 \pm 0,79$, 15.000 TL veya daha fazla gelir düzeyine sahip katılımcıların ortalama puanı $2,50 \pm 0,73$ olarak belirlenmiştir. PPÖ Güdülenme alt boyutunda 15.000 TL veya daha az gelir düzeyine sahip katılımcıların ortalama puanı $4,02 \pm 0,68$, 15.001 TL veya daha fazla gelir düzeyine sahip katılımcıların ortalama puanı $4,09 \pm 0,69$ olarak saptanmıştır. PPÖ Kendine Güven alt boyutunda 15.000 TL veya daha az gelir düzeyine sahip katılımcıların ortalama puanı $3,50 \pm 0,70$, 15.001 TL veya daha fazla gelir düzeyine sahip katılımcıların ortalama puanı $3,69 \pm 0,73$ olarak belirlenmiştir. PPÖ toplam puanında ise 15.000 TL veya daha az gelir düzeyine sahip katılımcıların ortalama puanı $3,28 \pm 0,47$, 15.001 veya daha fazla gelir düzeyine sahip katılımcıların ortalama puanı $3,16 \pm 0,42$ olarak saptanmıştır.

Tablo 5. A-Tipi Kişilik Ölçeği (ATKÖ) Toplam Puanı ve Alt Boyutlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Faktör	Gelir Düzeyi	n	$\bar{x}$	Ss.	t	p
İşe Verilen Önem	15.000 TL veya daha az	159	2.62	.639	.271	.786
	15.001 TL veya daha fazla	205	2.60	.603		
Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma	15.000 TL veya daha az	159	3.00	.715	1.239	.216
	15.001 TL veya daha fazla	205	2.90	.760		
Hıza Verilen Önem	15.000 TL veya daha az	159	3.35	.675	-2.913	.004**
	15.001 TL veya daha fazla	205	3.56	.697		
Zamanlamaya Verilen Önem	15.000 TL veya daha az	159	3.59	.812	-1.723	.086
	15.001 TL veya daha fazla	205	3.73	.762		
A-Tipi Kişilik Toplam Puanı	15.000 TL veya daha az	159	2.97	.505	-.842	.400
	15.001 TL veya daha fazla	205	3.01	.484		

*p < .05

Tablo 5’te ATKÖ toplam ve alt boyutları Gelir Düzeyi değişkenine göre incelendiğinde İşe Verilen Önem, Sosyal Etkilerden Uzaklaşma, Zamanlamaya Verilen Önem ve ATKÖ toplam puanı 15.000 TL veya daha az ve 15.001 TL daha fazla değişkenleri arasından anlamlı bir farklılık saptanamamıştır (p>.05). Ancak ATKÖ Hıza Verilen Önem alt boyutunda 15.001 TL veya daha fazla gelir seviyesine sahip katılımcıların 15.000 TL veya daha az gelir seviyesine sahip katılımcılara göre pozitif bir farklılık olduğu belirlenmiştir. ATKÖ İşe Verilen Önem alt boyutunda 15.000 TL veya daha az gelir seviyesine sahip katılımcıların ortalama puanı 2,62±0,63, 15.001 TL veya daha fazla gelir seviyesine sahip katılımcıların ortalama puanı 2,60±0,60 olarak bulunmuştur. ATKÖ Sosyal etkilerden Uzaklaşma alt boyutunda 15.000 TL veya daha az gelir seviyesine sahip katılımcıların ortalama puanı 3,00±0,71, 15.001 TL veya daha fazla gelir seviyesine sahip katılımcıların ortalama puanı 2,90±0,76 olarak saptanmıştır. ATKÖ Hıza Verilen Önem alt boyutunda 15.000 TL veya daha az gelir seviyesine sahip katılımcıların ortalama puanı 3,35±0,67, 15.001 TL veya daha fazla gelir seviyesine sahip katılımcıların ortalama puanı 3,56±0,69 olarak saptanmıştır. ATKÖ Zamanlamaya Verilen Önem alt boyutunda 15.000 TL veya daha az gelir seviyesine sahip katılımcıların ortalama puanı 3,59±0,81, 15.001 TL veya daha fazla gelir seviyesine sahip katılımcıların ortalama puanı 3,73±0,76 olarak tespit edilmiştir. ATKÖ toplam puanı 15.000 TL veya daha az gelir seviyesine sahip katılımcıların ortalama puanı 2,97±0,50, 15.001 TL veya daha fazla gelir seviyesine sahip katılımcıların ortalama puanı 3,01±0,48 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 6. Psikolojik Performans Ölçeği (PPÖ) Toplam Puanı ve Alt Boyutları Ortalama Puanlarının Güreş Stili Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Faktör	Güreş Stili	n	$\bar{x}$	Ss.	t	p
Bedensel ve Bilişsel Kaygı	Serbest Stil	300	2.53	.759	-2.002	.046*
	Greko-Romen Stil	64	2.74	.753		
Güdülenme	Serbest Stil	300	4.07	.700	.544	.587
	Greko-Romen Stil	64	4.02	.668		
Kendine Güven	Serbest Stil	300	3.64	.725	1.764	.079
	Greko-Romen Stil	64	3.46	.706		
Psikolojik Performans Toplam Puanı	Serbest Stil	300	3.16	.452	-.964	.336
	Greko-Romen Stil	64	3.22	.438		

*p < .05

Tablo 6’da PPÖ toplam puanı ve alt boyutları Güreş Stili değişkenine göre incelendiğinde Güdülenme, Kendine Güven ve PPÖ toplam puanı arasında herhangi bir farklılığa rastlanılmadığı görülmüştür ($p > .05$). Ancak Bedensel ve Bilişsel Kaygı alt boyutunda Greko-Romen Stil katılımcılarının Serbest Stil katılımcılarına göre pozitif bir farklılık olduğu görülmüştür. PPÖ Bedensel ve Bilişsel Kaygı alt boyutunda Serbest Stil katılımcılarının ortalama puanı $2,53 \pm 0,75$, Greko-Romen Stil katılımcılarının ortalama puanı $2,74 \pm 0,75$ olarak görülmüştür. PPÖ Güdülenme alt boyutu Serbest Stil katılımcılarının ortalama puanı $4,07 \pm 0,70$, Greko-Romen Stil katılımcılarının ortalama puanı $4,02 \pm 0,66$ olarak saptanmıştır. PPÖ Kendine Güven alt boyutunda Serbest Stil katılımcılarının ortalama puanı $3,64 \pm 0,72$, Greko-Romen Stil katılımcılarının ortalama puanı $3,46 \pm 0,70$ olarak belirlenmiştir. PPÖ toplam puanı Serbest Stil katılımcılarının ortalama puanı $3,16 \pm 0,45$, Greko-Romen Stil katılımcılarının ortalama puanı $3,22 \pm 0,43$ olarak tespit edilmiştir.

Tablo 7. A-Tipi Kişilik Ölçeği (ATKÖ) Toplam Puanı ve Alt Boyutlarının Güreş Stili Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Faktör	Güreş Stili	n	$\bar{x}$	Ss.	t	p
İşe Verilen Önem	<i>Serbest Stil</i>	300	2.61	.606	.287	.774
	<i>Greko-Romen Stil</i>	64	2.59	.676		
Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma	<i>Serbest Stil</i>	300	2.94	.740	-.240	.810
	<i>Greko-Romen Stil</i>	64	2.96	.756		
Hıza Verilen Önem	<i>Serbest Stil</i>	300	3.52	.689	3.088	.002**
	<i>Greko-Romen Stil</i>	64	3.23	.674		
Zamanlamaya Verilen Önem	<i>Serbest Stil</i>	300	3.69	.794	.802	.423
	<i>Greko-Romen Stil</i>	64	3.60	.748		
A-Tipi Kişilik Toplam Puanı	<i>Serbest Stil</i>	300	3.01	.480	1.302	.194
	<i>Greko-Romen Stil</i>	64	2.92	.547		

*p < .05

Tablo 7’de ATKÖ toplam puanı ve alt boyutları Güreş Stili değişkenine göre incelendiğinde İşe Verilen Önem, Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma, Zamanlamaya Verilen Önem ve ATKÖ toplam puanı değişkenleri arasında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır (p>.05). Fakat Hıza Verilen Önem değişkeninde Serbest Stil katılımcılarının Greko-Romen Stil katılımcılarına göre pozitif bir farklılık olduğu saptanmıştır. ATKÖ İşe Verilen Önem alt boyutunda Serbest Stil katılımcılarının ortalama puanı $2,61 \pm 0,60$, Greko-Romen Stil katılımcılarının ortalama puanı $2,59 \pm 0,67$ olarak saptanmıştır. ATKÖ Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma alt boyutunda Serbest Stil katılımcılarının ortalama puanı $2,94 \pm 0,74$, Greko-Romen Stil katılımcılarının ortalama puanı $2,96 \pm 0,75$ olarak görülmüştür. ATKÖ Hıza Verilen Önem alt boyutu incelendiğinde Serbest Stil katılımcılarının ortalama puanı $3,52 \pm 0,68$, Greko-Romen Stil katılımcılarının ortalama puanı $3,23 \pm 0,67$ olarak bulunmuştur. ATKÖ Zamanlamaya Verilen Önem alt boyutunda Serbest Stil katılımcılarının ortalama puanı $3,69 \pm 0,79$, Greko-Romen Stil katılımcılarının ortalama puanı ise $3,60 \pm 0,78$ olarak saptanmıştır. ATKÖ toplam puanı Serbest Stil katılımcılarının ortalama puanı $3,01 \pm 0,48$, Greko-Romen Stil katılımcılarının ortalama puanı $2,92 \pm 0,54$ olarak tespit edilmiştir.

Tablo 8. Psikolojik Performans Ölçeği (PPÖ) Toplam Puanı ve Alt Boyutları Ortalama Puanlarının Millilik Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması

	Millilik Durumu	n	$\bar{x}$	Ss.	t	p
Bedensel ve Bilişsel Kaygı	Milli Sporcu	137	2.52	.739	-.980	.328
	Milli Sporcu Değil	227	2.60	.774		
Güdülenme	Milli Sporcu	137	4.09	.744	.585	.559
	Milli Sporcu Değil	227	4.05	.664		
Kendine Güven	Milli Sporcu	137	3.61	.733	.128	.899
	Milli Sporcu Değil	227	3.60	.719		
Psikolojik Performans Toplam Puanı	Milli Sporcu	137	3.15	.470	-.610	.542
	Milli Sporcu Değil	227	3.18	.437		

Tablo 8’de PPÖ toplam puanı ve tüm alt boyutları Millilik Durumu değişkenine göre incelendiğinde herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır ($p>.05$). PPÖ Bedensel ve Bilişsel Kaygı alt boyutunda Milli Sporcu olan katılımcıların ortalama puanı $2,52\pm0,73$, Milli Sporcu olmayan katılımcıların ortalama puanı $2,60\pm0,77$ olarak tespit edilmiştir. PPÖ Güdülenme alt boyutunda Milli Sporcu olan katılımcıların ortalama puanı $4,09\pm0,74$, Milli Sporcu olmayan katılımcıların ortalama puanı $4,05\pm0,66$ olarak görülmüştür. PPÖ Kendine Güven alt boyutunda Milli Sporcu olan katılımcıların ortalama puanı $3,61\pm0,73$, Milli Sporcu olmayan katılımcıların ortalama puanı $3,60\pm0,71$ olarak bulunmuştur. PPÖ toplam puanı Milli Sporcu olan katılımcıların ortalama puanı $3,15\pm0,47$, Milli Sporcu olmayan katılımcıların ortalama puanı $3,18\pm0,43$ olarak saptanmıştır.

Tablo 9. *A-Tipi Kişilik Ölçeği (ATKÖ) Toplam Puanı ve Alt Boyutlarının Güreş Stili Değişkenine Göre Karşılaştırılması*

Faktör	Millilik Durumu	n	$\bar{x}$	Ss.	t	p
İşe Verilen Önem	<i>Milli Sporcu</i>	137	2.59	.619	-.425	.671
	<i>Milli Sporcu Değil</i>	227	2.62	.619		
Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma	<i>Milli Sporcu</i>	137	2.92	.689	-.501	.616
	<i>Milli Sporcu Değil</i>	227	2.96	.772		
Hıza Verilen Önem	<i>Milli Sporcu</i>	137	3.44	.664	-.503	.615
	<i>Milli Sporcu Değil</i>	227	3.48	.714		
Zamanlamaya Verilen Önem	<i>Milli Sporcu</i>	137	3.63	.809	-.722	.471
	<i>Milli Sporcu Değil</i>	227	3.69	.773		
A-Tipi Kişilik Toplam Puanı	<i>Milli Sporcu</i>	137	2.97	.463	-.685	.494
	<i>Milli Sporcu Değil</i>	227	3.01	.510		

Tablo 9’da ATKÖ toplam puan ve tüm alt boyutları Millilik Durumu değişkenine göre incelendiğinde değişkenler arasında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır ($p>.05$). PPÖ İşe Verilen Önem alt boyutunda Milli Sporcu olan katılımcıların ortalama puanı $2,59\pm0,61$, Milli Sporcu olmayan katılımcıların ortalama puanı $2,62\pm0,61$ olarak saptanmıştır. ATKÖ Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma alt boyutunda Milli Sporcu olan katılımcıların ortalama puanı $2,92\pm0,68$, Milli Sporcu olmayan sporcuların ortalama puanı $2,96\pm0,77$ olarak belirlenmiştir. ATKÖ Hıza Verilen Önem alt boyutunda Milli Sporcu olan katılımcıların ortalama puanı $3,44\pm0,66$, Milli Sporcu olmayan katılımcıların ortalama puanı $3,48\pm0,71$ olarak saptanmıştır. ATKÖ Zamanlamaya Verilen Önem alt boyutunda Milli Sporcu olan katılımcıların ortalama puanı $3,63\pm0,80$, Milli Sporcu olmayan katılımcıların ortalama puanı $3,69\pm0,77$ olarak tespit edilmiştir. ATKÖ toplam puanı Milli Sporcu olan katılımcıların ortalama puanı $2,97\pm0,46$, Milli Sporcu olmayan katılımcıların ortalama puanı $3,01\pm0,51$ olarak saptanmıştır.

Tablo 10. Psikolojik Performans Ölçeği (PPÖ) Toplam Puanı ve Alt Boyutları Ortalama Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Faktör	Yaş	n	$\bar{x}$	Ss.	f	p	Fark
Bedensel ve Bilişsel Kaygı	18-21 Yaş Arası	180	2.63	.801	2.542	.080	
	22-25 Yaş Arası	52	2.64	.771			
	25 Yaş Üstü	132	2.45	.690			
	Toplam	364	2.57	.761			
Güdülenme	18-21 Yaş Arası	180	4.02	.661	1.070	.344	
	22-25 Yaş Arası	52	4.17	.648			
	25 Yaş Üstü	132	4.09	.753			
	Toplam	364	4.06	.694			
Kendine Güven	^a 18-21 Yaş Arası	180	3.48	.709	5.651	.004**	a<b a<c
	^b 22-25 Yaş Arası	52	3.71	.688			
	^c 25 Yaş Üstü	132	3.74	.732			
	Toplam	364	3.61	.724			
Psikolojik Performans Toplam Puanı	18-21 Yaş Arası	180	3.16	.471	1.195	.304	
	22-25 Yaş Arası	52	3.25	.514			
	25 Yaş Üstü	132	3.14	.388			
	Toplam	364	3.17	.450			

*p < .05

Tablo 10’da PPÖ toplam puanı ve alt boyutları Yaş değişkenine göre incelendiğinde; Bedensel ve Bilişsel Kaygı, Güdülenme ve PPÖ toplam puanı arasından herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır (p>.05). Ancak Kendine Güven alt boyutunda 25 yaş üstü ve 22-25 yaş arası katılımcıların 18-21 yaş arası katılımcılara göre pozitif bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. PPÖ Bedensel ve Bilişsel Kaygı alt boyutunda 18-21 yaş arası katılımcıların ortalama puanı 2,63±0,80, 22-25 yaş arası katılımcıların ortalama puanı 2,64±0,77 ve 25 yaş üstü katılımcıların ortalama puanı 2,45±0,69 olarak belirlenmiştir. PPÖ Güdülenme alt boyutunda 18-21 yaş arası katılımcıların ortalama puanı 4,02±0,66, 22-25 yaş arası katılımcıların ortalama puanı 4,17±0,64 ve 25 yaş üzeri katılımcıların ortalama puanı 4,09±0,75 olarak saptanmıştır. PPÖ Kendine Güven alt boyutunda 18-21 yaş arası katılımcıların ortalama puanı 3,48±0,70, 22-25 yaş arası katılımcıların ortalama puanı 3,71±0,68 ve 25 yaş üstü

katılımcıların ortalama puanı $3,74 \pm 0,73$ olarak tespit edilmiş. PPÖ toplam puanı 18-21 yaş arası katılımcıların ortalama puanı $3,16 \pm 0,47$, 22-25 yaş arası katılımcıların ortalama puanı $3,25 \pm 0,51$ ve 25 yaş üstü katılımcıların ortalama puanı $3,17 \pm 0,45$ olarak tespit edilmiştir.

Tablo 11. *A-Tipi Kişilik Ölçeği (ATKÖ) Toplam Puanı ve Alt Boyutlarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması*

Faktör	Yaş	n	$\bar{x}$	Ss.	f	p	Fark
İşe Verilen Önem	18-21 Yaş Arası	180	2.59	.657	.127	.881	
	22-25 Yaş Arası	52	2.60	.623			
	25 Yaş Üstü	132	2.63	.565			
	Toplam	364	2.61	.618			
Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma	18-21 Yaş Arası	180	3.03	.758	2.849	.059	
	22-25 Yaş Arası	52	2.95	.622			
	25 Yaş Üstü	132	2.83	.751			
	Toplam	364	2.94	.741			
Hıza Verilen Önem	^a 18-21 Yaş Arası	180	3.31	.674	10.737	.000**	a<c
	^b 22-25 Yaş Arası	52	3.50	.644			
	^c 25 Yaş Üstü	132	3.67	.692			
	Toplam	364	3.47	.695			
Zamanlamaya Verilen Önem	^a 18-21 Yaş Arası	180	3.48	.768	16.529	.000**	a<c b<c
	^b 22-25 Yaş Arası	52	3.57	.778			
	^c 25 Yaş Üstü	132	3.97	.727			
	Toplam	364	3.67	.786			
A-Tipi Kişilik Toplam Puanı	18-21 Yaş Arası	180	2.94	.511	2.656	.072	
	22-25 Yaş Arası	52	2.99	.472			
	25 Yaş Üstü	132	3.07	.468			
	Toplam	364	3.00	.493			

*p < .05

Tablo 11’de ATKÖ toplam puanı ve alt boyutlar Yaş değişkenine göre incelendiğinde; İşe Verilen Önem, Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma ve ATKÖ toplam puanı arasında herhangi bir anlamlı farklılık saptanmamıştır (p>.05). Ancak Hıza Verilen Önem alt boyutunda 25 yaş üstü katılımcıların 18-21 yaş arası katılımcılardan pozitif olarak farklılık olduğu görülmüştür. Ayrıca Zamanlamaya Verilen Önem alt boyutunda 25 yaş üstü katılımcıların 18-21 yaş arası ve

22-25 yaş arası katılımcılardan pozitif olarak farklılık olduğu saptanmıştır. ATKÖ İşe Verilen Önem alt boyutunda 18-21 yaş arası katılımcıların ortalama puanı $2,59 \pm 0,65$, 22-25 yaş arası katılımcıların ortalama puanı $2,60 \pm 0,62$ ve 25 yaş üstü katılımcıların ortalama puanı $2,63 \pm 0,56$ olarak saptanmıştır. ATKÖ Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma alt boyutunda 18-21 yaş arası katılımcıların ortalama puanı $3,03 \pm 0,75$, 22-25 yaş arası katılımcıların ortalama puanı $2,95 \pm 0,62$ ve 25 yaş üstü katılımcıların ortalama puanı $2,83 \pm 0,75$ olarak belirlenmiştir. ATKÖ Hıza Verilen Önem alt boyutunda 18-21 yaş arası katılımcıların ortalama puanı $3,31 \pm 0,67$, 22-25 yaş arası katılımcıların ortalama puanı $3,50 \pm 0,64$, 25 yaş üstü katılımcıların ortalama puanı $3,67 \pm 0,69$ olarak saptanmıştır. ATKÖ Zamanlamaya Verilen Önem alt boyutunda 18-21 yaş arası katılımcıların ortalama puanı $3,48 \pm 0,76$, 22-25 arası katılımcıların ortalama puanı $3,57 \pm 0,77$, 25 yaş üstü katılımcıların ortalama puanı $3,97 \pm 0,72$ olarak tespit edilmiştir. ATKÖ toplam puanı 18-21 yaş arası katılımcılar arası ortalama puanı $2,94 \pm 0,51$, 22-25 yaş arası katılımcıların ortalama puanı $2,99 \pm 0,47$, 25 yaş üstü katılımcıların ortalama puanı $3,07 \pm 0,46$ olarak saptanmıştır.

Tablo 12. Psikolojik Performans Ölçeği (PPÖ) Toplam Puanı ve Alt Boyutları Ortalama Puanlarının Deneyim Yılı Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Faktör	Deneyim Yılı	n	$\bar{x}$	Ss.	f	p	Fark
Bedensel ve Bilişsel Kaygı	^a 5 yıldan az	149	2.60	.855	5.146	.006**	b>c
	^b 6-10 yıl	66	2.79	.715			
	^c 10 yıldan fazla	149	2.44	.653			
	Toplam	364	2.57	.761			
Güdülenme	5 yıldan az	149	4.09	.615	.295	.745	
	6-10 yıl	66	4.01	.733			
	10 yıldan fazla	149	4.06	.752			
	Toplam	364	4.06	.694			
Kendine Güven	^a 5 yıldan az	149	3.46	.709	8.417	.000**	a<c b<c
	^b 6-10 yıl	66	3.53	.664			
	^c 10 yıldan fazla	149	3.79	.728			
	Toplam	364	3.61	.724			
Psikolojik Performans Toplam Puanı	5 yıldan az	149	3.16	.467	1.588	.206	

Tablo 12. (Devamı)

<i>6-10 yıl</i>	66	3.26	.463
<i>10 yıldan fazla</i>	149	3.14	.424
<i>Toplam</i>	364	3.17	.450

*p < .05

Tablo 12’de PPÖ toplam puanı ve alt boyutları Deneyim Yılı değişkenine göre incelendiğinde; Güdülenme ve PP  toplam puanı arasında herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>.05). Ancak Bedensel ve Bilişsel Kaygı alt boyutunda 6-10 yıl deneyime sahip katılımcıların 10 yıldan fazla deneyime sahip katılımcılardan pozitif olarak farklılık olduğu ve Kendine Güven alt boyutunda 10 yıldan fazla deneyime sahip katılımcıların 5 yıldan az ve 6-10 yıl deneyime sahip katılımcılardan pozitif anlamda farklılık olduğu tespit edilmiştir. PP  Bedensel ve Bilişsel Kaygı alt boyutunda 5 yıldan az katılımcıların ortalama puanı 2,60±0,85, 6-10 yıl deneyime sahip katılımcıların ortalama puanı 2,79±0,71, 10 yıldan fazla deneyime sahip katılımcıların ortalama puanı 2,44±0,65 olarak belirlenmiştir. PP  Güdülenme alt boyutunda 5 yıldan az deneyime sahip katılımcıların ortalama puanı 4,09±0,61, 6-10 yıl deneyime sahip katılımcıların ortalama puanı 4,01±0,73, 10 yıldan fazla deneyime sahip katılımcıların ortalama puanı 4,06±0,75 olarak bulunmuştur. PP  Kendine Güven alt boyutunda 5 yıldan az deneyime sahip katılımcıların ortalama puanı 3,46±0,70, 6-10 yıl deneyime sahip katılımcıların ortalama puanı 3,53±0,66, 10 yıldan fazla deneyime sahip katılımcıların ortalama puanı 3,79±0,72 olarak saptanmıştır. PP  toplam puanı 5 yıldan az deneyime sahip katılımcıların ortalama puanı 3,16±0,46, 6-10 yıl deneyime sahip katılımcıların ortalama puanı 3,26±0,46, 10 yıldan fazla deneyime sahip katılımcıların ortalama puanı 3,14±0,42 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 13. A-Tipi Kişilik Ölçeği (ATKÖ) Toplam Puanı ve Alt Boyutlarının Deneyim Yılı Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Faktör	Deneyim Yılı	n	$\bar{x}$	Ss.	f	p	Fark
İşe Verilen Önem	5 yıldan az	149	2.59	.673	.252	.777	
	6-10 yıl	66	2.65	.607			
	10 yıldan fazla	149	2.61	.567			
	Toplam	364	2.61	.618			
Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma	5 yıldan az	149	3.04	.791	2.819	.061	
	6-10 yıl	66	2.95	.700			
	10 yıldan fazla	149	2.84	.698			
	Toplam	364	2.94	.741			
Hıza Verilen Önem	^a 5 yıldan az	149	3.37	.684	5.024	.007**	a<c b<c
	^b 6-10 yıl	66	3.38	.696			
	^c 10 yıldan fazla	149	3.60	.686			
	Toplam	364	3.47	.695			
Zamanlamaya Verilen Önem	^a 5 yıldan az	149	3.55	.779	3.988	.019*	a<c
	^b 6-10 yıl	66	3.64	.859			
	^c 10 yıldan fazla	149	3.80	.743			
	Toplam	364	3.67	.786			
A-Tipi Kişilik Toplam Puanı	5 yıldan az	149	2.96	.509	.679	.508	
	6-10 yıl	66	2.99	.493			
	10 yıldan fazla	149	3.03	.478			
	Toplam	364	3.00	.493			

*p < .05

Tablo 13'te ATKÖ toplam puan ve alt boyutları Deneyim Yılı değişkenine göre incelendiğinde; İşe Verilen Önem, Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma ve ATKÖ toplam puanı boyutları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>.05). Ancak Hıza Verilen Önem alt boyutunda 10 yıldan fazla deneyime sahip katılımcıların 5 yıldan az ve 6-10 yıl deneyime sahip katılımcılardan pozitif olarak farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca Zamanlamaya Verilen Önem alt boyutunda 10 yıldan fazla deneyime sahip katılımcıların 5 yıldan az katılımcılardan pozitif olarak farklılık olduğu tespit edilmiştir. ATKÖ İşe Verilen Önem alt boyutunda 5 yıldan az deneyime sahip katılımcıların ortalama puanı 2,59±0,67, 6-10 yıl

deneyime sahip katılımcıların ortalama puanı $2,65 \pm 0,60$, 10 yıldan fazla deneyime sahip katılımcıların ortalama puanı $2,61 \pm 0,56$ olarak saptanmıştır. ATKÖ Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma alt boyutunda 5 yıldan az deneyime sahip katılımcıların ortalama puanı $3,04 \pm 0,79$, 6-10 yıl deneyime sahip katılımcıların ortalama puanı $2,95 \pm 0,70$, 10 yıldan fazla deneyime sahip katılımcıların ortalama puanı $2,84 \pm 0,69$ olarak tespit edilmiştir. ATKÖ Hıza Verilen Önem alt boyutunda 5 yıldan az deneyime sahip katılımcıların ortalama puanı $3,37 \pm 0,68$, 6-10 yıl deneyime sahip katılımcıların ortalama puanı $3,38 \pm 0,69$, 10 yıldan fazla katılımcıların ortalama puanı $3,60 \pm 0,68$ olarak tespit edilmiştir. ATKÖ Zamanlamaya Verilen Önem alt boyutunda 5 yıldan az deneyime sahip katılımcıların ortalama puanı $3,55 \pm 0,77$, 6-10 yıl deneyime sahip katılımcıların ortalama puanı $3,64 \pm 0,85$, 10 yıldan fazla katılımcıların ortalama puanı $3,80 \pm 0,74$ olarak saptanmıştır. ATKÖ toplam puanı 5 yıldan az deneyime sahip katılımcıların ortalama puanı $2,96 \pm 0,50$, 6-10 yıl deneyime sahip katılımcıların ortalama puanı $2,99 \pm 0,49$, 10 yıldan fazla deneyime sahip katılımcıların ortalama puanı $3,03 \pm 0,49$ olarak tespit edilmiştir.

Tablo 14. Psikolojik Performans Ölçeği (PPÖ) Toplam Puanı ve Alt Boyutları Ortalama Puanlarının Başarı Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Faktör	Başarı Durumu	n	$\bar{x}$	Ss.	f	p	Fark
Bedensel ve Bilişsel Kaygı	<i>Başarı Yok</i>	67	2.57	.727			
	<i>Bölgesel Başarı</i>	112	2.63	.899			
	<i>Ulusal Başarı</i>	110	2.59	.733	.908	.437	
	<i>Uluslararası Başarı</i>	75	2.44	.590			
	<i>Toplam</i>	364	2.57	.761			
Güdülenme	^a <i>Başarı Yok</i>	67	3.96	.646			
	^b <i>Bölgesel Başarı</i>	112	4.15	.615			b>c
	^c <i>Ulusal Başarı</i>	110	3.96	.706	2.719	.044*	d>c
	^d <i>Uluslararası Başarı</i>	75	4.18	.799			
	<i>Toplam</i>	364	4.06	.694			
Kendine Güven	^a <i>Başarı Yok</i>	67	3.27	.595			a<b
	^b <i>Bölgesel Başarı</i>	112	3.57	.763			a<c
	^c <i>Ulusal Başarı</i>	110	3.68	.648	8.492	.000**	a<d
							b<d

Tablo 14. (Devamı)

Psikolojik Performans Toplam Puanı	^d Uluslararası Başarı	75	3.85	.770		
	Toplam	364	3.61	.724		
	Başarı Yok	67	3.07	.406		
	Bölgesel Başarı	112	3.22	.499		
	Ulusal Başarı	110	3.17	.455	1.486	.218
	Uluslararası Başarı	75	3.18	.393		
	Toplam	364	3.17	.450		

*p < .05

Tablo 14'te PPÖ toplam puanı ve alt boyutları Başarı Düzeyi değişkenine göre incelendiğinde; Bedensel ve Bilişsel Kaygı ve toplam puanında değişkenler arası herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır ($p > .05$). Ama Güdülenme alt boyutunda Bölgesel Başarı ve Uluslararası Başarıya sahip katılımcıların Ulusal Başarıya sahip katılımcılardan pozitif olarak farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Kendine Güven alt boyutunda Bölgesel Başarı, Ulusal Başarı ve Uluslararası Başarıya sahip katılımcıların Başarı Yok katılımcılarından pozitif olarak farklılık olduğu ve Uluslararası Başarıya sahip katılımcıların Bölgesel Başarıya sahip katılımcılardan pozitif olarak farklılık olduğu tespit edilmiştir. PPÖ Bedensel ve Bilişsel Kaygı alt boyutunda Başarı Yok katılımcılarının ortalama puanı $2,57 \pm 0,72$, Bölgesel Başarı katılımcılarının ortalama puanı $2,63 \pm 0,89$, Ulusal Başarı katılımcılarının ortalama puanı $2,59 \pm 0,73$ ve Uluslararası Başarı katılımcılarının ortalama puanı $2,44 \pm 0,59$ olarak saptanmıştır. PPÖ Güdülenme alt boyutunda Başarı Yok katılımcılarının ortalama puanı $3,96 \pm 0,64$, Bölgesel Başarı katılımcılarının ortalama puanı $4,15 \pm 0,61$, Ulusal Başarı katılımcılarının ortalama puanı $3,96 \pm 0,70$ ve Uluslararası Başarı katılımcılarının ortalama puanı $4,18 \pm 0,79$ olarak saptanmıştır. PPÖ Kendine Güven alt boyutunda Başarı Yok katılımcılarının ortalama puanı $3,27 \pm 0,59$, Bölgesel Başarı katılımcılarının ortalama puanı $3,57 \pm 0,76$, Ulusal Başarı katılımcılarının ortalama puanı $3,68 \pm 0,64$ ve Uluslararası Başarı katılımcılarının ortalama puanı $3,85 \pm 0,77$ olarak tespit edilmiştir. PPÖ toplam puanı Başarı Yok katılımcılarının ortalama puanı $3,07 \pm 0,40$, Bölgesel Başarı katılımcılarının ortalama puanı $3,22 \pm 0,49$, Ulusal Başarı katılımcılarının ortalama puanı $3,17 \pm 0,45$ ve Uluslararası Başarı katılımcılarının ortalama puanı $3,18 \pm 0,39$ olarak tespit edilmiştir.

Tablo 15. A-Tipi Kişilik Ölçeği (ATKÖ) Toplam Puanı ve Alt Boyutlarının Başarı Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Faktör	Başarı Durumu	n	$\bar{x}$	Ss.	f	p	Fark
İşe Verilen Önem	<i>Başarı Yok</i>	67	2.64	.623			
	<i>Bölgesel Başarı</i>	112	2.61	.642			
	<i>Ulusal Başarı</i>	110	2.61	.604	.220	.883	
	<i>Uluslararası Başarı</i>	75	2.56	.608			
	<i>Toplam</i>	364	2.61	.618			
Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma	<i>Başarı Yok</i>	67	2.90	.812			
	<i>Bölgesel Başarı</i>	112	3.00	.752			
	<i>Ulusal Başarı</i>	110	2.95	.722	.358	.784	
	<i>Uluslararası Başarı</i>	75	2.90	.697			
	<i>Toplam</i>	364	2.94	.741			
Hıza Verilen Önem	<i>Başarı Yok</i>	67	3.35	.672			
	<i>Bölgesel Başarı</i>	112	3.46	.702			
	<i>Ulusal Başarı</i>	110	3.48	.650	1.277	.282	
	<i>Uluslararası Başarı</i>	75	3.58	.759			
	<i>Toplam</i>	364	3.47	.695			
Zamanlamaya Verilen Önem	<i>Başarı Yok</i>	67	3.53	.785			
	<i>Bölgesel Başarı</i>	112	3.61	.835			
	<i>Ulusal Başarı</i>	110	3.70	.680	2.280	.079	
	<i>Uluslararası Başarı</i>	75	3.84	.837			
	<i>Toplam</i>	364	3.67	.786			
A-Tipi Kişilik Toplam Puanı	<i>Başarı Yok</i>	67	2.96	.496			
	<i>Bölgesel Başarı</i>	112	2.99	.497			
	<i>Ulusal Başarı</i>	110	3.01	.469	.163	.921	
	<i>Uluslararası Başarı</i>	75	3.01	.526			
	<i>Toplam</i>	364	3.00	.493			

Tablo 15’te ATKÖ toplam puanı ve tüm alt boyutlar arasında Başarı Düzeyi değişkenine göre incelendiğinde herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$). ATKÖ İşe Verilen Önem alt boyutunda Başarı Yok katılımcılarının ortalama puanı $2,64\pm0,62$, Bölgesel

Başarı katılımcılarının ortalama puanı $2,61 \pm 0,64$, Ulusal Başarı katılımcılarının ortalama puanı $2,61 \pm 0,60$ ve Uluslararası Başarı katılımcılarının ortalama puanı $2,56 \pm 0,60$ olarak saptanmıştır. ATKÖ Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma alt boyutunda Başarı Yok katılımcılarının ortalama puanı $2,90 \pm 0,81$, Bölgesel Başarı katılımcılarının ortalama puanı $3,00 \pm 0,75$, Ulusal Başarı katılımcılarının ortalama puanı $2,95 \pm 0,72$ ve Uluslararası Başarı katılımcılarının ortalama puanı $2,90 \pm 0,69$ olarak tespit edilmiştir. ATKÖ Hıza Verilen Önem alt boyutunda Başarı Yok katılımcılarının ortalama puanı $3,35 \pm 0,67$, Bölgesel Başarı katılımcılarının ortalama puanı $3,46 \pm 0,70$, Ulusal Başarı katılımcılarının ortalama puanı $3,48 \pm 0,65$ ve Uluslararası Katılımcılarının ortalama puanı $3,58 \pm 0,75$ olarak belirlenmiştir. ATKÖ Zamanlamaya Verilen Önem alt boyutunda Başarı Yok katılımcılarının ortalama puanı $3,53 \pm 0,78$, Bölgesel Başarı katılımcılarının ortalama puanı $3,61 \pm 0,83$, Ulusal Başarı katılımcılarının ortalama puanı $3,70 \pm 0,68$ ve Uluslararası Katılımcılarının ortalama puanı $3,84 \pm 0,83$ olarak belirlenmiştir. ATKÖ toplam puanı Başarı Yok katılımcılarının ortalama puanı $2,96 \pm 0,49$, Bölgesel Başarı katılımcılarının ortalama puanı $2,99 \pm 0,49$, Ulusal Başarı katılımcılarının ortalama puanı $3,01 \pm 0,46$ ve Uluslararası Başarı katılımcılarının ortalama puanı $3,01 \pm 0,52$ olarak tespit edilmiştir.

Tablo 16. Psikolojik Performans Ölçeği (PPÖ) Toplam Puanı ve Alt Boyutları Ortalama Puanlarının Başarı Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Faktör	Sakatlık Durumu	n	$\bar{x}$	Ss.	f	p	Fark
Bedensel ve Bilişsel Kaygı	<i>Sakatlık Yok</i>	81	2.42	.692	1.876	.155	
	<i>Hafif Sakatlık</i>	172	2.60	.763			
	<i>Ağır Sakatlık</i>	111	2.63	.800			
	<i>Toplam</i>	364	2.57	.761			
Güdülenme	<i>Sakatlık Yok</i>	81	4.08	.687	1.238	.291	
	<i>Hafif Sakatlık</i>	172	4.01	.718			
	<i>Ağır Sakatlık</i>	111	4.14	.660			
	<i>Toplam</i>	364	4.06	.694			
Kendine Güven	<i>Sakatlık Yok</i>	81	3.55	.654	2.557	.079	
	<i>Hafif Sakatlık</i>	172	3.55	.732			
	<i>Ağır Sakatlık</i>	111	3.74	.749			
	<i>Toplam</i>	364	3.61	.724			

Tablo 16. (Devamı)

	^a <i>Sakatlık Yok</i>	81	3.08	.402			
Psikolojik Performans	^b <i>Hafif Sakatlık</i>	172	3.16	.451			
Toplam Puanı	^c <i>Ağır Sakatlık</i>	111	3.25	.471	3.202	.042*	a<c
	<i>Toplam</i>	364	3.17	.450			

*p < .05

Tablo 16’da PPÖ toplam puanı ve alt boyutları Sakatlık Durumu değişkenine göre incelendiğinde; Bedensel ve Bilişsel Kaygı, Güdülenme ve Kendine Güven alt boyutlarında değişkenler arasında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır (p>.05). Ancak PPÖ toplam puanında Ağır Sakatlık yaşayan katılımcılarının Sakatlığı Yok katılımcılarından pozitif olarak farklılık olduğu görülmüştür. PPÖ Bedensel ve Bilişsel Kaygı alt boyutunda Sakatlık Yok katılımcılarının ortalama puanı 2,42±0,69, Hafif Sakatlık katılımcılarının ortalama puanı 2,60±0,76, Ağır Sakatlık katılımcılarının ortalama puanı 2,63±0,80 olarak belirlenmiştir. PPÖ Güdülenme alt boyutunda Sakatlık Yok katılımcılarının ortalama puanı 4,08±0,68, Hafif Sakatlık katılımcılarının ortalama puanı 4,01±0,71, Ağır Sakatlık katılımcılarının ortalama puanı 4,14±0,66 olarak saptanmıştır. PPÖ Kendine Güven alt boyutunda Sakatlık Yok katılımcılarının ortalama puanı 3,55±0,65, Hafif Sakatlık katılımcılarının ortalama puanı 3,55±0,73, Ağır Sakatlık katılımcılarının ortalama puanı 3,74±0,74 olarak belirlenmiştir. PPÖ toplam puanı Sakatlık Yok katılımcılarının ortalama puanı 3,08±0,40, Hafif Sakatlık katılımcılarının ortalama puanı 3,16±0,45, Ağır Sakatlık katılımcılarının ortalama puanı 3,25±0,47 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 17. A-Tipi Kişilik Ölçeği (ATKÖ) Toplam Puanı ve Alt Boyutlarının Sakatlık Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Faktör	Sakatlık Durumu	n	$\bar{x}$	Ss.	f	p	Fark
	<i>Sakatlık Yok</i>	81	2.54	.633			
İşe Verilen Önem	<i>Hafif Sakatlık</i>	172	2.60	.584	1.059	.348	
	<i>Ağır Sakatlık</i>	111	2.67	.658			
	<i>Total</i>	364	2.61	.618			
	<i>Sakatlık Yok</i>	81	2.95	.722			
Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma	<i>Hafif Sakatlık</i>	172	2.94	.754	.006	.994	
	<i>Ağır Sakatlık</i>	111	2.94	.743			

Tablo 17. (Devamı)

	<i>Total</i>	364	2.94	.741			
Hıza Verilen Önem	^a <i>Sakatlık Yok</i>	81	3.31	.726			
	^b <i>Hafif Sakatlık</i>	172	3.48	.652			
	^c <i>Ağır Sakatlık</i>	111	3.57	.720	3.224	.041*	a<c
	<i>Total</i>	364	3.47	.695			
Zamanlamaya Verilen Önem	^a <i>Sakatlık Yok</i>	81	3.47	.760			
	^b <i>Hafif Sakatlık</i>	172	3.72	.789			a<b
	^c <i>Ağır Sakatlık</i>	111	3.74	.783	3.393	.035*	a<c
	<i>Total</i>	364	3.67	.786			
A-Tipi Kişilik Toplam Puanı	<i>Sakatlık Yok</i>	81	2.90	.470			
	<i>Hafif Sakatlık</i>	172	3.00	.452			
	<i>Ağır Sakatlık</i>	111	3.06	.559	2.311	.101	
	<i>Total</i>	364	3.00	.493			

*p < .05

Tablo 17’de ATKÖ toplam puanı ve alt boyutları Sakatlık Durumu değişkenlerine göre incelendiğinde; İşe Verilen Önem, Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma ve toplam puanı alt boyutlarında değişkenler arasında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır (p>.05). Ancak Hıza Verilen önem alt boyutunda Ağır Sakatlık katılımcılarının Sakatlık Yok katılımcılarına göre pozitif olarak farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca Zamanlamaya Verilen Önem alt boyutunda Hafif Sakatlık ve Ağır Sakatlık katılımcılarının Sakatlık Yok katılımcılarına göre pozitif olarak farklılık saptanmıştır. ATKÖ İşe Verilen Önem alt boyutunda Sakatlık Yok katılımcılarının ortalama puanı 2,54±0,63, Hafif Sakatlık katılımcılarının ortalama puanı 2,60±0,58, Ağır Sakatlık katılımcılarının ortalama puanı 2,67±0,65 olarak belirlenmiştir. ATKÖ Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma alt boyutunda Sakatlık Yok katılımcılarının ortalama puanı 2,95±0,72, Hafif Sakatlık katılımcılarının ortalama puanı 2,94±0,75, Ağır Sakatlık katılımcılarının ortalama puanı 2,94±0,74 olarak bulunmuştur. ATKÖ Hıza Verilen Önem alt boyutunda Sakatlık Yok katılımcılarının ortalama puanı 3,31±0,72, Hafif Sakatlık katılımcılarının ortalama puanı 3,48±0,65, Ağır Sakatlık katılımcılarının ortalama puanı 3,57±0,72 olarak belirlenmiştir. ATKÖ Zamanlamaya Verilen Önem alt boyutunda Sakatlık Yok katılımcılarının ortalama puanı 3,47±0,76, Hafif Sakatlık

katılımcılarının ortalama puanı $3,72 \pm 0,78$, Ağır Sakatlık katılımcılarının ortalama puanı $3,74 \pm 0,78$ olarak tespit edilmiştir. ATKÖ toplam puanı Sakatlık Yok katılımcılarının ortalama puanı $2,90 \pm 0,47$, Hafif Sakatlık katılımcılarının ortalama puanı $3,00 \pm 0,45$, Ağır Sakatlık katılımcılarının ortalama puanı $3,06 \pm 0,55$ olarak belirlenmiştir.

Tablo 18. Psikolojik Performan Ölçeği (PPÖ) ve A-Tipi Kişilik Ölçeği (ATKÖ) alt boyutları arasındaki Kolerasyon Analizi

		İşe Verilen Önem	Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma	Hıza Verilen Önem	Zamanlamaya Verilen Önem	A-Tipi kişilik Toplam Puanı
Bedensel ve Bilişsel Kaygı	r	,464**	,282**	,078	-,034	,367**
	p	,000	,000	,136	,515	,000
	n	364	364	364	364	364
Güdülenme	r	,096	,177**	,417**	,372**	,313**
	p	,066	,001	,000	,000	,000
	n	364	364	364	364	364
Kendine Güven	r	-,014	,122*	,296**	,326**	,183**
	p	,793	,020	,000	,000	,000
	n	364	364	364	364	364
Psikolojik Performans Toplam Puanı	r	,449**	,364**	,336**	,227**	,515**
	p	,000	,000	,000	,000	,000
	n	364	364	364	364	364

*p < .05

Tablo 18’de Psikolojik Performans Ölçeği (PPÖ) toplam ve alt boyut puanları ile A-Tipi Kişilik Ölçeği (ATKÖ) toplam ve alt boyut puanları arasındaki ilişki ortaya koyulmuştur. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda PPÖ alt boyutlarından “Bedensel ve Bilişsel Kaygı” alt boyutu ile ATKÖ “Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma” alt boyutu arasında pozitif anlamda düşük düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır ($p < .05$). Ayrıca “Bedensel ve Bilişsel Kaygı” alt boyutu ile “İşe Verilen Önem” ve “ATKÖ toplam puanı” arasında orta pozitif anlamda orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. PPÖ alt boyutlarından “Bedensel ve Bilişsel Kaygı” ile ATKÖ “Hıza Verilen Önem”, “Zamanlamaya Verilen Önem” alt boyutları arasında istatistiksel olarak herhangi bir ilişkiye rastlanılmamıştır ($p > .05$). PPÖ alt boyutlarından “Güdülenme” alt boyutu ile ATKÖ “Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma” alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ($p < .05$). Ayrıca “Güdülenme” alt boyutu ile “Hıza Verilen Önem”, “Zamanlamaya Verilen Önem” ve “ATKÖ toplam puanı” boyutları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiye rastlanılmamıştır ($p < .05$). Ancak “Güdülenme” ile “İşe Verilen Önem” alt boyutu arasında herhangi pozitif ya da negatif bir ilişkiye rastlanılmamıştır ($p > .05$). PPÖ “Kendine Güven” alt boyutu ile ATKÖ “Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma”,

“Hıza Verilen Önem” ve “ATKÖ toplam puanı” arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$). Ek olarak “Kendine Güven” alt boyutu ile “Zamanlamaya Verilen Önem” alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ($p<.05$). Ancak “Kendine Güven” ile “İşe Verilen Önem” boyutları arasında herhangi bir pozitif ya da negatif ilişki saptanmamıştır ($p>.05$). Son olarak PPÖ “toplam puanı” ile ATKÖ “Zamanlamaya Verilen Önem” alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır ($p<.05$) ve PPÖ “toplam puanı” ile “İşe Verilen Önem”, “Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma”, “Hıza Verilen Önem” ve ATKÖ “toplam puanı” boyutları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ($p<.05$).



BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada sporcuların Psikolojik Performanslarının ve A-Tipi Kişilik özelliklerinin farklı demografik, deneyim, ve başarı düzeylerine göre nasıl farklılık gösterdiği detaylı bir şekilde analiz edilmiştir. Ayrıca, bu özellikler arasındaki ilişkiler değerlendirilmiş ve elde edilen bulgular mevcut literatürle ilişkilendirilmiştir.

Bu çalışma, toplamda 364 sporcuyla kapsamakta olup katılımcıların büyük çoğunluğu erkek (306 kişi, %84.1) ve serbest stil (300 kişi, %82.4) sporculardan oluşmaktadır. Katılımcıların yaş dağılımına bakıldığında, 180 kişi (%49.5) 18-21 yaş aralığında, 52 kişi (%14.3) 22-25 yaş aralığında ve 132 kişi (%36.3) 25 yaş üstündedir. Gelir düzeyinde, 159 kişi (%43.7) 15.000 TL veya daha az kazanırken, 205 kişi (%56.3) 15.001 TL veya daha fazla gelire sahiptir. Deneyim açısından, 149 kişi (%40.9) 5 yıldan az ve yine 149 kişi (%40.9) 10 yıldan fazla tecrübeye sahiptir; orta düzey deneyime sahip sporcu sayısı ise 66 kişi (%18.1) olarak daha düşüktür. Başarı durumu incelendiğinde, 67 kişi (%18.4) herhangi bir başarı göstermezken, 112 kişi (%30.8) bölgesel, 110 kişi (%30.2) ulusal ve 75 kişi (%20.6) uluslararası başarı elde etmiştir. Milli sporcuların sayısı 137 kişi (%37.6) olup, geri kalan 227 kişi (%62.4) milli sporcu değildir. Sakatlık durumunda, 81 kişi (%22.3) sakatlık yaşamazken, 172 kişi (%47.3) hafif ve 111 kişi (%30.5) ağır sakatlık geçirmiştir. Bu veriler, katılımcıların yaş, cinsiyet, deneyim, gelir, başarı, sakatlık, millilik durumu ve stile göre geniş bir çeşitliliğe sahip olduğunu, ancak erkek, genç ve serbest stil sporcuların ağırlıkta olduğunu göstermektedir.

Araştırmaya dahil edilen katılımcıların Psikolojik Performans ile ilgili elde edilen bulguları bu bölümde ele alınmıştır.

Psikolojik Performans Ölçeği (PPÖ) toplam ve alt boyutları Cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, tüm alt boyutlar ve toplam puanlar cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>.05$). Psikolojik Performans Ölçeği (PPÖ) toplam ve alt boyutları Gelir Düzeyi değişkenine göre incelendiğinde Bedensel ve Bilişsel Kaygı, Güdülenme ve PPÖ toplam puanlarında 15.000 TL veya daha az ve 15.001 TL veya daha fazla değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>.05$). Ancak PPÖ Kendine Güven alt boyutu puanlarında 15.001 TL veya daha üzeri gelir düzeyine sahip katılımcıların 15.000 TL veya daha az gelir düzeyine sahip katılımcılara göre pozitif bir farklılığa sahip olduğu belirlenmiştir ($p<.05$).

Psikolojik Performans Ölçeği (PPÖ) toplam puanı ve alt boyutları Güreş Stili değişkenine göre incelendiğinde Güdülenme, Kendine Güven ve PPÖ toplam puanı arasında herhangi bir farklılığa rastlanılmadığı görülmüştür ($p>.05$). Ancak Bedensel ve Bilişsel Kaygı alt boyutunda Greko-Romen Stil katılımcılarının Serbest Stil katılımcılarına göre pozitif bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<.05$). Psikolojik Performans Ölçeği (PPÖ) toplam puanı ve tüm alt boyutları Millilik Durumu değişkenine göre incelendiğinde herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır ($p>.05$). Psikolojik Performans Ölçeği (PPÖ) toplam puanı ve alt boyutları Yaş değişkenine göre incelendiğinde; Bedensel ve Bilişsel Kaygı, Güdülenme ve PPÖ toplam puanı arasından herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır ($p>.05$). Ancak Kendine Güven alt boyutunda 25 yaş üstü ve 22-25 yaş arası katılımcıların 18-21 yaş arası katılımcılara göre pozitif bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$). Psikolojik Performans Ölçeği (PPÖ) toplam puanı ve alt boyutları Deneyim Yılı değişkenine göre incelendiğinde; Güdülenme ve PPÖ toplam puanı arasında herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$). Ancak Bedensel ve Bilişsel Kaygı alt boyutunda 6-10 yıl deneyime sahip katılımcıların 10 yıldan fazla deneyime sahip katılımcılardan pozitif olarak farklılık olduğu ve Kendine Güven alt boyutunda 10 yıldan fazla deneyime sahip katılımcıların 5 yıldan az ve 6-10 yıl deneyime sahip katılımcılardan pozitif farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$). Psikolojik Performans Ölçeği (PPÖ) toplam puanı ve alt boyutları Başarı Düzeyi değişkenine göre incelendiğinde; Bedensel ve Bilişsel Kaygı ve toplam puanında değişkenler arası herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır ($p>.05$). Ancak Güdülenme alt boyutunda Bölgesel Başarı ve Uluslararası Başarıya sahip katılımcıların Ulusal Başarıya sahip katılımcılardan pozitif olarak farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Kendine Güven alt boyutunda Bölgesel Başarı, Ulusal Başarı ve Uluslararası Başarıya sahip katılımcıların Başarısı Yok katılımcılarından pozitif olarak farklılık görüldüğü ve Uluslararası Başarıya sahip katılımcıların Bölgesel Başarıya sahip katılımcılardan pozitif olarak farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<.05$). Psikolojik Performans ölçeği (PPÖ) toplam puanı ve alt boyutları Sakatlık Durumu değişkenine göre incelendiğinde; Bedensel ve Bilişsel Kaygı, Güdülenme ve Kendine Güven alt boyutlarında değişkenler arasında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır ($p>.05$). Ancak PPÖ toplam puanında Ağır Sakatlık yaşayan katılımcılarının Sakatlık Yok katılımcılarından pozitif olarak farklılık olduğu görülmüştür ($p<.05$).

Psikolojik Performans bulgularına dayanarak aşağıdaki yorumlar yapılabilir:

PPÖ toplam puanı ve alt boyutları güreşçilerde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Psikolojik performansın cinsiyetten bağımsız bir değişken olduğu ve kadın ile erkek sporcular arasında psikolojik performans açısından belirgin bir fark olmadığı

söylenbilir. Bu durum, cinsiyetin psikolojik performans üzerinde doğrudan etkili olmadığını gösterebilir. Yıldız ve Erhan (2019)'ın sporcuların psikolojik beceri düzeylerini değerlendirdikleri çalışmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Çakar ve Türkçapar (2023)'ın çalışmasına göre okul takımı sporcularının psikolojik beceri düzeylerinde cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılıklar olmadığı görülmüştür. Bu çalışmalar araştırmamızla paralellik gösterirken, farklılık tespit edilen çalışmalar da mevcuttur. Örneğin Yıldız (2020) tarafından yapılan araştırma, erkek sporcuların baskı altında yüksek performans sergileme alt boyutunda kadın sporculara göre daha yüksek puanlar aldıklarını ortaya koymuştur. Ayrıca, Cankurtaran (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, erkek okçuların psikolojik becerilerini kadın sporculara kıyasla daha etkili bir şekilde kullandıkları tespit edilmiştir.

PPÖ toplam puanı ve alt boyutları Gelir Düzeyi değişkenine göre Bedensel ve Bilişsel Kaygı, GÜdülenme ve PPÖ toplam puanlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ancak "Kendine Güven" alt boyutunda, 15.001 TL veya daha fazla gelire sahip olan sporcular daha yüksek skorlar almıştır. Daha yüksek gelir düzeyine sahip sporcuların kendilerine olan güvenlerinin daha fazla olması, maddi istikrarın özgüven üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu gösterebilir. Ancak, diğer boyutlarda anlamlı bir fark olmaması, gelir düzeyinin genel psikolojik performans üzerinde sınırlı bir etkisi olduğunu işaret edebilir. Gökçaya ve Biçeri (2017)'nin boks milli takım sporcularını kapsayan çalışmasında psikolojik becerinin gelir düzeyine göre anlamlı farklılık içinde olmadığı görülmüştür. Çağlar (2021)'ın çalışmasına göre ise sporcuların aylık gelir düzeyleri ile psikolojik becerileri arasında anlamlı farklılık görülmemekle birlikte en yüksek ortalama puanların en yüksek gelire sahip katılımcılarda olduğu saptanmıştır.

PPÖ toplam puanı ve alt boyutlarının Güreş Stili değişkenine göre GÜdülenme, Kendine Güven ve PPÖ toplam puanında fark bulunmamıştır. Bedensel ve Bilişsel Kaygı alt boyutunda Greko-Romen stil sporcuların daha yüksek skor aldığı görülmüştür. Greko-Romen stil sporcuların kaygı seviyelerinin daha yüksek olması, bu stilin gerektirdiği özel teknik ve taktik baskılardan yada ülkedeki greko-romen güreş olanaklarının serbest güreşe göre daha az olmasından kaynaklanabilir. Serbest stil sporcuların daha düşük kaygı yaşaması, farklı bir antrenman yaklaşımıyla da ilişkilendirilebilir.

PPÖ toplam puanı ve alt boyutlarının Millilik Durumu değişkenine göre PPÖ toplam puanı ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Milli sporcu olmanın psikolojik performansa doğrudan bir etkisi olmadığı görülmektedir. Bu durum, psikolojik performansın daha çok bireysel ve çevresel faktörlere dayandığını gösterebilir. Literatürde çalışmamızla

paralellik gösteren araştırmalar mevcuttur. Güler (2019) tarafından yapılan çalışmada, sporcuların millilik durumları ile psikolojik beceri düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirlenmiştir. Benzer şekilde, Yıldız (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada da millilik durumu değişkenine göre sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin alt boyutlarına ait puanlarda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

PPÖ toplam puanı ve alt boyutlarının Yaş değişkenine göre incenmesi sonucunda Bedensel ve Bilişsel Kaygı, GÜdülenme ve PPÖ toplam puanında anlamlı fark bulunmamıştır. Kendine Güven alt boyutunda 25 yaş üstü ve 22-25 yaş aralığındaki sporcuların 18-21 yaş grubuna göre daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Yaş ilerledikçe bireylerin kendine güvenlerinin arttığı söylenebilir. Deneyim ve olgunluk, genç sporculara kıyasla daha büyük bir özgüven sağlayabilir. İlgili literatür incelendiğinde ořkun (2018) Sivrikaya ve Ozan (2020)'ın çalışmalarında yaş değişkenine göre psikolojik beceri puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Connaughton vd. (2008)' in çalışmasında yaş ile sporcuların psikolojik düzeyleri arasında doğru orantılı ilişkiye rastlanılmıştır. Bu durum da yaşça büyük sporcuların diğerlerine göre psikolojik beceri düzeyleri daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu araştırmalar çalışmamızla paralellik göstermektedir.

PPÖ toplam puanı ve alt boyutları Deneyim yılı değişkenine göre incelendiğinde ise GÜdülenme ve PPÖ toplam puanında anlamlı fark yoktur. Bedensel ve Bilişsel Kaygı alt boyutunda, 6-10 yıl deneyime sahip olanların 10 yıl ve daha fazla deneyime sahip olanlardan daha yüksek kaygı seviyesine sahip olduğu görülmüştür. Kendine Güven alt boyutunda, 10 yıl ve üzeri deneyime sahip sporcular daha yüksek özgüvene sahiptir. Deneyim arttıkça kaygı azalmakta ve özgüven artmaktadır. Daha fazla deneyime sahip sporcular, stres yönetimi ve özgüven açısından daha olumlu bir konuma sahip olabilir. Türkçapar vd. (2024)'ün çalışmasında da sporcuların psikolojik beceri puanlarının spor yılı değişkenine göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmüş yine Şahinler (2021)'in “Sporcuların Psikolojik Beceri Düzeylerinin İncelenmesi” isimli çalışmasında lisans yılı değişkenine göre psikolojik beceri düzeylerinde anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir.

PPÖ toplam puanı ve alt boyutlarının Başarı Düzeyi değişkenine göre Bedensel ve Bilişsel Kaygı ve PPÖ toplam puanında anlamlı farklılık yoktur. GÜdülenme alt boyutunda, uluslararası başarıya sahip sporcuların ulusal başarıya sahip olanlardan daha yüksek motivasyon skorlarına sahip olduğu görülmüştür. Kendine Güven alt boyutunda, uluslararası başarıya sahip sporcular diğer gruplardan daha yüksek puan almıştır. Başarı düzeyi arttıkça bireylerin güdülenme ve kendine güven düzeylerinin arttığı söylenebilir. Özellikle uluslararası düzeyde başarıya sahip sporcular, hedef odaklılık ve özgüven açısından daha avantajlıdır.

PPÖ toplam puanı ve alt boyutlarının Sakatlık Durumu değişkenine göre Alt boyutlarda anlamlı fark bulunmamıştır. Ancak, PPÖ toplam puanında ağır sakatlık geçiren sporcuların "sakatlık yaşamayan" sporculardan daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Ağır sakatlık geçiren sporcuların daha yüksek psikolojik performans sergilemesi, bu bireylerin travmayı atlatma süreçlerinde güçlü bir direnç geliştirdiklerini gösterebilir. Güvendi vd. (2018)'ne göre Amerikan futbolu sporcuları arasında yapılan bir araştırmada, sakatlık geçmişi olan bireylerin karar verme süreçlerinde öz-saygı ve dikkatli karar alma puanlarının, sakatlık geçmişi olmayan sporculara göre daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Buna karşılık, sakatlık geçmişi olan sporcuların kaçınan karar alma, panik karar alma ve erteleyici karar alma eğilimlerinin, sakatlık geçmişi olmayanlara kıyasla daha yüksek seviyelerde olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar benzer şekilde araştırmamızı destekler nitelikte gözlemlenmiştir.

Bu bulgular, psikolojik performansın alt boyutlarının farklı demografik, deneyim ve başarı düzeyleriyle karmaşık ilişkiler içinde olduğunu göstermektedir. Her alt boyutun farklı değişkenlerle etkileşime girmesi, bireysel özelliklerin ve çevresel faktörlerin psikolojik performans üzerindeki önemini vurgulamaktadır.

Araştırmaya dahil edilen katılımcıların A-Tipi kişilik ile ilgili elde edilen bulguları bu bölümde ele alınmıştır.

ATKÖ toplam ve alt boyutları Cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde; tüm alt boyutlar ve toplam puanda erkek ve kadın katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık saptanamamıştır ($p>.05$). ATKÖ toplam ve alt boyutları Gelir Düzeyi değişkenine göre incelendiğinde İşe Verilen Önem, Sosyal Etkilerden Uzaklaşma, Zamanlamaya Verilen Önem ve ATKÖ toplam puanı 15.000 TL veya daha az ve 15.001 TL daha fazla değişkenleri arasından anlamlı bir farklılık saptanamamıştır ($p>.05$). Ancak ATKÖ Hıza Verilen Önem alt boyutunda 15.001 TL veya daha fazla gelir seviyesine sahip katılımcıların 15.000 TL veya daha az gelir seviyesine sahip katılımcılara göre pozitif bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<.05$). ATKÖ toplam puanı ve alt boyutları Güreş Stili değişkenine göre incelendiğinde İşe Verilen Önem, Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma, Zamanlaya Verilen Önem ve ATKÖ toplam puanı değişkenleri arasında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır ($p>.05$). Fakat Hıza Verilen Önem değişkeninde Serbest Stil katılımcılarının Greko-Romen Stil katılımcılarına göre pozitif bir farklılık olduğu saptanmıştır ($p<.05$). ATKÖ toplam puan ve tüm alt boyutları Millik Durumu değişkenine göre incelendiğinde değişkenler arasında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır ($p>.05$). 'de ATKÖ toplam puanı ve alt boyutlar Yaş değişkenine göre incelendiğinde; İşe Verilen Önem, Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma ve ATKÖ toplam puanı arasında herhangi bir anlamlı farklılık saptanamamıştır ($p>.05$). Ancak Hıza Verilen Önem alt

boyutunda 25 yaş üstü katılımcıların 18-21 yaş arası katılımcılardan pozitif olarak farklılık olduğu görülmüştür ($p<.05$). 'de ATKÖ toplam puan ve alt boyutları Deneyim Yılı değişkenine göre incelendiğinde; İşe Verilen Önem, Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma ve ATKÖ toplam puanı boyutları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$). Ancak Hıza Verilen Önem alt boyutunda 10 yıldan fazla deneyime sahip katılımcıların 5 yıldan az ve 6-10 yıl deneyime sahip katılımcılardan pozitif olarak farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Ayrıca Zamanlamaya Verilen Önem alt boyutunda 10 yıldan fazla deneyime sahip katılımcıların 5 yıldan az katılımcılardan pozitif olarak farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$). ATKÖ toplam puanı ve tüm alt boyutlar arasında Başarı Düzeyi değişkenine göre incelendiğinde herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$). ATKÖ toplam puanı ve alt boyutları Sakatlık Durumu değişkenlerine göre incelendiğinde; İşe Verilen Önem, Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma ve toplam puanı alt boyutlarında değişkenler arasında herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır ($p>.05$). Ancak Hıza Verilen önem alt boyutunda Ağır Sakatlık katılımcılarının Sakatlık Yok katılımcılarına göre pozitif olarak farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Ayrıca Zamanlamaya Verilen Önem alt boyutunda Hafif Sakatlık ve Ağır Sakatlık katılımcılarının Sakatlık Yok katılımcılarına göre pozitif olarak farklılık saptanmıştır ($p<.05$).

A-Tipi Kişilik Özellikleri (ATKÖ) ile ilgili bulgulara dayanarak aşağıdaki yorumlar yapılabilir:

ATKÖ toplam puanı ve alt boyutları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. A-Tipi kişilik özelliklerinin erkek ve kadınlar arasında benzer şekilde dağıldığı söylenebilir. Bu sonuç, cinsiyetin A-Tipi kişilik üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığını gösterebilir. Ünlü ve Hasırcı (2023)'nin çalışmasına göre Kickboks sporcularını kapsayan bir araştırmada cinsiyet değişkeninin kişilik tipleriyle arasında anlamlı farklılıklar olmadığı görülmüştür. Kirt (2022)'nin çalışmasında da A ve B tipi kişilik özellikleri katılımcıların cinsiyet durumuna göre anlamlı bir fark göstermemiştir. Yine Alfuqaha ve Tobasi (2015)'nin çalışmasın göre cinsiyet değişkeni ile kişilik tipleri arasında anlamlı farklılıklar olmadığı görülmüştür. Bu çalışmalar araştırmamızla paralellik göstermektedir.

ATKÖ toplam puanı ve alt boyutları arasında Gelir Düzeyi değişkenine göre genel anlamda anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak "Hıza Verilen Önem" alt boyutunda, yüksek gelir düzeyine sahip katılımcılar daha yüksek puan almıştır. Yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin zamana ve hızlı hareket etmeye daha fazla önem verdiği söylenebilir. Bu, yüksek gelir düzeyinin beraberinde daha yoğun bir iş temposu ve rekabetçi bir yaşam tarzını getirdiğiyle ilişkilendirilebilir. Durmuş vd. (2024)'nin akademisyenleri kapsayan çalışmasında kişilik özellikleri ile gelir düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

ATKÖ toplam puanı ve diğer alt boyutlar arasında Güreş Stili değişkenine göre fark bulunmamıştır. Ancak "Hıza Verilen Önem" alt boyutunda, Serbest Stil güreşçilerinin Greko-Romen stil güreşçilerinden daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Serbest stil güreşçilerin hızlı karar verme ve hareket etme gereksinimlerinin, Greko-Romen stil güreşçilere kıyasla daha fazla olduğu düşünülebilir. Serbest stilin hızlı tepki verme gerektiren yapısı, bu sonuca katkıda bulunabilir.

ATKÖ toplam puanı ve alt boyutlarında milli ve milli olmayan sporcular arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Millilik durumunun A-Tipi kişilik özellikleri üzerinde belirleyici bir faktör olmadığı anlaşılmaktadır. Bu, A-Tipi kişilik özelliklerinin daha çok bireysel karakteristiklerle ilişkili olduğunu gösterebilir. Ağduman (2018) tarafından yapılan araştırmada kış spor ile ilgilenen sporcular arasında kişilik özelliklerinin millik durumuna göre herhangi bir anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Benzer şekilde Zorlu (2017)'nin atletizm sporcuları ile yaptığı çalışmada millik durumuna göre kişilik özellikleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanılmadığı belirtilmiştir.

ATKÖ toplam puanı ve diğer alt boyutlarda Yaş değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak "Hıza Verilen Önem" alt boyutunda, 25 yaş üstü katılımcılar 18-21 yaş arası katılımcılara göre daha yüksek puan almıştır. Daha yaşlı sporcuların zaman yönetimine ve hız odaklı yaklaşımlara daha fazla önem verdiği söylenebilir. Bu, deneyimle birlikte zamanın daha verimli kullanılması gerekliliğinin artmasıyla ilişkilendirilebilir. Yılmaz (2022)'nin çalışmasında elit sporcuların kişilik özellikleri ile yaş değişkeni arasında herhangi bir anlamlı farklılık görülmemiştir, yine Cambaz (2019)'ın genç yetişkinlerin kişilik tipleri ile karar verme stratejileri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasında kişilik tiplerinin yaş değişkeni ile aralarında anlamlı bir farklılık görülmediği ortaya çıkmıştır.

ATKÖ toplam puanı ve bazı alt boyutlarda Deneyim Yılı değişkenine göre anlamlı fark bulunmamıştır. Ancak "Hıza Verilen Önem" alt boyutunda, 10 yıldan fazla deneyime sahip sporcular daha düşük deneyime sahip olanlara göre daha yüksek puan almıştır. Ayrıca "Zamanlamaya Verilen Önem" alt boyutunda, 10 yıldan fazla deneyime sahip sporcuların 5 yıldan az deneyime sahip olanlardan daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Daha fazla deneyime sahip sporcuların hız ve zaman yönetimine daha fazla önem verdikleri söylenebilir. Deneyim, bireylerin verimliliğini artırmak için zamanın etkin kullanımını önceliklendirmelerine olanak tanır. Öztürk (2021)'ün amatör futbolcuları kapsayan çalışmasında kişilik özelliklerinin spor yaşı değişkeni ile arasında anlamlı farklılık görülmemiştir.

ATKÖ toplam puanı ve alt boyutlarında başarı düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Başarı düzeyinin, A-Tipi kişilik özellikleri üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığı anlaşılmaktadır. Bu durum, A-Tipi kişilik özelliklerinin daha çok kişisel ve çevresel faktörlerden etkilendiğini gösterebilir.

ATKÖ toplam puanı ve bazı alt boyutlarda Sakatlık Durumu değişkenine göre anlamlı fark bulunmamıştır. Ancak "Hıza Verilen Önem" alt boyutunda, ağır sakatlık geçiren sporcuların sakatlık yaşamayanlara göre daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Ayrıca "Zamanlamaya Verilen Önem" alt boyutunda, hafif ve ağır sakatlık geçiren sporcuların sakatlık yaşamayanlara göre daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Sakatlık geçiren sporcuların zaman yönetimi ve hız konularına daha fazla önem verdiği söylenebilir. Bu durum, sakatlık sonrası verimliliği artırma ve toparlanma sürecinde daha planlı bir yaklaşım benimsemeleriyle ilişkilendirilebilir.

Bu bulgular, A-Tipi kişilik özelliklerinin farklı değişkenlerle karmaşık ilişkiler içinde olduğunu ortaya koymaktadır. Hıza ve zamanlamaya verilen önemin bazı demografik (yaş, gelir) ve deneyim faktörleriyle pozitif ilişki göstermesi, bu boyutların bireylerin yaşam tarzı ve kariyer gelişimleriyle yakından ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Diğer yandan, cinsiyet, millilik ve başarı gibi bazı değişkenlerin etkisiz olması, A-Tipi kişilik özelliklerinin daha çok bireysel psikolojik yapılarla ilişkili olduğunu vurgulamaktadır.

Araştırmada kullanılan Psikolojik Performans Ölçeği (PPÖ) ile A-Tipi Kişilik Ölçeği (ATKÖ) arasındaki kolerasyon analizi incelendiğinde; "Bedensel ve Bilişsel Kaygı" ile "Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma" arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki tespit edilmiştir ($p < .05$). "Bedensel ve Bilişsel Kaygı" ile "İşe Verilen Önem" ve ATKÖ toplam puanı arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki vardır ($p < .05$). "Bedensel ve Bilişsel Kaygı" ile "Hıza Verilen Önem" ve "Zamanlamaya Verilen Önem" arasında bir ilişki bulunamamıştır ($p > .05$). Kaygı düzeyi arttıkça bireylerin sosyal çevrelerinden uzaklaşma eğiliminde olabileceği düşünülebilir. Bu, stres altında bireylerin daha içe dönük hale gelmesiyle ilişkilendirilebilir. Kaygı ile "İşe Verilen Önem" ve genel A-Tipi kişilik puanı arasındaki orta düzeydeki ilişki, kaygının iş merkezli bir odaklanmayı teşvik edebileceğini gösterebilir. "Hıza Verilen Önem" ve "Zamanlamaya Verilen Önem" ile ilişki olmaması, bu boyutların kaygıdan bağımsız olduğu anlamına gelebilir. "Güdülenme" ile "Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma" arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur ($p < .05$). "Güdülenme" ile "Hıza Verilen Önem", "Zamanlamaya Verilen Önem" ve ATKÖ toplam puanı arasında orta düzeyde pozitif ilişkiler saptanmıştır ($p < .05$). "Güdülenme" ile "İşe Verilen Önem" arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır ($p > .05$). Güdülenmiş bireylerin, hedeflerine ulaşmak için sosyal etkinliklerden

uzaklaşma eğiliminde olduğu söylenebilir. Güdülenme ile hız ve zamanlama odaklılık arasında orta düzeyde ilişki olması, motive olmuş bireylerin zamana karşı hassasiyet geliştirdiğini ve daha hızlı hareket etmeyi tercih ettiğini gösterebilir. "İşe Verilen Önem" ile ilişki olmaması, güdülenmenin daha çok bireysel hedeflere yönelik bir eğilim olduğunu gösterebilir. "Kendine Güven" ile "Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma", "Hıza Verilen Önem" ve ATKÖ toplam puanı arasında düşük düzeyde pozitif ilişkiler bulunmuştur ($p<.05$). "Kendine Güven" ile "Zamanlamaya Verilen Önem" arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki vardır ($p<.05$). "Kendine Güven" ile "İşe Verilen Önem" arasında bir ilişki bulunamamıştır ($p>.05$). Kendine güvenen bireylerin sosyal çevrelerini ve iş yapış hızlarını kontrol etme konusunda daha etkili olabilecekleri söylenebilir. Zamanlama ile güçlü bir ilişki, özgüvenli bireylerin zamanlarını daha verimli kullanma eğiliminde olduğunu gösterebilir. "İşe Verilen Önem" ile ilişki olmaması, özgüvenin iş odaklı bir yaklaşımdan çok kişisel beceri ve inançlarla ilgili olduğunu düşündürebilir. "PPÖ toplam puanı" ile "Zamanlamaya Verilen Önem" arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki vardır ($p<.05$). "PPÖ toplam puanı" ile "İşe Verilen Önem", "Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma", "Hıza Verilen Önem" ve ATKÖ toplam puanı arasında orta düzeyde pozitif ilişkiler bulunmuştur ($p<.05$). Psikolojik performansın genel olarak A-Tipi kişilik özellikleriyle pozitif ilişkili olduğu görülmektedir. Özellikle "Zamanlamaya Verilen Önem" ve "İşe Verilen Önem" ile bu ilişki, psikolojik performansı yüksek bireylerin zamana ve iş odaklı yaklaşıma daha fazla değer verdiklerini göstermektedir. Orta düzeydeki ilişkiler, A-Tipi kişilik özelliklerinin psikolojik performansı etkileyen önemli bir faktör olduğunu düşündürebilir.

Bu korelasyon sonuçları, Psikolojik Performans ve A-Tipi Kişilik Özellikleri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Özellikle "Bedensel ve Bilişsel Kaygı", "Güdülenme" ve "Kendine Güven" gibi psikolojik performans boyutları, A-Tipi kişilik özelliklerinin alt boyutlarıyla farklı düzeylerde ilişki göstermektedir. Bu ilişkiler, bireylerin psikolojik performanslarının kişilik özelliklerinden etkilendiğini ve belirli kişilik özelliklerinin (örneğin hız ve zamanlama odaklılık) psikolojik performansın belirli boyutlarıyla daha güçlü bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır.

Öneriler

- ❖ Greko-Romen stil sporcuların kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgusundan hareketle, bu sporcular için özel kaygı yönetimi teknikleri içeren antrenman programları hazırlanabilir. Bu programlarda stres yönetimi ve performans odaklı mental hazırlık modüllerine yer verilmelidir. Stres yönetimi becerileri, sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını artırarak daha iyi performans sergilemelerine olanak tanıyabilir.

- ❖ Ağır sakatlık geçiren sporcuların daha yüksek psikolojik performans sergilediği dikkate alınarak, sakatlık sonrası süreçte psikolojik destek hizmetleri daha etkili hale getirilebilir. Sakatlık yaşayan sporcular için psikolojik destek programları, motivasyonlarını ve kendilerine güvenlerini artırmak amacıyla yaygınlaştırılmalıdır. Bu destek, sporcuların sakatlık sonrası spor hayatlarına daha hızlı ve verimli şekilde dönmelerini sağlayabilir.
- ❖ Zamanlamaya önem veren ve hız odaklı çalışan sporcuların performanslarını artırmaya yönelik zaman yönetimi becerileri geliştirilmelidir. Bu eğitimler, özellikle yüksek deneyime sahip sporcuların daha verimli olmalarını destekleyebilir. Sporcuların yoğun antrenman ve yarışma programlarını daha etkin yönetmelerine yardımcı olabilir.
- ❖ Daha düşük gelir düzeyine sahip sporcuların özgüvenlerini artırmaya yönelik destek programları hazırlanmalıdır. Özellikle bireysel psikolojik danışmanlık ve grup çalışmalarıyla sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını artırmaya yönelik çalışmalar yürütülmelidir. Maddi istikrarın sağlanamadığı durumlarda sporcuların psikolojik performanslarını korumalarına yardımcı olabilir.
- ❖ Uluslararası başarıya sahip sporcuların motivasyon düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgusundan hareketle, ulusal ve bölgesel düzeydeki sporcuların motivasyonlarını artırmak için başarı hikayelerinden ve liderlik eğitimlerinden faydalanılabilir. Sporcuların uluslararası düzeye ulaşmaları için motivasyon artırıcı ve hedef odaklı yaklaşımlar sunabilir.
- ❖ A-Tipi kişilik özelliklerinin farklı demografik ve deneyimsel faktörlere göre değişiklik gösterdiği bulgusuna dayanarak, sporcuların bireysel kişilik yapılarına uygun psikolojik destek programları oluşturulmalıdır. Örneğin, hız ve zamanlama odaklı bireyler için özel odaklanma ve planlama eğitimleri tasarlanabilir. Psikolojik destek programlarının bireysel farklılıkları dikkate alarak kişiye özel hale getirilmesini sağlar.
- ❖ Psikolojik performans ve A-Tipi kişilik özelliklerinin ilişkisi üzerine daha geniş ve farklı spor dallarını kapsayan araştırmalar yapılmalıdır. Özellikle farklı yaş grupları, cinsiyetler ve kültürel bağlamlarda bu ilişkinin incelenmesi, genel geçer sonuçların elde edilmesini sağlayabilir. Daha kapsamlı veriler elde edilerek, spor psikolojisi alanında daha etkili uygulamaların geliştirilmesine olanak tanır.

KAYNAKÇA

- Açak, M. (2001). *Güreş Öğreniyorum*. Malatya: Kubbealtı Yayıncılık
- Ağduman, F. (2018). *Antrenör sporcu ilişkisi ve kişilik özelliklerinin kış sporlarında motivasyona etkisi* (Tez No. 517782) [Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- AlFuqaha, I. N., & Tobasi, A. (2015). Creative thinking of university teachers in the age of intellectual capital: Is it affected by personality types and traits? *Journal on Educational Psychology*, 9(2), 8-18.
- Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. (2013). Personality in sport: A comprehensive review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 184–208. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2013.769614>
- Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü* (Tez No. 396532) [Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Altungül, O. (2006). *Futbol aktivitelerine katılanların kişilik özellikleri ışığında stres düzeylerinin belirlenmesi* (Tez No. 194550) [Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Arslan, A., Şahin, E., & Şahin, O. (2021). Bireysel ve takım sporcularının psikolojik performans stratejilerinin incelenmesi. *Modern Leisure Studies*, 3(1), 1-11.
- Aydoğan, H., & Konaş, Y. (2022). Sporda psikolojik performans değerlendirme ölçeği geliştirme çalışması. *Spor Eğitim Dergisi*, 6(1), 74-87.
- Batıgün, D. A., & Şahin, H. N. (2006). İş stresi ve sağlık psikolojisi araştırmaları için iki ölçek: A-Tipi Kişilik ve İş Doyumu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 32-45.
- Bayraktar, G., & Tozoğlu, E. (2015). Güreş sporuna küreselleşme sürecinin etkileri. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(2), 71-92.
- Bayraktar, G., Erkmen, N., & Aka, S. T. (2012). Aba güreşi, geçmişi ve günümüze yansımaları. *Türk Dünyası Araştırmaları*, 200, 231-240.
- Bluen, S. D., Barling, J., & Burns, W. (1990). Predicting sales performance, job satisfaction, and depression by using the achievement strivings and impatience-irritability dimensions of type-A behavior. *J Appl Psychol*, 75(2), 212-216.
- Bouchard, T. J., & Loehlin, J. C. (2001). Genes, evolution, and personality. *Behavior Genetics*, 31(3), 243-273.
- Bozkurt, S. (2009). Sportif performansla psikolojik bakış. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 28-37.
- Cambaz, M. (2019). *Genç yetişkinlerdeki kişilik tipleri ile karar verme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 606142) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Cankurtaran, Z. (2020). Okçuların rekabet ortamında kullandıkları zihinsel antrenman becerilerinin sıralama atış skorlarına etkisi, *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 6(1), 13-29.

- Carron, A. V., & Eys, M. A. (2012). *Group dynamics in sport*. Fitness Information Technology.
- Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2002) *Mental toughness: The concept and its measurement*. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in Sport Psychology* (pp. 32-43). London: Thomson.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in Sport Psychology*, 1, 32-45.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). Zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi ve sürdürülmesi: Elit performans gösterenlerin algıları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1), 83-95.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO personality inventory (NEO-PI-R) and NEO five-factor inventory (NEO-FFI)*. Psychological Assessment Resources.
- Coşkun, K. (2018). *Amatör ve profesyonel futbolcuların psikolojik beceri düzeylerinin ölçülmesi* (Tez No. 497003) [Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Üniversitesi-Erzincan]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Côté, J., & Vierimaa, M. (2014). The developmental model of sport participation: 15 years after its first conceptualization. *Science & sports*, 29, S63-S69.
- Çağlar, G. (2021). *Kafkas halk oyunları sporcularının psikolojik beceri ve kaygı düzeylerinin incelenmesi*. (Tez No. 680138) [Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi-Kars]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Çakar, A., & Türkçapar, Ü. (2023). Üniversite öğrenimi gören ve okul takımlarında yer alan bireylerin psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Medeniyet Çalışmaları Dergisi*, 8(1), 148-160.
- Dalar, M. (2023). *Elit güreşçilerde mental dayanıklılık ve yaşam kalitesi* (Tez No. 844498) [Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi-Çorum]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer.
- Durmuş, G., Karacan Doğan, P., & Ceyhun, S. (2024). İdari göreve sahip spor bilimleri akademisyenlerinin enneagram kişilik tipleri ile çok yönlü liderlik yönelimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 21-38.
- Eysenck, H. J. (1990). *Biological dimensions of personality*. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of Personality* (pp. 224-276). New York: Guilford Press.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175–191. <https://doi.org/10.3758>
- Fişne, M., Bardakçı, S., & Karagöz, Y. (2017). Ata sporumuz güreşe yönelik günümüzdeki toplumsal bakışın değerlendirilmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 28-42.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678.
- Geneşke, E. K. (2020). *Türkiye olimpiyat hazırlık merkezi (TOHM) sporcularının psikolojik becerilerinin kişilik özellikleri ile ilişkisinin araştırılması-Ankara ili örneği*. (Tez No. 614176) [Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi-Erzurum]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Girgin, B. (2007). *Beş faktör kişilik modelinin işyerinde duygusal tacize (mobbing) etkileri.* (Tez No. 211970) [Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi-Kütahya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Gökkaya, D., & Biçer, T. (2017). Psikolojik beceri kıstası olarak özgüvenin, elit sporcuların performansına katkısı: Boks milli takımı örneği. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 16-28.
- Güler, M. Ş. (2019). *Kayak sporcularında kişilik özellikler psikolojik beceri ve algılanan stres arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Tez No. 531130) [Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi-Erzurum] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Güleroğlu, F. (2017). *Anaerobik egzersiz sonrası oluşan yorgunluğun sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerine akut etkisi.* (Tez No. 484645) [Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi-Kahramanmaraş]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Güvendi, B., Güçlü, M., & Türksoy Işım, A. (2018). Korumalı futbol (Amerikan futbol) sporcularının kişilik özellikleri ve psikolojik performans stratejileri ile karar verme stilleri arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 83-97.
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M., & Konter, E. (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences*, 4(2), 70-78 .
- Hanton, S., Fletcher, D., & Coughlan, G. (2005). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of Sports Sciences*, 23(10), 1129–1141.
- Howard, J. H., Cunningham, D. A., & Rechnitzer, P. A. (1986). Role ambiguity, Type A behavior, and job satisfaction: Moderating effects on cardiovascular and biochemical responses associated with coronary risk. *Journal of Applied Psychology*, 71(1), 95-101.
- John, O. P., Robins, R. W., & Pervin, L. A. (2008). *Handbook of personality: Theory and research.* Guilford Press.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218.
- Karadoğan, U. C. (2020). *Geçmişten geleceğe uzanan kültürel miras: Kırkpınar yağlı güreşleri* (Tez No. 632516) [Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri.* Ankara: Nobel Yayınları.
- Karcıoğlu, U., & Söylemez, B. (2022). Kültür turizminde geleneksel sporların yeri ve önemi. *Anasay*, 6(20), 215-238.
- Kesler, E. (2020). *Elit güreşçilerde bilinçli farkındalık, sürekli optimal performans duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stres düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 625116). [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi-Sakarya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kirt, B. (2022). *A tipi ve B tipi kişilik özellikleri ile iş stresi ve işe yabancılaşma arasındaki ilişkinin belirlenmesi üzerine bir araştırma* (Tez No. 743964) [Doktora Tezi, Bartın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kotov, R., Gamez, W., Schmidt, F., & Watson, D. (2010). Linking “big” personality traits to anxiety, depressive, and substance use disorders: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 136(5), 768-821.

- Köse, İ. A., & Öztemur, B. (2014). Kayıp veri ele alma yöntemlerinin t-testi ve anova parametreleri üzerine etkisinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 400-412.
- Lazarus, R. (1994). *Stresle başa çıkma tarzınız: Dostunuz ya da düşmanınız* (Çev. N. Rugancı). Stresle başa çıkma. Olumlu bir yaklaşım (Ed. N. Şahin), Türk Psikologlar Derneği Yayınları: 2, s. 59-63.
- Loehr, J. E. (1995). *The new toughness training for sports: Mental emotional physical conditioning from 1 world's premier sports Psychologis*. Penguin.
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2001). Understanding extraverts' enjoyment of social situations: The importance of pleasantness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(2), 343-356.
- Martens, R. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.
- Mavibaş, M. (2024). Spor bilimleri fakültelerindeki akademisyenlerin kişilik tipleri ile profesyonellik davranışlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 217-232.
- McKay, A. K. A., Stellingwerff, T., Smith, E. S., & Martin, D. T. (2021). Defining training and performance caliber: A participant classification framework. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 17(2), 317-331. <https://doi:10.1123/ijspp.2021-0451>
- Millî Eğitim Bakanlığı. (2021). *Beden eğitimi ve spor tarihi*. Spor Lisesi Ders Kitabı. Ankara
- Morgan, W., & Pollock, M. (2006). Psychologic characterization of the elite distance runner. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 301, 382-403.
- Mueser, K. T., Yarnold, P. R., & Bryant, E. B. (1987). *Type-A behavior and time urgency: Perception of time adjectives*. Br J Med Psychol.
- Özdemir, G., & Çalışkan, V. (2018). *Geleneksel bir sporun coğrafyası: Türkiye'de yağlı güreşler* (Kırkpınar-Edirne ve Çardak-Çanakkale güreşleri), TÜCAUM 30. Yıl Uluslararası Coğrafya Sempozyumu.
- Öztürk, G. (2021). *Amatör futbolcuların kişilik özelliklerinin maruz kaldıkları mobbing davranışları üzerindeki etkisi* (Tez No. 683524) [Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Portney, L. G., & Watkins, M. P. (2015). *Foundations of clinical research: Applications to practice* (3rd ed.). F.A. Davis Company.
- Reardon, C. L., & Factor, R. M. (2010). Sport psychiatry: A systematic review of diagnosis and medical treatment of mental illness in athletes. *Sports Medicine*, 40(11), 961-980.
- Roberts, B. W., Walton, K. E., & Viechtbauer, W. (2006). Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 132(1), 1-25.
- Sivrikaya, M. H., & Ozan, M. (2020). Futbolcuların psikolojik becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(1), 1-12.
- Şahinler, Y. (2021). Sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi, *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 8-18.
- Şar, N. Ş. (2016). *Spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Tez No. 454691) [Yüksek Lisans]

- Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Şen, L. (2023). *Güreşçilerin fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin incelenmesi: Sistematik bir derleme* (Tez No. 836639) [Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi-Bursa]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Tazegül, Ü. (2014). Sporun kişilik üzerindeki etkisinin araştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 2(1), 44-53.
- Tazegül, Ü. (2018). Farklı toplumlardaki geleneksel güreşler. *AVRASYA Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 6(13), 267-289. <https://doi.org/10.33692/avrasyad.510126>
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2015). *Research methods in physical activity* (7th ed.). Human Kinetics.
- Toy, A. B. (2015). *Serbest ve grekoromen stil güreşçilerin hedef yönelimi ve yaşam doyumu ilişkisi* (Tez No. 431419) [Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi-Çorum]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Toy, A. B., Güney, G., & Coşgun, B. (2022). Genç sporcuların akıldışı performans inançlarının incelenmesi. *Journal of Advanced Education Studies*, 4(1), 47-60.
- Türkçapar, T., Atasoy, M., & Bolat, K. (2024). Geleneksel spor yapan bireylerin psikolojik beceri düzeylerinin belirlenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 158-180.
- Ulucan, A. (2023). *Güreş sporunun gelişimi ve toplumsal algıda güreşin yeri* (Tez No. 789288) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi-İstanbul] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- United World Wrestling. (2020). *International wrestling rules: Greco-Roman wrestling, freestyle wrestling, women's wrestling*. Retrieved from https://uww.org/sites/default/files/2019-12/wrestling_rules.pdf
- United World Wrestling. (2024). *Official wrestling rules*, Erişim: https://uww.org/sites/default/files/2019-12/wrestling_rules.pdf
- Ünlü, O. İ., & Hasırcı, S. (2023). Kick boks sporcularının liderlik yönelimleri, *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 12-29.
- Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2016). *Best practice for youth sport coaches: Athlete-centered coaching*. Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- World Health Organization (WHO). (2013). Global health estimates: Life expectancy and leading causes of death and disability. World Health Organization. <https://www.who.int/data/gho>
- Yıldız, H. (2020). *Taekwondo sporcularının psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 619037) [Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi-Konya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yıldız, M. E., & Erhan, S. E. (2019). Kış sporu ile uğraşan sporcuların psikolojik becerilerinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(1), 24-32.

- Yılmaz, O. (2022). *Elit sporcuların kişilik özellikleri ile serbest zaman ilgilenimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 773010) [Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi-Erzurum]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Zorlu, E. (2018). *Atletizm branşındaki sporcuların kişilik özelliklerinin başarı motivasyonuna etkisinin incelenmesi* (Tez No. 487161) [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.



EKLER

Ek-1 Psikolojik Performans Ölçeği

	Bu ölçek Psikolojik performansın ölçülmesi için yapılmıştır. Kendinize yakın cevaba "X" işaretleyiniz.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Çoğunlukla	Her Zaman
1	Müsabaka öncesinde kalbim çok hızlı atar.					
2	Müsabakada/antrenmanda istediklerimi yapamayınca duygularımı kontrol etmekte zorlanırım.					
3	Müsabakalarda/antrenmanlarda baskıya maruz kalınca kontrolümü kaybettiğim zamanlar olur.					
4	Antrenörümle bir konu hakkında tartışabilmek genellikle zordur.					
5	Müsabaka öncesinde ellerim soğuk soğuk terler.					
6	Antrenörüm yaptığı hatayı nasıl düzelteceğimi söylediğinde bunu kişisel olarak algılar ve üzülürüm.					
7	Duygularım, müsabakalarda en iyi performansımı ortaya koymamı engeller.					
8	Müsabaka/antrenman esnasında geçmişteki kötü performanslarım aklıma gelir.					
9	Antrenman/müsabaka esnasında antrenörümün baskısını hissederim.					
10	Müsabaka/antrenman esnasında kontrolümde olmayan durumlar karşısında kaygılanırım.					
11	Müsabaka öncesinde düşük performans göstereceğim kaygısı taşırım.					
12	Müsabaka/antrenman esnasında beklemediğim durumlar karşısında kaygılanırım.					
13	Müsabakalarda/antrenmanlarda konsantre olmayla ilgili zorluklar yaşarım.					
14	Performansım hakkında başkalarının düşündükleri beni kaygılandırır.					
15	Müsabaka öncesinde performansımın başkalarında düş kırıklığı yaratacağı endişesi taşıyorum.					
16	Müsabaka/antrenman esnasında nasıl yapacağım düşüncesi (endişesi) üzerimde baskı oluşturur.					
17	Antrenman/müsabaka esnasında seyircilerin baskısını hissederim.					
18	Müsabakalarda rakiplerimden daha iyi performans sergilediğim zaman kendimi çok başarılı hissederim.					
19	Müsabakalarda/antrenmanlarda kişisel hedeflerime ulaştığım zaman kendimi çok başarılı hissederim.					
20	Spor yaparken, sahip olduğum yeteneğimin en iyisini uyguladığım zaman kendimi çok başarılı hissederim.					
21	Spor ortamındaki arkadaşlarımla birlikteyken kendimi rahat hissederim.					
22	Müsabaka/antrenman için gerçekçi performans hedefleri belirlerim.					
23	Müsabaka/antrenman esnasında ve öncesinde başarılı geçmiş performanslarımı hayal ederim.					
24	Yeteneklerimi antrenörlerimden aldığım tavsiye ve talimatları dikkatlice dinleyerek geliştiririm.					
25	Müsabakada/antrenmanda zorlu durumlar karşısında güven ve sorumlulukla kararlar alırım.					
26	Müsabakalarda/antrenmanlarda genellikle sakin ve soğukkanlıyım.					
27	Müsabaka/antrenman esnasında performansıma odaklanırım, dikkatimi dağıtacak şeyleri görmem.					
28	Antrenman/müsabaka esnasında yaptıklarımı, bilinçli bir şekilde zaman kaybetmeden yaparım.					
29	Müsabaka öncesinde kendimi rahat hissederim.					
30	Müsabaka/antrenman esnasında tüm olumsuzluklara rağmen pozitif düşüncelerimi koruyabilirim.					
31	Antrenmanda/müsabakada hata yapmanın, performansımı artırmada öğrenmenin bir parçası olduğunu düşünürüm.					
32	Müsabakada/antrenmanda baskı altında daha iyi mücadele ederim.					

Ek-2 A-Tipi Kişilik Ölçeği

	%0 Hiçbir Zaman	%25 Nadiren	%50 Bazen	%75 Sık sık	%100 Her Zaman
1. Konuşurken bazı önemli kelimeleri vurgulayarak söylerim.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Hızlı yemek yer ve hızlı yürürüm.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Çocukların rekabetçi olmaları için özendirilmeleri gerektiğine inanırım.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Yavaş çalışan birini görünce rahatsız olurum	☐	☐	☐	☐	☐
5. İnsanlarla konuşurken, ne söylüyorlarsa, bir an önce söylemeleri için aceleci davranırım.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Trafikte sıkışıp kalınca ya da bir bankada sıra beklemek zorunda kalınca öfkelenirim.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Bir başka insanı dinlerken bile aklım kendi sorunlarımda olur.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Aynı anda birkaç işi bir arada yapmaya çalışırım (telefonla konuşurken hesap yapmak, dişlerimi fırçalarken gazete okumak, saç kuruturken ders çalışmak vb.)	☐	☐	☐	☐	☐
9. Tatillerimi işlerimi yetiştirmek amacıyla kullanırım.	☐	☐	☐	☐	☐
10. Konuşmalar sırasında konuyu beni ilgilendiren yöne doğru çekerim.	☐	☐	☐	☐	☐
11. Zamanımı sadece gevşemek ve rahatlamak için harcadığımda suçluluk duyarım.	☐	☐	☐	☐	☐
12. Çalışırken etrafımda olup biteni fark edemeyecek kadar kendimi işe veririm.	☐	☐	☐	☐	☐
13. Kendimi geliştirmek, sosyal konulara zaman ayırmak yerine daha çok çalışmam gerektiğini düşünürüm.	☐	☐	☐	☐	☐
14. Gün geçtikçe, daha az zaman içinde, daha çok iş çıkartmak için çaba gösteririm.	☐	☐	☐	☐	☐
15. Randevularıma hep zamanında giderim.	☐	☐	☐	☐	☐
16. Konuşurken kendi görüşlerimi vurgulamak için yumruklarımı sıkmak ya da masaya vurmak gibi hareketler yaparım.	☐	☐	☐	☐	☐
17. Başarılarımın, hızlı çalışma yeteneğimden kaynaklandığını düşünürüm.	☐	☐	☐	☐	☐
18. İşlerin hemen ve hızlı yapılması gerektiğini düşünürüm.	☐	☐	☐	☐	☐
19. İşlerimi daha çabuk bitirmek için sürekli olarak daha etkili yollar bulmaya çalışırım.	☐	☐	☐	☐	☐
20. Oyunlardan zevk almak yerine kazanmak için hırslı davranırım.	☐	☐	☐	☐	☐
21. Diğer kişiler iş yaparken sık sık araya girerim.	☐	☐	☐	☐	☐
22. Diğer kişiler geç kaldıklarında rahatsız olurum.	☐	☐	☐	☐	☐
23. Yemekten sonra hemen masadan uzaklaşıp işe yönelirim.	☐	☐	☐	☐	☐
24. Telaş içindeyimdir (kendimi sürekli olarak bir şeyleri hemen bitirmek zorundaymış gibi hissederim)	☐	☐	☐	☐	☐
25. Şu anki çalışma düzeyimden memnun değilim.	☐	☐	☐	☐	☐

Ek-3 Etik Kurul Kararı



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı

Sayı : E-70400699-000-2400421747
Konu : Etik Kurul Kararı

23.12.2024

DAĞITIM YERLERİNE

Fakültemiz Etik Kurulunun 18.12.2024 tarihli oturumunda alınan E-70400699-050.02.04-2400419853 sayılı, 2024/12 Fakülte Etik Kurulu Kararları konulu belgede yer alan karar metni aşağıya çıkarılmıştır.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Karar 133: Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans yapmakta olan Çağrı ÇİYDEM'in "Minderin Liderleri: Güreşçilerin Kişilik Tipleri ile Psikolojik Performans Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi." başlıklı çalışma isteği ile ilgili yazısı ve ekleri incelendi.

Yapılan görüşmelerden sonra; adı geçen araştırma çalışmasının yürütülmesinin, etik kurallarına uygun olduğuna, oy birliği ile karar verildi.

Prof.Dr. Necip Fazıl KİŞHALI
Alt Kurul Başkanı

Dağıtım:
Gereği:
Sayın Doç.Dr. İzzet UÇAN
Sayın Arş.Gör. Çağrı ÇİYDEM

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: 9354bc00-d15a-4138-8700-7e33Eb6367c
Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı 25240
Eranurum
Tel: +90 442 2311380
Elektronik Ağ: http://www.atauni.edu.tr/#basyo
Kop Adresi: atauni@hs01.kop.tr

Doğrulama Adresi: https://www.turkiye.gov.tr/atauni-universitesi-ebys

Bilgi: Ömer TOPAL
Faks: +90 442 2311333
E-Posta: basyo@atauni.edu.tr



ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: Çağrı ÇİYDEM

EĞİTİM BİLGİLERİ

Lise 2007-2011	Erzurum Cumhuriyet Lisesi
Lisans 2015-2019	Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
Yüksek Lisans 2023-	Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

YAYINLAR

Çiydem, Ç. (2024). Motivasyonu ve Katılımı Artırmak. İçinde: Bedir, F. (ed.), *Spor Pedagojisi*. Özgür Yayınları. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub615.c2620>

SPORTİF BAŞARILAR

Gençler Serbest Güreş Türkiye Şampiyonası 2012 BURSA 120 kg 2.lık

5. Uluslararası Hüseyin Akbaş Güreş Turnuvası 2014 TOKAT 120 kg 3.lük

U-23 Serbest Güreş Türkiye Şampiyonası 2019 ERZURUM 125 kg 3.lük

Üniversitelerarası Güreş Türkiye Şampiyonası 2022 ANKARA Takım 1.ligi

Uluslararası U23- Fw Fs Gr "Petko Sırakov-Ivan Iliev" Serbest Güreş Turnuvası Derecesi 2.Lik
2019- BULGARİSTAN