

KİŞİLİK GELİŞİMİ İÇİN BEDEN EĞİTİMİ DERS UYGULAMALARI

Yrd. Doç. Dr. Zekai PEHLİVAN*, Arş. Gör. Elif Nilay DAŞDAN ADA**

* Mersin Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu; Çiftlikköy Kampüsü, Çiftlikköy/MERSİN, Tlf. 0324 3610126, Faks: 0324 3610127, zpehlivan_59@hotmail.com

** 9 Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, İZMİR nilay.ada@deu.edu.tr

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; çocuğun beş faktörlü kişilik özelliklerini geliştirmede beden eğitimi ve spor dersi içeriklerinin oluşturulmasında ve etkinlikler belirlemede, beden eğitimi öğretmenlerine yönelik uygulama örneklerine ilişkin öneriler sunmaktır. Literatür incelendiğinde kişilik gelişiminde spor ortamlarının etkili olduğu vurgulanmaktadır. Ayrıca genel eğitimin ve Beden Eğitimi ve Spor Öğretim Programının amaçlarından biriside çocuğun kişilik gelişimini sağlamaktır. Derleme biçiminde yapılan bu çalışmada; beden eğitimi öğretmenlerine, bazı kişilik özelliklerinin beden eğitimi ders uygulamaları ile nasıl geliştirilebileceği ile ilgili uygulanabilir örnekler sunulmuştur. Bu uygulama önerilerinin, tüm beden eğitimi öğretmenleri tarafından rahatlıkla kullanılabilmesi düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Kişilik gelişimi, Beden Eğitimi ve Spor Dersi.

PERSONALITY DEVELOPMENT FOR PHYSICAL EDUCATION LESSON APPLICATIONS

The purpose of this study has been presented application suggestions for physical educators that the five-factor personality characteristics of child development and in determining of events and constitute the content of physical education and sports lessons. In the literature is stressed of sport situations at development of personality to be effective. In addition, one of the aims of general education and physical education and sport education program is to provide the child's personality development. In this study in style of compile, for physical education teachers that how to improve some of the personality traits with physical education teaching practices related to the examples presented can be applied. This application suggestions is proposed that can be used easily by all physical education teachers.

Key words: Personality development, Physical education and sport lesson.

GİRİŞ

Karakter eğitimi, başka bir ifadeyle, “erdem aşılama yönelik bilinçli çaba” ahlaki eğitimin en eski ve en iyi bilinen formudur (Noddings, 2006: 183). Dolayısıyla, eğitimin gerçek amacı, akademik başarıyı sağlamak için herkesi bazı konuları öğrenmeye zorlamak değil; kendini tanıma ve kişiler arası ilişkiler konusunu teşvik etmek, sağlam bir karakter ve hoş giden bir kişilik geliştirmeye çalışmak olmalıdır. Yani genel olarak mutluluk, eğitimin temel amacı olmalı ve iyi bir eğitim; kişisel ve kolektif mutluluğa da katkı yapmalıdır (Noddings, 2006: 232). Kişilik ise, bireyin iç ve dış çevresi ile kurduğu, diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimi (Cüceloğlu, 1996) olarak tanımlanmaktadır. Kişilik, genetik olarak gelen huyla, sonradan elde edilmiş karakterin birleşiminden oluşan (Sayın ve Aslan, 2005) bir özellik göstermektedir.

Noddings (2006: 208) kişilik ve karakter özelliklerinin birbirinden tam olarak ayırt edilebilmesinin güç olduğunu, buradaki ayrımın daha çok vurgu meselesi olduğunu belirtmiştir. Fiziksel çekicilik, iyi huyluluk, haz alabilme, nüktedanlık, incelik, özgüven, dışa dönüklük, nezaket, cömertlik, dürüstlük ve sadakat özelliklerinin diğer bireylerin hoşuna giden kişilik özellikleri olduğundan bahsetmiştir.

Bazı psikologlar, kişiliğin en önemli özelliğini belirlemeye çalışırken, diğerleri kişilikler arasındaki farkı anlamaya çalışır. Bir grup psikolog da kişiliği, kendimizi ve deneyimlerimizi düşünmeyi öğrenmenin bir sonucu olarak görmektedir. Bütün bu yaklaşımlardan ortaya dört büyük kişilik kuramı çıkmıştır: psikodinamik kuramlar, insancıl kuramlar, ayırıcı özellik kuramları ve bilişsel-sosyal öğrenme kuramlarıdır (Morris, 2002:452-453).

Bu kuramlar dikkatle incelendiğinde; kişiliğin çevresel faktörlerden etkilendiği ve özellikle Bandura'nın Bilişsel-Sosyal Öğrenme Kuramı'na göre birey kişiliğini oluşturan davranışları çevrenin etkisiyle öğrenebilmektedir (akt. Burger, 2006:524). Kişilik özelliklerini ölçmek amacıyla geliştirilen pek çok geçerli kişilik envanteri bulunmaktadır. Ancak "Beş Faktör Modeli" insan kişiliğini tanımlamada bilimsel anlamda geçerli ve güvenilir olmasından dolayı en fazla kabul görmektedir. *Beş faktörlü kişilik modeli*; dışadönüklük, duygusal denge, geçimlilik, açıklık ve sorumluluk boyutlarıyla tanımlanmaktadır (Yelboğa, 2006; Burger, 2006: 524).

İnsan davranışı incelenirken, insanın yapısı ve doğası incelenir. Çünkü insan beden, düşünce, inanç ve duygu gibi değişik yönleri olan son derece karmaşık bir varlıktır. (Özgen, 1995). Çocuğun her davranışı onun yaşam ve kişiliğini bütünüyle açığa vurmaktadır. Bu nedenle, gözle görmediğimiz arka planı bilmemek, bir çocuğun davranışlarını kavramayı olanaksız hale getirmektedir (Adler, 1996: 22). Davranışlar bizim nasıl bir insan olduğumuzun anlaşılmasına yardımcı olurlar. Davranışımız içinde bulunduğumuz durum tarafından mı yoksa sahip olduğumuz kişilik tarafından mı etkilenmektedir (Burger, 2006: 21)?

Diğer taraftan, Türk Milli Eğitim Temel Kanunu'na göre eğitim ve öğretimin genel amaçlarından birisi de "beden, zihin, ahlak, ruh ve duygu bakımlarından dengeli ve sağlıklı şekilde gelişmiş bir kişiliğe ve karaktere, hür ve bilimsel düşünme gücüne, geniş bir dünya görüşüne sahip, insan haklarına saygılı, kişilik ve teşebbüse değer

veren, topluma karşı sorumluluk duyan, yapıcı, yaratıcı ve verimli kişiler olarak yetiştirmek”tir (Arslan, 1993: 16).

Spor, fiziksel aktivite ve beden eğitimi ise, kişisel gelişimi pek çok yönden desteklemektedir. Laker (2000)’in aktardığına göre, Blake (1996) genel olarak okul eğitimi, toplumdaki tüm bireylerin arzu edilen bireysel karakterlerin gelişimi için fırsatlar sunduğunu belirtmiştir. Özel olarak ise, beden eğitiminin beceri gelişimi, mücadele ve sosyal değişimleri içeren interaktif bir çevre sunduğunu belirtmiştir. Böylece beden eğitiminin, kişisel gelişime katkı yapan sosyal deneyim ortamı olduğunu belirtmiştir (Laker, 2000: 82).

İlk ve ortaöğretim okul programlarında yer alan beden eğitimi ve spor dersinin, bu amaca hizmet eder nitelikte organize edilmesini gerektirmektedir. Dolayısıyla, beden eğitimi ve spor dersinin bir amacı da çocuğun kişilik gelişimine katkı sunması biçiminde belirlenmiştir (MEB, 2006).

Pek çok çalışmada spor ve egzersiz ortamında kişiliğin rolünün hem araştırmacılar hem de katılımcılar açısından ne kadar önemli olduğuna dair vurgular yapılmıştır (Weinberg ve diğ., 2010: 26; Honeybourne ve diğ., 2004). Pek çok teorisyen kişiliği farklı tanımlamış olmasına rağmen, bu konuda anlaştıkları en önemli nokta; kişiliğin “*eşsizliği*” olduğu yönündeki görüşleridir (Weinberg ve diğ., 2010: 27).

Pek çok çalışmada sporun kişilik üzerindeki etkileri çalışılmıştır. Sıklıkla vurgulanan ise, beden eğitiminin bir karakter eğitimi olduğu ve sporun da sosyal özellikleri geliştirebildiğidir (Honeybourne ve diğ., 2004).

Davidson ve Moran-Miller (2005) karakter eğitimi, ahlak gelişimi, yurttaşlık gelişimi ve soysal gelişimin beden eğitimi ve spor yoluyla ortaya çıkarıldığını belirtmektedirler. 1995’den bu yana, Amerika’da 36 eyalet ve Kolombiya’nın bir kısmı yaklaşık 27 milyon dolar harcayarak “Karakter Eğitiminde Pilot Projelerde Ortaklık” çatısı altında birleşmiştir. “Spor ve karakter eğitime” olan ulusal bazdaki ilgi, “spor ortamı içerisinde karakter eğitimi” ulusal ilgiye dönüştürülmüştür. Böylece çok eski olan “spor karakter geliştirir mi? sorusunun cevaplandırılması daha da önemli hale gelmektedir.

Diğer yandan araştırmacılar pek çok kez spor ve egzersiz ortamında kişiliğin davranışlarımızı nasıl etkilediğini araştırmıştır. Bu amaçla, kişilik özellikleri ve durumlarını anlamaya yardımcı olabilen kişiliği ölçmek için farklı yollar

geliştirmişlerdir. Çoğu psikolog, bireylerin tipik davranış özellikleri (traits) ile ortamın davranışa olan etkileri (states) arasındaki farkı ortaya koymuştur. Bu ayrım, sporda kişilik araştırmalarında çok önemli bir yere sahiptir. Ancak, psikolojik özelliklerin, kişinin belirli bir tarzda davranmasını tahmin etmesine rağmen, bu davranış tüm durumlarda ortaya çıkmayabilir denmektedir. Bu nedenle, davranışı tahin etmek ve anlayabilmek için; hem özellikleri hem de durumları göz önünde bulundurulması gerekmektedir (Weinberg ve diğ., 2010: 34).

Spor ortamında bu özelliklerin ölçülmesi için, özel araçlar geliştirilmiş ve spora özgü araçlar (Martens, 1977; Martens ve diğ., 1982; Vealey, 1986) olarak literatüre sunulmuştur. Ayrıca, Amerikan Psikoloji Birliği'ne (APA) göre, her birey psikolojik sınırlarını bilmeli ve bunun farkında olmaları gerekmektedir. Ancak, yanlış ölçümlerden kaçınmak gerekmektedir. Örneğin, bir sporcunun yanlış bir psikolojik testi (anormallik, şizofrenlik ya da manik-depresiflik gibi) uygulaması onun sporculuk hayatına çok ağır bir zarar verebilir. Bu nedenle, bu özelliklerin iyi bilinmesi ve bu işin uzmanları tarafından yapılması son derece önemli olarak görülmektedir (akt. Weinberg ve diğ., 2010: 38).

Spor ortamında kişiliği test etmek için yapılması ve yapılmaması gerekenler listelenmiştir.

Yapılması gerekenler;

- Kişilik testinin amaçları ve tam olarak nasıl uygulanacağı hakkında katılımcıları bilgilendirin,
- Teste sadece, test prensiplerini anlayabilen nitelikli kişileri alın.
- Katılımcılar hakkındaki diğer bilgiler ile kişilik testi sonuçlarını birleştirin.
- Mümkün olduğu kadar spor ve egzersize özgü testleri kullanın ve sonuçlarınızı bir spor psikologuna yorumlatın.
- Hem özellik hem de durumsal ölçümleri bir arada kullanın.
- Katılımcılara test sonuçları ile özel geribildirimlerde bulunun.
- Katılımcıları birbirleri ile değil, kendi özelliklerine göre kıyaslayın.

Yapılmaması gerekenler;

- Klinik psikolojik testleri, ortalama spor ve egzersiz katılımcıları üzerinde uygulamayın.

- Kişilik testlerini bir takıma üye seçerken ya da bir programı yapılandırırken kullanmayın.
- Kişilik test sonuçlarının niteliksiz insanlar tarafından yorumlanmasına engel olun.
- Kişilik testlerini diğer bilgi kaynaklarını (gözlem ve performans değerlendirmesi vs.) göz ardı ederek, spor ve egzersiz ortamında davranışı tahmin etmek için kullanmayın (Weinberg ve diğ., 2010: 39).

1960 ve 70 yılları arasında sportif performans ile kişilik hakkında yararlı sonuçlar elde edilmiştir. Ancak, kişilik özellikleri ve durumları sportif davranışı ve başarıyı tahmin etmesine rağmen, tam olarak net değildir. Aslında halen, sporcu olanla olmayana ait tutarlı bir kişilik profili ayırımı bile bulunmadığı da söylenmektedir (Weinberg ve diğ., 2010: 40; Weinberg ve Gould, 1995).

Schurr ve diğ., (1977) Cattell'in 16 faktörlü kişilik testini kullanarak sporcu olan olmayan 2.000 erkek üzerinde yaptıkları çalışmada, hiçbir kişilik özelliğinin sporcu olanla olmayana ayırt etmediği bulunmuştur. Ancak sporcu olan bayan ve erkekler arasında ise özellikle elit düzey sporcularında bazı farklılıklar bulunmuştur (akt. Weinberg ve diğ., 2010). Davidson ve Moran-Miller (2005) sporda karakter (kişilik) eğitimini inceledikleri çalışmalarında, sadece yarışma performansındaki karakter gelişimi konusunda ayırıcı özellik tanımlamışlardır.

Davidson ve Moran-Miller (2005) var olan programlar ve literatürün sporla karakter gelişimini anlamaya katkı sağlamasına rağmen, bunların en azından 3 anlamlı yönden sınırlandırılmış olduğunu belirtmektedirler. İlki, programlar ve literatürün genellikle genç spor katılımcıları için yazılmış olduğunu dile getirmiştir. İkincisi, literatürde verilen tavsiyelerin genel olarak verilmiş ve rekabet veya özel gelişimsel ortamların göz ardı edildiği belirtilmiştir. Son olarak, programlar ve literatürün aslında spor ortamına özgü olmayan teoriler ile yapılandırıldığını belirtmiştir. Bu anlamda karakter eğitiminin kompleks ve çok yönlü bir süreç olduğunu ve bireysel gelişim ile belirli ortamların göz önünde bulundurmak gereği olduğunu dile getirmiştir.

Önceki araştırmaların aksine, spora katılım ve kişilik yönünde yapılan araştırmalar incelendiğinde; spora katılım ile kişilik arasında bir ilişkinin olduğu sıklıkla dile getirilmiştir (Weinberg ve Gould, 2007; Yakupoğlu, 1996). Genel olarak spordaki kişilik araştırmaları spor yapanlar ile yapmayanların ve spor yapmanın kişiliğe etkileri,

farklı spor dalları ile uğraşanların kişilik özellikleri (Güçlü ve Yentür, 2008), spora katılan bayan ve erkeklerin kişilik özellikleri (O'Sullivan ve diğ., 1998) ile yapılan sporun bireysel (Yakupoğlu, 1996) ya da takım sporu (Nia ve Besharat, 2010) olup olmamasına yoğunlaştığı görülmektedir.

Çalışmalarda sporcuların, sporcu olmayanlara göre daha iyi psikolojik düzenlemelere sahip oldukları belirlenmiştir. Ayrıca güdülenmiş sporcuların, streslerini yönetmede “psikolojik cesaret” sergiledikleri ve kendine saygı ve iyi olmayı sürdürdükleri belirlenmiştir (Fulkerson ve diğ., 1999).

Koruç ve Bayar'ın araştırma raporunda, sportif etkinliğin kişilik üzerine etkilerinin şu şekilde genellenebilir olduğu belirtilmektedir; spor karakteri şekillendirir, takım sporları işbirliği yapmayı öğretir, bireysel sporlar kişisel disiplini geliştirir ve saldırganlık dürtülerini doğal yolla ve sosyal kurallara uygun olarak boşaltmayı öğretir (akt.Kuru ve Baştuğ, 2008).

Nia ve Besharat (2010)'ın yaptığı bir çalışmada bireysel ve takım sporu yapan sporcuların kişilik özelliklerine bakılmıştır. Bireysel spor yapanların takım sporları yapanlara göre, daha sorumlu ve özerklikten daha yüksek puan aldıkları gözlenmiştir. Ayrıca takım sporu yapanların ise bireysel spor yapanlara göre, iş birliğine yatkınlık ve samimiyetten daha yüksek puan aldıkları gözlenmiştir. Kuru ve Baştuğ (2008)'un yaptığı bir çalışmada, bayan ve erkek futbolcuların birbirlerinden farklı kişilik özelliklere sahip olduğu ortaya konulmuştur.

Yakupoğlu (1996) yaptığı çalışmasında, kapalı ve açık beceri gerektiren sportlardaki kişilik özelliklerinin ne olduğuna ilişkin bulgulara ulaşarak, B, E, H ve Q2 faktörlerinde farklar olduğunu belirlemiştir. Ayrıca, kapalı ve açık beceriye sahip elit bayan sporcu gruplarının karşılaştırılmasında ise kapalı beceriye sahip grubun H (maceracı, dışa dönük, gözüpek) faktöründe açık beceriye sahip gruba oranla daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir.

Weinberg ve Gould (2007)'un aktardığına göre; başarılı bayan atletlerin kişilik özelliklerinin “normatif (kurallara ve standartlara bağlı)” olduğu belirtilmiştir. Sporcu olmayan bayanlarla karşılaştırıldıklarında, bayan sporcuların daha başarı yönelimli, bağımsız, agresif, duygusal olarak sabit ve kendine güvenen bireyler olduğu tespit edilmiştir (Weinberg ve Gould, 2007: 41).

Coopers (1969) yaptığı araştırmada sporcuların sporcu olmayanlara göre kişilik özellikleri bakımından daha atılgan, cesur, sempatik, sosyal ilişkilerde daha girişken, benlik saygısı yüksek olduğunu belirtmiştir. Ogilvies (1967) de sporcuların sporcu olmayanlara oranla kendine daha güvenli, iddialı ve dışa dönük olduklarını söylemiştir (akt. Tepeköylü ve diğ., 2009).

Kirkcaldy ve diğ., (2002) tarafından 1.000 alman ergen öğrenci üzerinde yapılan çalışmada, fiziksel aktivite, beden imgesi ve problem davranışlar arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Çalışmada, dayanıklılık egzersizine düzenli katılımın beden imgesi ile daha olumlu ilişkili olduğu belirtilmiştir. Sporlara katılım ile kişilik tipi arasında ise kuvvetli bir ilişki olduğu bulunmuştur. Fiziksel aktivite aynı zamanda, fiziksel ve psikolojik iyi olma ile de anlamlı şekilde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca fiziksel aktiviteye katılanların, daha düşük kaygı puanlarına sahip oldukları ve sosyal çekingenliği daha az yaşadıkları ortaya konulmuştur.

Carpenter ve Morgan (1999) ve Morgan ve Carpenter (2002), bir beden eğitimi öğretmeninin davranışlara ve eylemlere yeniden şekil verebileceğini ve böylece görev odaklı pozitif bir öğrenme ortamı yaratıp, pozitif tutum ve davranışlar kazandırabileceklerini belirtmişlerdir.

Davidson ve Moran-Miller (2005) performans yönelimli bir çevrenin karakter gelişimi ile arasında oldukça yüksek bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir.

Fulkerson ve diğ., (1999) tarafından yapılan bir çalışmada, sporcu olan ve olmayan lise öğrencilerinin kişilik ve yeme bozukluğu davranışları araştırılmıştır. Çalışmada, sporcu olanların olmayanlara göre yeme bozukluğu davranış ve tutumlarında bir artış gözlenmemiştir. Ancak sporcu olanların, olmayanlara göre yaşamla ilgili daha az negatif görüşlere sahip oldukları ortaya konulmuştur. Ayrıca, mükemmeliyetçi eğilimlerin bazı sporcularda risk altında olduğu tespit edilmiştir.

Hills ve Argyle (1998) serbest zaman aktivitelerinin yarattığı pozitif duygu durumlarını ve bunların kişilikle etkisini inceledikleri çalışmalarında, her türlü serbest zaman etkinliğinin pozitif duygu durumlarının kaynağı olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca bu aktivitelerin her birinin dışadönük (extravert) kişilik özelliği ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Spor ile extravert kişilik özelliği arasındaki ilişki özellikle takım sporlarında ortaya çıkmıştır (Hills ve Argyle, 1998).

Çamlıyer ve Çamlıyer (2001) ilk yaşlarında hareket ve oyunu iletişim aracı olarak kullanan insanın, psikolojik nedenlerle hareketlerinin kısıtlanması ile içine kapanık kişilik özellikleri edinmesine neden olabileceğini belirtmiştir.

Bazı çalışmalarda, okuldaki sportif aktivite programlarına katılımın, ergenlik yıllarındaki beden imgesi üzerinde en hızlı pozitif etkiyi sağladığı belirtilmiştir (Kirkcaldy ve diğ., 2002).

Başarıya güdülenme, kendine saygı, öz farkındalık, güven, öz yeterlik, koçluk becerisi ve konsantrasyon yapıları, temel psikolojik beceriler olarak tanımlanmıştır. Thomas, Murphy, and Hardy (1999) bu yapıların beceri olmalarından daha çok “özellikler (traits) ve durumlar (states)” olarak sunulduğunu ve kişilerin bunları özel durumlar altında kullanabildiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca, bu yapıların başa çıkmanın potansiyel belirleyicisi olduklarını da eklemiştir (akt. Gaudreau ve Blondin, 2002).

Yukarıda ki çalışmalar incelendiğinde, literatürde var olan farklı kişilik ölçme araçları kullanılarak spordaki farklı değişkenler arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Ancak, ölçülen kişilik özelliklerinin spordan mı yoksa farklı bir değişkenden mi kaynaklandığı tespit edilmemiştir. Bu çalışmada ise, beden eğitimi öğretmenlerine bazı kişilik özelliklerinin beden eğitimi ders uygulamaları ile nasıl geliştirilebileceği ile ilgili tavsiyelerde bulunulmuştur. Bu uygulama önerilerinin, tüm beden eğitimi öğretmenleri tarafından rahatlıkla kullanılabilmesi düşünülmektedir. Ayrıca araştırmacılar ya da beden eğitimi öğretmenleri, bu kişilik özelliklerini verilen tavsiyeler yoluyla geliştirme öncesi ve sonrasında yapacakları bir kişilik ölçümü ile, bu uygulamaların yararları hakkında daha ayrıntılı bilgi edinilebilir.

Bu bağlamda çalışmanın amacı; çocuğun beş faktörlü kişilik özelliklerini geliştirmede beden eğitimi ve spor dersi içeriklerinin oluşturulmasında ve etkinlikler belirlemede, beden eğitimi öğretmenlerine yönelik uygulama örnekleri ve öneriler sunmaktır.

Kişilik Özellikleri ve Beden Eğitimi ve Spor Dersi İçin Uygulama Önerileri

- 1. Dışadönüklük (Extraversion):** Cana yakın, enerjik, neşeli, heyecan arayan ve baskın (yüksek puan); mesafeli, sakin, içedönük, yalnızlığı tercih eden (düşük puan)

- Öğrencilerinizi, onların liderlik ve dinleme becerilerini geliştirmesine yardım eden kolay bir görevi öğretebilmeleri için fırsatlar içeren aktivitelere teşvik edin.
 - Onları sıklıkla grup aktiviteleri içerisinde katarak, birbirleri ile fiziksel ve duygusal temas içerisinde olmalarını sağlayın.
 - Öğrencilerinizi, bir grup önünde başından geçen ya da farklı bir olayı anlatmaya teşvik edin ve arkadaşları ile iletişime geçmesine izin verin.
 - Her öğrencinin takım lideri olma deneyimini yaşamasına gayret edin ve öğrencilerin belirli kalıplardan kurtularak daha hür iradeli davranmalarını sağlayan aktivitelere yönlendirin.
- 2. Açıklık (Openness):** Yaratıcı, analitik, başka görüşlere açık, duyarlı (yüksek puan); geleneksel, tutucu, gerçekleri savunan, ilgisiz (düşük puan).
- Öğrencilerinizi sıklıkla, stratejik düşünme ve işbirliği gerektiren aktivitelere yönlendirin.
 - Bir oyun oynatın ve sonuca yaklaşımadan önce oyunun sonunun nasıl bitmesi gerektiği konusunda alternatifler üretmelerini sağlayın.
 - Sınıfınızı, aktiviteyi yapanlar ve aktiviteyi izleyenler olarak gruplandırın. Daha sonra aktiviteyi izleyenlerin görüşlerini alarak, yapılan eylemi tekrar ettirin.
 - Bir aktiviteyi sonlandırmak için tek kişinin değil, ancak birkaç kişinin olması ile tamamlanabilecek aktiviteler seçin ve grup içi bağlılığı arttırmaya teşvik edin.
 - Öğrencilerinize işbirliği içinde problem çözme deneyimleri yaşamalarına izin verin. Örneğin, çok fazla düğüm atılmış uzun bir ipi, verilen saniyeler içerisinde beraber çözmeye çalışmak.
- 3. Duygusal (Emotional Stability):** Rahat, özgüvenli, sabırlı, eleştiriye açık, strese toleranslı (yüksek puan); endişeli, gergin, çekingen (düşük puan)
- Bir öğrencinin diğer bir öğrencinin duyu organına ihtiyacı olduğu görevler dizayn ederek, öğrenciler arası güveni pekiştirin.
 - Aktivitelerinize bolca taklit etme, bir olayı beden dili ile aktarabilme ve dramatizasyon yolu ile anlatabilme özellikleri katın ve öğrencilerinizin bunları yapmaları için özendirici olmaya çalışın.

- öğrencilerinizi kişisel hikayeler anlatmaya teşvik ederek, farklılıklarını ortaya koymaya çalışın. Sağlıklı bir öğrenme çevresi yaratarak, dünyanın farklılıklardan oluştuğunu anlatarak, tek ve özel bir doğrunun olmayacağını tartışın.
- öğrencilerinize kendini kontrol ve tolerans düzeylerini değerlendirme fırsatları sunun. Farklı sorularla onları yönlendirerek, çeşitli durumlardaki öfkelerini nasıl yönetebildiklerini anlatmalarını sağlayın. Ardından daha az öfkeli ve daha toleranslı nasıl olunabileceği konusunda tartışma ortamı yaratarak, öğrencilerinizin düşüncelerini sağlayın.

4. Geçimlilik (Agreeableness): Alçak gönüllü, iş birliğine inanan, samimi anlayışlı (yüksek puan); şüpheli, dik başlı, inatçı, rekabetçi, ihtiyatlı (düşük puan)

- Öğrencilerinize bazı pozitif ve negatif kişilik özelliklerini anlatın. Ardından, öğrencilerinizden negatif bir özelliği pozitif bir özelliğe nasıl çevirebileceği konusunda tartışmalarını isteyin.
- Sınıf içerisinde sessiz değil, canlı ve neşeli bir atmosfer oluşturmaya çalışın. Öğrencilerinizin bir rekabet esnasında birbirlerine sözel tavsiyeler ile destek olma fırsatları sunun.
- Stratejik aktivitelere önem vererek, öğrencilerinizin bir görev üzerinde farklı sorumluluk almalarını özendirin ve takımadaşlığı arttırıcı aktiviteler düzenleyin.
- Öğrencilerinize bireysel haklardan bahsedip ve oyun içerisinde haksızlık yaşanmaması için onları özendirin. Problem yaşandığında ise, öğrencilerinizin bunu önce kendi kendilerine aşabilmeleri için onlara fırsat verin.

5. Sorumluluk (Responsibility): Sistemli, azimli, başarıya yönelimli, hırslı, titiz (yüksek puan); plansız, erteleyen, dikkati kolay dağılan, düzensiz (düşük puan).

- Öğrencilerinizin yaşamdaki hedeflerini öğrenin ve bunlara ulaşabilmek için ne yaptıklarını sorun. Farklı öğrencilerin hikayelerini anlatırın ve tüm öğrencilerin dikkatle dinlemesini sağlayın.

- Aşılmayan küçük problemlerin ileride daha büyük problemlere yol açabileceği temasını gerçek hayattan örneklendirerek, öğrencilerinizin algılamasını sağlayın. Bu onların yaşamlarında karşılaştıkları pürüzleri, hemen giderme yoluna gitmeleri için teşvik edici olur.
- Sıklıkla çabanın önemine vurgu yapın. Az çalışarak ya da şanslı olunarak, başarı beklentisi içerisinde olmanın yanlışlığını aktarın.
- Öğrencilerinize olumsuz bir durumla karşılaşılma ihtimalinde, bu ortamdan uzaklaşma yerine onunla mücadele etmenin daha yararlı olduğunu örneklendirerek anlatın. Onları zorlukları aşma konusunda cesaretlendirin.
- Her öğrencinin başarı ölçütünün farkında olun ve önemli olanın sınıfın en başarılısı olmanın değil, öğrencinin kendisinin bir önceki deneyiminden daha iyisini yapabilmesi olduğunu dile getirin.

KAYNAKÇA

- Adler, A. (1996). Çocuk Eğitimi. (Çev. Kamuran Şipal). İstanbul: Cem Yayınevi.
- Arslan, M. M. (1993). Milli Eğitimle İlgili Mevzuat. Kanunlar. Ankara: Yavuz Dağıtım.
- Burger, J. M. (2006). Kişilik, Çev. İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu, İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Carpenter, P.J. & Morgan, K. (1999). Motivational climate, personal goal perspective, and cognitive and affective responses in physical education classes, *European Journal of Physical Education* 4: 31–44.
- Cüceloğlu, D. (1992). İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çamlıyer, H., Çamlıyer, H. (2001). Eğitim Bütünlüğü İçerisinde Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun. Manisa: Emek Matbaacılık.
- Davidson, M.L. & Moran-Miller, K.E. (2005). Charecter development in sport “an ethnographic study of charecter development in an elite prep-school basketball program”. *Journal of Research in Charecter Education*, 3 (2), 121-138.
- Fulkerson, J. A., Keel, P. K., Leon, G.R. & Dorr, T. (1999). Eating-Disordered Behaviors and Personality Characteristics of High School Athletes and Nonathletes. Wiley & Sons, Inc. *Int J Eat Disord*, 26: 73–79.
- Gaudreau, P., Blondin, J.P. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise* 3, 1–34

- Güçlü, M. ve Yentür, J. (2008). Milli takım düzeyindeki elit bayan sporcuların kişisel ve sosyal uyum düzeyleri ile bedenlerini algılama düzeylerinin karşılaştırılması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2008, VI (4) 183-192
- Hills, P. & Argyle, M. (1998). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 25, 523-535.
- Honeybourne, J., Hill, M., Moors, H., (2004). *Advanced PE and Sport* (3rd ed.). Cheltenham, UK: Nelson Thornes Ltd.
- Kirkcaldy B. D., Shephard, R. J. & Siefen, R. G. (2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 37: 544–550
- Kuru, E., Baştuğ, G. (2008). Futbolcuların kişilik özellikleri ve bedenlerini algılama düzeylerinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2008, VI (2) 95-101
- Laker, A. (2000). *Beyond the boundaires of physical education*. 1.st publised. Routledge Falmer. New york.
- Morgan, K., Carpenter, P. (2002). Effects of manipulating the motivational climate in physical education lessons, *European Physical Education Review* 8(4): 207–29.
- Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi Anlamak, Birinci Basım, Çev. Belgin Ayvaşık ve Melike Sayıl*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları No: 23.
- Nia, M. E., Besharat, M. A. (2010). Comparison of athletes' personality characteristics in individual and team sports. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5 (2010) 808–812
- Noddings, N. (2006). *Eğitim ve Mutluluk*. Çeviren, Zuhâl Bilgin. Kitap Yayınevi. İstanbul.
- O'Sullivan, D. M., Zuckerman, M., Kraft, M. (1998). Personality characteristics of male and female participants in team sports. *Personality and Individual Differences*, 25, 119-128
- Özgen, M. K. (1995). *Resim-iş eğitimi bölümü öğrencilerinin kişilik özellikleri ile resim yapımları arasında arasındaki ilişki*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Erzurum, 1995
- Sayın, A. Aslan, S.(2005). Duygu durum bozuklukları ile huy, karakter ve kişilik ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(4):276–283
- Tepeköylü, Ö., Soytürk. M. ve Çamlıyer, H. (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerisi algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VII (3) 115-124.
- Weinberg, R., Weinberg, R.S. ve Gould, D. (2010). *Personality and sport* (chapter 2). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics, 640 pages.
- Weinberg, R.S. and Gould, D. (1995). *Personality and sport* (chapter 3). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics, 520 pages.

- Weinberg, S. R., Gould, D. (2007). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*, Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Yakupoğlu, S. (1996). Kapalı ve açık becer gerektiren bireysel sporlardaki kişilik özelliklerinin araştırılması. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Mersin, 1996
- Yelboğa, A. (2006). Kişilik özellikleri ve iş performansı arasındaki ilişkinin incelenmesi. "İş, Güç" Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi Cilt:8 Sayı:2 , Haziran 2006, ISSN: 1303-2860