

## Spor Psikolojisinde Kişilik ve Performans

Deniz Ünver<sup>1</sup>

### Özet

Fiziksel aktiviteye katılım ister elit düzeyde olsun ister amatör düzeyde olsun eğlenceli ve cezbedicidir. Katılımcılar kendilerindeki gelişimi ve başarıları gördükçe, keyif alırken her seferinde daha iyi olmak için çalışırlar. Spor psikolojisi, bu süreç içerisinde bulunan sporcuların davranışlarını incelemek, açıklamak, yönlendirmeyi amaçlayan bir disiplin olarak görülmektedir. Bu bölümde fiziksel aktiviteye katılım gösteren bireylerin kişiliklerinin teorik olarak açıklanması amaçlanmıştır. 21.yüzyılda spor psikolojisinin performansa olan katkısının artırılması hedeflenirken, teoriden öte uygulamanın bir parçası olduğu belirtilmektedir ( Türkay ve Demir, 2021). Bu nedenle fiziksel aktiviteye devam etmek, elit bir sporcu olarak yarışmaya hazırlanmak gibi süreçler ile aktivite veya müsabaka anındaki problemleri giderebilme becerilerinin geliştirilmesi spor psikolojisinin uygulama alanındaki etkisi ile kazanılabileceği düşünülmektedir. Doğru analizler, uzun bir süreç, ilişkiler, iyi veya kötü deneyimler, sporcu da gelişmesi beklenen psikolojik becerilerin seviyesini belirler. Bu bölümde sporcuları tanıyabilmek, onları geliştirilebilmek ve performanslarını artırabilmek için bilinmesi gereken, belki de spor psikolojisinin başlangıcı olarak tanımlanabilecek kişilik kavramından bahsedilmektedir. Kişilik bireyin tam kendisini ifade etmektedir. Spor Psikolojisinde sporcunun kişiliği doğru analiz edilir ve çalışmalar bu doğrultuda planlanırsa gelişimi desteklenebilir. Kişiliğin, spor ortamında performansa olumlu etkisi olduğu düşünülmektedir.

### 1.Giriş

Spor psikolojisi ve içerisindeki kişilik özelliğinden bahsetmeden öne psikolojisinin tanımını yapmak gerekmektedir. Psikoloji bireyin zihni ve zihnini yönettiği tutum ve davranışların bütünü olarak açıklanabilir. Temelinde yunanca “psyche” (akıl, ruh) ve “Logos” (akıl yolu ile anlama, kavrama) kelimeleri vardır. Psikoloji bir bilimdir. Bilimsel yöntemler,

1 Öğretim Görevlisi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, ORCID: 0000-0003-1927-528

psikolojinin sürdürülebilirliği açısından çok önemlidir. Temelinde zihinde meydana gelen süreçlerin, bireyin tutum ve davranışlarına olan etkisi, bu tutum ve davranışlarında bireyin gelişimine olan etkisi psikolojisi ile açıklanabilmektedir. Bu nedenle psikoloji birçok alt dalda bilimselleşmiştir. Bunlar, gelişim psikolojisi, eğitim psikolojisi, adli psikoloji, sağlık psikolojisi, spor psikolojisi gibi özelleşmektedir. Bu bölümde inceleyeceğimiz disiplin spor psikolojisidir. Tanımı basit olarak, sporcu, antrenör veya spor insanların davranışlarını araştırmak ve geliştirmektir.

Kişilik tanımının ve kavramının inlerce yıla dayanan bir yapısı vardır. Hipokrat, Galen gibi binlerce yıl önce yaşamış bilim insanları kişilikten bahsetmişlerdir. Kişilik bireyin diğer bireylerden ayıran düşünce, duyu ve davranış yapısı olarak tanımlanmaktadır.

Doğuştan getirilen kalıtsal özelliklerin yanı sıra çevresel faktörlerin kişilik üzerinde şekillendirici bir güce sahip olduğu ifade edilmektedir (Öner, 2023). Kişiler günlük yaşamlarında sınav, yarışma gibi çok farklı durumlarla karşılaşabilmektedirler (Devrilmez, Çiy, Bilgiç ve Dervent, 2021). Bu kapsamda bireylerin davranışları da bulunduğu ortama göre şekillenmektedir. Spor ortamlarında kişilik, fiziksel aktivitenin içinde olan bireyin davranışlarına yansıyan duyu ve düşünce ve tutumlarının bütünü olarak açıklanabilir. Kişilik çocukluk ve gençlik dönemlerinde olgunlaşır ve zamanla istikrarlı bir yapı haline gelir. Kişiliği birçok faktör olumlu ya da olumsuz etkileyebilir. Yaşam deneyimleri, sosyal ortam, ilişkiler, bireysel gelişim bunların başında gelir.

Spor ortamına bu durumun yansmasıyla, kişiliği, performansa ve bunu etkileyen psikolojik unsurlara doğrudan etki edebilir. Bunun nedeni spor ortamındaki bireyin kişilik özellikleri içerisinde bulunana odaklanma, rekabet edebilme gücü, zihinsel dayanıklılık gibi özelliklerinin seviyesi olabilir. Psikolojik performans uzmanlarının önemle üzerinde durdukları, bireyin doğru kişilik analizi ile güçlü ve zayıf yönleri tespit edilmektedir. Bu nedenle spor psikolojisinde öncelikli konulardan birisi kişilik olabilir.

Tarihsel kronolojide spor psikolojisi ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, Öncelikli ve en çok araştırması yapılan konulardan birinin kişilik ile ilgili olduğu belirtilmektedir (Koruç ve Bayar, 1997). Bunu kırk sene önce doğrular nitelikteki başka bir çalışmada kişilik ile ilgili çalışmaların bini geçtiği belirtilmiştir (Fisher, 1984). Sporu yetiştiren antrenörlerin ortak sözlerinden elde edilen “Buraya yeteneğiniz ile gelir karakteriniz ile kalırsınız” gibi yeni mottolar bu fikri doğrular niteliktedir. Bu kadar çalışmanın yapılması sonucunda spor psikolojisinde kişilik kavramının önemini yitirdiği düşünülebilir. Bir başka bakış açısıyla bu kadar farklı çalışmanın yapıldığı

bir alanda kişiliğin sportif performans için önemini asla yitirmediği de söylenebilir.

Spor Psikolojisi içerisinde araştırma konusu olan kişilik, sporcunun aktivite öncesi, esnasında ve sonrasında gösterdiği tepkiler, davranışlar ve zihnindeki süreçler ile ilgilidir. Bu kişiliğin tanımından da yola çıkarak sporcuları birbirinden farklı kılan özelliklerden kaynaklanan farklılıklar olabileceği düşünülmektedir. Sporcuların zihinsel olarak farklılıklar göstermesi sonucu bazı fikirler ortaya çıkmıştır.

- Kişilik, bireyin çevresindeki ve sosyal ortamındaki olayları algılama biçimiyle ve davranışlarına eğilimiyle tanımlar.
- Bireyin çoğu davranışları diğer insanlara benzese de özelliklerinin karışımları sayesinde diğer insanlardan farklı olur.

Spor ortamında bulunan bireylerin kişilik özellikleri birbirine benzese de ince farklılıklar vardır. Bunun bir örneğini çalıştığım futbol kulüplerinden birinde karşılaştığım birbirine tip olarak çok benzeyen ve ikiz kardeş olan Tuna ve Tunç ile çalışma deneyimimde uygulama da yaşadım. Onlardan maksimum performansı alabilmek için farklı iletişim kurmak ve farklı davranmak zorunda kalmıştım.

Kişilik kavramının çok karmaşık olduğu söylenebilir. Kardeş bile olsalar spor ortamındaki insanların farklılık gösterdiği psikolojik özellikleri olduğu düşünülmektedir. Psikolojik alanda çalışan araştırmacıların kişiliğin nasıl geliştiği, kişiliğin özelliklerini tanımlama, inceleme ve açıklama ile ilgili birçok teori geliştirdikleri görülmektedir. Psikoloji araştırmalarında spor ortamındaki bireylerin kişiliklerini anlamak için sıkça karşılaşılan yaklaşımlardan bazıları şunlardır.

### **1.1. Psikodinamik Yaklaşımlar**

Bireyin kişiliği ile ilgili olarak psikodinamik yaklaşımlarda kişilik özelliklerinin ve davranışların bireyin bilinçaltısındaki etkileşimlerden dolayı etkilenecek değişimler gösterebileceği ifade edilir. Bireyin ihtiyaçları doğrultusunda, içgüdüleri, dürtüler ve zihinde meydana gelen süreçlerden bahsedilir. Sigmund Freud, psikodinamik kuramının ilk savunucularından biri olarak bilinir. Psikodinamik kelimesi, psikoanaliz kelimesinden gelişmiştir.

Psikodinamik kavramın içerisinde, bilinçdışının rolü, kişiliğin yapısı, gelişim evreleri, yaşanmışlık deneyimleri, ego vardır (Hough, 2014). Psikodinamik yaklaşımlarda bireyin yaşadıkları içerisinde gelişen tutum ve davranışların ilişkilerine nasıl yansıdığı incelenir. Bu nedenle fiziksel ve biyolojik yaklaşımlar kadar önem kazanan bir yaklaşım biçimidir.

Kimliğin zihinsel enerjinin kaynağı olduğu düşünülmektedir. Kimliğin, iki dürtüsünden söz edilmektedir. Bunlardan birisi kişinin yaşamı ve içindeki aşk dürtüsüdür. Aşk dürtüsü aynı zamanda cinsellik içerir. Diğeri ise, ölüm ve saldırganlık dürtüsüdür. Kimlik, tatmin ister, zevke teşvik eder. Süperego ise kimliğin ahlaki kısmıdır. Kişinin ahlak standartlarını temsil eder. Ego, kimlik ve süperego arasındaki etkileşime aracılık eder. Aralarındaki anlaşmazlıklar kimlik, süperego ve ego kaygıyla sonuçlanır.

Bireyler bu çatışmalar ile başa çıkamıyorsa kaygılarını gidermeye yönelik başka savunma mekanizmaları geliştirmeye başlarlar. Bazen gerçekler, görüşlerini değiştirebilir veya bu görüşleri tamamen reddedilirler. İstemediği düşünceleri genellikle bilinçaltına iterek, saklamaya çalışırlar. İlerleyen süreçler ruhsal bozukluklara neden olabilir. Psikodinamik yaklaşımların, ilk başlangıcından bu yana büyük ölçüde geliştiği modernleşen tekniklerle, spor ortamındaki bireylerin birçok yönünü anlamaya yardımcı olabileceği belirtilmektedir (De Queiroz ve Andersen, 2020).

Psikodinamik yaklaşımlar neticesinde, sporcuların kişiliklerinde ve spor ortamındaki davranışlarının temel nedenleri bilemediklerini savunmaktadır. Bu durumu normal olarak kabul edip, ihtiyaçlar doğrultusunda davranışlara yön verilmesi savunulmaktadır. Örneğin; bir futbol müsabakasını kaybeden takımın antrenörü olarak, mutsuz oyuncuların oluşturduğu negatif ortamı, daha sıkı çalışmaya motive ederek pozitif bir seviyeye çıkarmak için strateji geliştirmesi gerekir.

## 1.2. Biyolojik Yaklaşımlar

Son yıllarda spor psikologların üzerinde durduğu önemli konulardan biri de spor ortamındaki bireylerde fizyolojik, biyolojik faktörlerin ve genlerin kişilik ve davranışlardaki etkisidir. Atletik performans üzerine olumlu etkileri kanıtlanan genetik faktörlerin, psikolojik performans üzerine olumlu katkılar yapabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda biyolojik yaklaşımlar, kişiliğin incelenmesinde önemli gösterilebilir. Kişilik ile ilgili araştırmalarda, diğer bireylerden ayıran özelliklerden bahsedilirken anne ve babasından getirdiği genetik ve biyolojik özelliklerin farklılıkları belirtilmektedir (Kusan, 2023). Bu doğrultuda kişilik ile ilgili çalışmalarda bireyde kişiliğin nasıl geliştiğini ve sorunların tespitinin ve çözüm yolları için biyolojik yaklaşım teorisinin önemli olduğu söylenebilir.

## 1.3. Hümanist Yaklaşımlar

Hümanist yaklaşım, eğitimde ve psikolojide kullanılan bir perspektif olarak görülmektedir. Hümanist yaklaşım bireyin kişiliğini vurgular. Bireyin

iç dünyasını tanımasını, sahip olduğu değerli özelliklerin ön plana çıkmasını teşvik eder. Hümanist yaklaşım genelde psikologların görüşmelerde sıklıkla başvurduğu bir yaklaşım modelidir. Amaç, bireyin sahip olduğu potansiyeli açığa çıkarmaktır. Hümanist yaklaşım, bireyin kendini gerçekleştirmesini sağlar. Çoğu spor psikoloğu spor ortamındaki bireylerle yaptığı seanslarda hümanist yaklaşımlarda bulunmayı tercih etmiştir (Katz ve Keyes, 2020). Spor Psikologları bu sayede bireylerin farkındalık geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Bireylerin olaylara bakış açılarını geliştirerek algılarının, tutumlarının, eylemlerinin veya davranışlarının değişmesine yardımcı olabilirler. Bu sayede spor ortamındaki kişilerin kendilerini tanıma, mutlu olma, zevk alma duyguları gelişebilir. Hümanist yaklaşımda bir futbol kalecisinin müsabakalarda kaygılarını nasıl kontrol etmesi gerektiğini söylemek yerine, neden kaygılandığını keşfetmesine yardım etmek gerektiği inancı hâkimdir. Bu da kendini tanıma olarak tanımlanabilir.

#### 1.4. Özellik Yaklaşımları

Kişilik, tanım itibari ile bir bireyi diğerlerinden ayıran genel bir özelliktir. Ancak bireye özgü incelendiğinde kişiliği belirleyen özelliklerden bahsedilir. Bireydeki bu iç ve dış özellikler diğer bireylerden ayıran, bireye özgü özelliklerdir. Kişiliği oluşturan tüm özellikler; bireyin iç ve dış dünya ile iletişimi sonunda ortaya çıkan düşünce ve davranışların tamamıdır (Sayar ve Dinç, 2013). Spor ortamında kişilik özelliklerine göre farklı tutum ve davranışların oluşması oldukça normal bir durum olarak görülebilir. Takım sporlarında çoklu kişilik özellikleri ve bunların senkronizasyonu konusunda liderler sorun yaşayabilirler. Spor psikologları bilimsel çalışmaları daha etkili yapabilmek ve sporcuları daha iyi tanıyabilmek için geçerliliği olan envanterlerden yararlanmak istemişlerdir. Bu envanterlerin en popülerleri Beş faktörlü kişilik modelidir (Goldberg, 1981). Türkçeye uyarlanmış beş faktörlü kişilik modelindeki kişilik özellikleri şunlardır: Gelişime Açıklık; Öz Disiplin/Sorumluluk; Dışa Dönüklük; Uyumluluk; Nevrotiklik. Bu özelliklerin performansa olan etkilerinin araştırılması devam etmektedir.

#### 1.5. Sosyal Bilişsel Yaklaşımlar

Sosyal-bilişsel teorisyenler insanların özelliklerini ve davranışlarını anlamada bilişsel süreçlere vurgu yaparlar. Bilişsel süreçler, insanların bilgiyi nasıl ele aldığını, davranışlarını nasıl düzenlediğini ve olası sonuçları nasıl değerlendirdiğini içerir. Sporcuların hal ve hareketleri, tutumları onların müsabaka öncesi, sırası ve sonrasında neler yapabilecekleri hakkında bilgi verebilir. Örneğin, sabahları kahve içmeden uyanmadığını düşünen bir sporcunun bu tutum davranışları göz önüne alındığında, müsabakaya

çıkarken bir uyarıcı alma olasılığı vardır. Sporcu kendini başkalarıyla kıyaslayabilir, Yarışmaya hazırlanma süreci, inancı, performansı belirleyebilir. Sosyal bilişsel yaklaşımın spor psikolojisi alanında yapılan birçok araştırmayı desteklemiştir. Psikolojik performans uzmanları çalıştıkları bireylere yardımcı olmak için sıklıkla bilişsel süreçlerinin değişimi için, hayal etme becerilerinin, öz düzenleme becerisi gibi becerilerini geliştirmeye çalışır (Eubank ve diğerleri, 2020).

Spor psikologlarının kişilik ile ilgili tercih ettikleri yaklaşımlar içerisinde karşılaştırma e tartışma yapmak gerekirse, her bir yaklaşımın güçlü ve zayıf yönleri olduğunu söyleyebiliriz. Bu yüzden spor psikologları tek bir yaklaşım üzerinden çalışmayı kabul etmeyebilir. Bu onlar için bireyi taşımada tek düze bir durum yaratabilir. Bu yüzden birden çok yaklaşımı kullanabilirken, bazıları psikolojinin temel prensiplerinin dışına çıkmadan farklı yaklaşımlar geliştirebilirler. Bu yüzden öncelik her zaman sporcunun kişiliğinin doğru tespiti yapılarak, onlara yardım etmek ve yol göstermek olmalıdır.

Spor psikologları ilgilendikleri bireyin kişiliğini tespit etmek için standart anketler veya projektif testler kullanabilirler. Ancak hazır kalıp soruların kişinin gerçek özelliklerini yansıttığı, literatürdeki geçerliği ve güvenilirliği araştırılmalıdır. Hazır anketlerin avantajları ve dezavantajları göz önünde bulundurularak yapılmalıdır. Bunu örneklendirmek gerekirse yüksek kalitedeki bir kaygı anketi motivasyonu ölçmeyebilir. Bunun yanında çokça tekrarlanmış bilimsel anketler kaliteli bir standart oluşturabilir ve her sporcuya aynı yaklaşımı sağlayabilir. Spor psikologları anket veya test olsun hangi yaklaşımda olurlarsa olsunlar, anketi dolduranlarda ön yargı olabilir. Ya da beklentilere cevap verebilmek adına kendini tanımlarında eksiklikler olabilir. Bu durumda kişiliği tanımlamak için devreye davranışsal gözlemler girebilir.

Davranışsal gözlemler, psikolojik performans için önemli olabilir. spor psikolojisi uygulayıcılarının gözlemlenebilir sporcu veya antrenör davranışlarını izlemesini, kaydetmesini ve değerlendirmesini içerir. Bir başka deyişle spor psikologları müsabaka, antrenman veya saha dışında antrenör, sporcu, yönetici, taraftar, sosyal ortam sırasındaki davranışlarını, performanslarını ve başkalarıyla olan etkileşimlerini izler. Spor psikolojisinde sporcuları gerçek ortamlarda gözlemlenmenin birçok faydası vardır. (Holder ve Winter, 2017). Gözlenen davranışlar kayıt edilip gelecekte bireyle tartışılabilir. Bu durum bireyin gelişimine destek olabilir. Bireyin içinde bulunduğu doğal ortamlarda sosyal ve fiziksel faktörler tespit edilebilir çokça veri toplanabilir. Davranışsal gözlemler sayesinde sporcuların bilinçli ya da bilinçsiz davranışları ile doğal olarak gözlemlenebilir.

Sonuç olarak kişiliği değerlendirmek, sadece teorik olarak gerçekleşirse, eksik eya yanlış bilgiler alınabilme riski olabilir. Mevcut değerlendirme yöntemlerinin sınırlamaları olabileceği gibi dezavantajları ile avantajları da vardır. Uygulayıcıların, hangi yaklaşımla, hangi test ve anketi kullanacağını belirlemesi isin standartlaştırılmış yöntemleri kullanmalarının en doğru kişilik analiz sonucunu verebileceğine inanmaktadırlar ( Tod, 2022).

## 2. KİŞİLİK VE PERFORMANS

### 2.1 Kişilik Özelliklerinin Spor Performansına Etkileri

Kişilik ve performans arasındaki ilişki uzun yıllardır spor psikoloji ile ilgilenen araştırmacıların üzerinde durduğu konulardan biri olmuştur. Sporun kişilik üzerindeki etkileri veya kişiliğin sportif performans üzerine etkisi merak konusudur. Bireyin çocukluktan ergenliğe, hatta gençlikten olgunluğa doğru psiko-sosyal gelişim süresince spor ortamlarının ve aktivitelerinin olumlu katkısı olduğu belirtilmektedir ( Küçük ve Koç, 2003). Sporunun performansını etkileyen unsurlardan birisinin de kişilik ve kişilik özellikleri olduğu belirtilmektedir (Bayraktar ve Kurtoglu, 2008; Güvendi vd, 2018; Samur, 2018). Kişiliğin, spor performansına etkisinin varlığını ortaya koymanın oldukça zor olduğu düşünülmektedir. Çünkü spor ortamlarındaki spor aktivitelerinin ve müsabakalarının zorluk dereceleri oldukça geniş bir yelpazeyi oluşturmaktadır. Takım veya bireysel spor olması bile başlı başına karmaşık bir yapı oluşturabilir. Temaslı temassız spor dalları da aynı durumunda da durum farklılaşmaktadır. Bu kadar geniş sorulara cevaplar bulmak ve net konuşmak spor psikolojisi araştırmacıları için zor bir durumdur.

Sporunda performansı etkileyen kişilik ve bireyde bulunan kişilik özellikleri karmaşık bir konsepttir ve bireyler arasında değişkenlik gösterebilir. Yapılan birçok çalışmada bazı kişilik özelliklerinin sporda performansı etkileyen faktörler arasında yer aldığı belirtilmiştir. Bunlardan en önemli özelliklerden birisi motivasyon olabilir. Motivasyon özelliği gelişmiş sporcuların başarı elde ettikleri konusunda ortak bir kanı vardır (Singh ve Pathak,2017). Rekabetçi bir yapıya sahip olan sporcuların, rakiplerine karşı daha istekli ve mücadeleci olabilecekleri gibi müsabaka sonucuna olumlu etkileri olabileceği de belirtilmektedir (Deaner vd., 2011).

Bir diğer kişilik özelliği olarak gösterilen öz-denetim sporunun durumlar karşısında kendini kontrol etme ve disiplinli davranma özelliği olarak görülmektedir. Öz-denetim spor ortamındaki kişinin günlük hayatındaki planlanmasına da yön vermektedir (Englert, 2020). Performansı olumlu etkileyen özelliklerden birisi de stresle Başa Çıkma Becerileridir.

Uygulamacılar stresin tamamen ortadan kaldırılamayacağını belirtmektedir. Ancak stres seviyesini düşük tutabilme becerisi gelişmiş bireylerin olumlu performans gösterebildiği belirtilmiştir (Bali, 2015; Singh, 2017). Spor ortamındaki bireylerin dürüst ve etik bir tutuma sahip olmalarının performanslarına olumlu katkısı olduğu düşünülmektedir.

Performansı olumlu etkileyen özelliklerden birisi de istikrar olarak belirtilmiştir. Performans için istikrarlı çalışmanın önemli olduğu ve bunun müsabakalara yansıdığı, hedefler ve başarı için istikrarın önemli olduğu belirtilmektedir. Bununla birlikte başarı ve hedefler için özellikle takım çalışmasının da önemi belirtilmiştir (Afacan ve Afacan, 2023). Başarı için ne kadar iyi performans sergilenirse sergilenen bazı anlarda alınacak risklerin başarısı belirlediği görülmektedir. Bu risklerin ne kadar büyük veya küçük olduğunun çok büyük önemi olduğu düşünülmemektedir. Ancak sporcunun risk almaya karar vermesi önemli bir kişilik özelliğini yansıtmaktadır. Bu nedenle, özellikle bazı sporlarda, risk almayı gerektiren durumların sıklığı fazladır.

Risk alma eğilimine sahip sporcular, yeni stratejiler denemeye ve zorlayıcı hedeflere yöneldikleri söylenebilir. Risk alma özelliğinin performansa etkisinin olabileceği ifade edilmektedir ( Willinger vd, 2023). Takım sporlarında ve bireysel sporlarda sporcuların kişilik özellikler arasında liderlik özellikleri de başarıyı etkileyen bir özellik olarak görülmektedir. Yine sporcuların performansını etkilen özellikler arasında “Duygusal Zeka”dan bahsedilmektedir. Sporcularda gelişmiş duygusal zeka özelliği temelde duygusal durumları anlama, yönetme ve etkili bir şekilde kullanma yeteneklerini içerir. Gelişimi bir duygusal zeka stresle başa çıkma, takım içi ilişkileri güçlendirme ve zor durumlarla başa çıkma konusunda önemli bir rol oynayabilir.

Bu kişilik özelliklerinin branşa, yaşa, kültüre, içinde bulunduğu gruba, spor yaşına ve benzeri faktörlere göre değişebileceği düşünülmektedir. Bu nedenle performansa etki eden kişilik faktörlerinin diğer etkenlerle birlikte değerlendirilmesi daha anlamlı olabilir. Kişilik özellikleri ve sportif performans arasındaki ilişki, sporcuların başarılarını etkileyen önemli bir faktördür. Her bireyin kişiliği farklıdır ve bu kişilik özellikleri, sporcuların antrenman, rekabet ve liderlik becerilerini şekillendirir. Bu noktada, bireyin karakteri ve sportif performansı arasındaki karmaşık etkileşimleri anlamak, hem sporcular hem de antrenörler için büyük bir öneme sahiptir.

Sporcular arasındaki farklı kişilik tipleri de göz önüne alındığında, bazı spor dallarının belirli kişilik özelliklerine daha uygun olabileceği düşünülebilir. Takım sporlarındaki oyuncular ile bireysel sporcular arasında



farklılıklar olduğu düşünülebilir. Ancak bu durum voleybol sporcusu ile basketbol sporcusu arasında da gözlenebilir. Ancak Basketbol ve voleybol sporcu arasındaki bu farklılık başka bir kişilik özelliğinde benzerlik gösterebilir. Bu durumda kişilik özellikleriyle sportif performans arasındaki ilişkiler karmaşık ve çok yönlüdür denilebilir. Aynı kişilik özelliğine sahip iki sporcu farklı performans seviyelerine sahip olabilirler. Bu durumda farklı birçok özellik durumu ortaya çıkabilir. Genetik faktörler, antrenman geçmişi ve çeşitli dış etkenlerin de bu durumda performans üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, kişilik özellikleri ve sportif performans arasındaki ilişki, bireylerin sporda başarılı olup olmamasında önemli bir rol oynar. Ancak bu ilişkiyi anlamak için dikkate alınması gereken birçok faktör bulunmaktadır. Antrenörler ve sporcular, bu faktörleri değerlendirerek, kişilik özelliklerini güçlendirebilir ve sporcuların potansiyellerini en üst düzeye çıkarmak için uygun stratejiler geliştirebilirler.

Kişiliğin ve kişilik özelliklerinin performansa tek başına etkisi olabilir diye net bir sonuç söylenemeyebilir. Ancak geliştirilmiş kişilik özelliklerin aşağıdaki bazı psikolojik özellikler ile birleştiğinde sporda iyi performans sergilenebileceği ifade edilebilir.

## Kaynaklar

- Afacan, E. ve Afacan, M.I. (2023). Voleybolcuların Başarı Algısı: Türkiye Sultanlar Ligi Örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 647-657.
- Bali, A. (2015). Psychological factors affecting sports performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(6), 92-95.
- Bayraktar, B. ve Kurtoğlu, M. (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. *Klinik Gelişim Dergisi*, 22(1), 16-24.
- De Queiroz, F. S., & Andersen, M. B. (2020). Psychodynamic approaches. In D. Tod & M. Eubank (Eds.), *Applied Sport, Exercise, and Performance Psychology: Current Approaches to Helping Clients* (pp. 12–30). Routledge.
- Deaner, R. O., Masters, K. S., Ogles, B. M., & LaCaille, R. A. (2011). Marathon performance as a predictor of competitiveness and training in men and women. *Journal of Sport Behavior*, 34(4).
- Devrilmez, R., Çiy, E., Bilgiç, D., & Dervent, M. (2021). Turkish validity and reliability of physical education and sport course exam anxiety scale. *Journal of Physical Education and Sports Studies*, 13(1), 1-13.
- Englert, C., Pageaux, B. ve Wolff, W. (2020). *Self-Control in Sport*. Charlottesville: Poen science center .
- Eubank, M., Morris, R., & Cunliffe, M. (2020). Cognitive therapy approaches. In D. Tod & M. Eubank (Eds.), *Applied Sport, Exercise, and Performance Psychology* (pp. 53–69). Routledge.
- Güvendi, B., IŞIM, A. T., & GÜÇLÜ, M. (2018). Korunmalı futbol (amerikan futbol) sporcularının kişilik özellikleri ve psikolojik performans stratejileri ile karar verme stilleri arasındaki ilişki. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 159-175.
- Holder, T., & Winter, S. (2017). Experienced practitioners' use of observation in applied sport psychology. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 6(1), 6–19. <https://doi.org/0.1037/spy0000072>.
- Hough, M (2014). *Counselling Skills and Theory*, 4th Edition, Hodder.
- Katz, J., & Keyes, J. (2020). Person-centred approaches. *Applied Sport, Exercise, and Performance Psychology Current Approaches to Helping Clients* Edited By David Tod, Martin Eubank Routledge.
- Koruç, Z. ve Bayar, P. (1997). Türkiye’de spor psikolojisi alanında yapılan kişilik araştırmalarına eleştirel bir yaklaşım. *Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 38-48.
- Kusan, O. (2023). Spor ve Kişilik. *Spor ve Bilim 2022-II*, Efe Akademi Yayınları, 219.
- Küçük, V. ve Harun, K. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (9).

- Öner, H. (2023). *Narsisizm ve Spor*. Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar -IV içinde. Uluç, E. A. ve Karademir, M. B. (edt). Gaziantrep: Özgür Yayınevi.
- Samur, S. (2018). Futbol takımlarında mücadele azim ve iradesine katkı sağlayacak kişilik özellikleri. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 34-44.
- Sayar, K. ve Dinç, M. (2013). *Psikolojiye giriş*. İstanbul: Dem Yayınları, 4.baskı, 95-106.
- Singh, D., & Pathak, M. K. (2017). Role of motivation and its impact on the performance of a sports person. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(4), 340-342.
- Singh, R. (2017). Stress role in sports performance of athlete's. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(3), 278-280.
- Tod, D. (2020). *Sport Psychology the basic*, 2th. Edition, ISBN: 978-0-367-69441-8, Routledge
- Türkay, H. ve Demir A. (2021). Spor Psikolojisi Üzerine Bir İnceleme. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(10), 119-131
- Willinger, M., Dubois, D., & Bravaccini, S. (2023). Participation in Competitive Sports Closes Gender Gaps in Competition and in Risk Taking. *Journal of Sports Economics*, 24(1), 97-13.

