

## Kişilik ve Spor

Muhammed Şahin<sup>1</sup>

İsmail Kırkpınar<sup>2</sup>

### Özet

Kişilik, özellikle karakter ve mizaç kavramlarıyla karıştırılmakta olup günlük hayatta birbiri yerine sıklıkla kullanılır. Kişiliğin daha genel davranış kalıplarını kapsadığını ifade eder. Mizaç ve karakter için kişiliğe kıyasla daha spesifik tanımlama yapılabilir ve farklılıkları ortaya konulabilir. Bu farklılık kişilikle bağlantılı mizaç ve karakteri birlikte ele alan psikobiolojik kişilik modeli ile açıklanabilir. Kişilik istikrarlı bir süreç olarak görülse de yaşam seyriinde nispeten farklılıklar gözlemlenebilir ve birçok faktörün etkisiyle oluşur. Kişilik araştırmalarının en belirgin temel temalarından biri, başarılı atletik performanslarla ilişkili kişilik özelliklerini belirlemektir. Önceki araştırmalar kişiliği işyerindeki, akademisyenler ve fiziksel aktiviteyle başarılı sonuçlarla ilişkilendirmiştir. Hem vicdanlılık hem de nevroitiklik özelliklerinin arzu edilen sonuçlarla ilişkili olduğu bulunmuştur. Kişilik, kişinin iş veya eğitim alanlarındaki başarısının temel bileşenleri olan kapasitesini ve gerçekleştirme isteğini yönetir ayrıca spor başarısının bir dereceye kadar kişinin kapasitesi ve performans istekliliğinden kaynaklandığına inanmaktadır.

### GİRİŞ

Kişilik, psikolojide ve birçok alanın kendi çerçevesinde insan davranışlarını anlamak için önemli bir kavramdır. Bireyi başkalarından ayıran, doğuştan ya da sonradan kazanılan özellikler bütünüdür. Kişiliğin oluşumu, gelişimi ve değişimi bireyin ana rahmine düşmesinden hayatının sonuna kadar devam eden uzun ve kesintisiz süreci kapsar (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2022). Kişilik kavramı, farklı tanımlarla ele alınmıştır ve tek bir tanımla sınırlanması zor bir kavramdır. Farklı kaynaklarda kişilik, birden çok tanım ve teoriyle açıklanır

- 1 Arş. Gör., Mardin Artuklu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Bölümü, Orcid No: 0009-0000-7381-2913, muhammedsahin@artuklu.edu.tr
- 2 Arş. Gör., Mardin Artuklu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Orcid No: 0009-0001-6628-4021, ismailkirkpinar@artuklu.edu.tr

ve genellikle bireyin tüm karakteristik özelliklerini içerir (Ewen, 2009; Feist vd., 2021; Feist ve Feist, 2006). Yazgan İnanç ve Yerlikaya (2022), kişilik tanımlarında genellikle bireysel farklılıklar, davranışın tutarlılığı ve devamlılığı üzerinde durulduğunu belirtmektedir. Weinberg ve Gould (2018), kişilik kuramcılarının genellikle bireyin benzersizliği konusunda hemfikir olduğunu vurgular. Bu benzersizlik, bireyi diğerlerinden ayıran özel nitelikler veya bu niteliklerin bir karışımı olarak ifade edilebilir. Kişiliği anlamının etkili yollarından biri onun yapısını incelemektir. Martens (1975), ilişkili üç farklı düzeyden oluşan bir yapı önermiş ve açıklamalar getirmiştir (Akt. Weinberg ve Gould, 2018). Kişilik, özellikle karakter ve mizaç kavramlarıyla karıştırılmakta olup günlük hayatta birbiri yerine sıklıkla kullanılır. McCloskey ve Johnson (2021) kişiliğin daha genel davranış kalıplarını kapsadığını ifade eder. Mizaç ve karakter için kişiliğe kıyasla daha spesifik tanımlama yapılabilir ve farklılıkları ortaya konulabilir. Bu farklılık kişilikle bağlantılı mizaç ve karakteri birlikte ele alan psikobiyojik kişilik modeli ile açıklanabilir (Cloninger, 1994; Cloninger vd., 1993). Kişilik istikrarlı bir süreç olarak görülse de yaşam seyrinde nispeten farklılıklar gözlenebilir ve birçok faktörün etkisiyle oluşur. Gutierrez-Zotes ve diğerlerine (2015) göre kişilik karmaşık bir süreç olarak gelişir ve doğrusal olmayan etkileşimlerin sonucudur. Bu nedenle etkileşim içinde olan faktörlerin etkisini birbirinden tamamen ayırt etmek mümkün olmayabilir. Eysenck ve diğerlerine (1982) göre kişilik üzerinde birçok faktörün etkisi olmakla birlikte büyük ölçüde genetik faktörler belirleyicidir. Terracciano ve diğerleri (2010) tarafından yapılan uzun bir boylamsal araştırma neticesinde yaşla birlikte gelen değişim incelenmiştir. Bu çalışmada 684 katılımcı üzerinde (17-76 yaş aralığı) üç zamanlı (6 ile 12 yıl arasında) ölçümler alınmıştır ve değişimde cinsiyet, eğitim, etnik köken ve kohort etkisi kontrol altında tutulmuştur. Kişilik istikrarındaki ortalama değişim katsayılarına göre 30-40 yaş aralığının sonlarına doğru kişilik daha istikrarlı hale gelmekte olup 40'lı yaşlardan sonra değişimler olsa da kişilik istikrarı önceki dönemlere göre daha sabittir. Allen ve diğerlerine (2011) göre genel eğilim, artan kişilik olgunluğu yönündedir ve kişilikte meydana gelen değişimde 17-24 yaş aralığı, 24-29 yaş aralığına göre daha aktiftir. Van den Akker ve diğerleri (2014) boylamsal araştırma ile 6-20 yaş aralığındaki bireylerin beş faktör kişilik modeline dayalı olarak kişilik değişimlerini incelemiştir. Tüm boyutlarda çocukluk ve ergenlik çağında dalgalanmalar yaşanmıştır. Kişilik araştırmalarında değişkenliğin dikkate alındığı bir başka etken ise cinsiyet faktörüdür. Schmitt ve diğerleri (2008) beş faktör kişilik modeline dayalı olarak 55 farklı kültürde kişilikte cinsiyet farklılıklarını incelemiştir. Araştırmada kültürden kültüre cinsiyet farklılıklarının anlamlılığı ve yönü değişse de genel olarak kadınlar, erkeklere

kıyasla, daha fazla yüksek duygusal denge, uyumluluk, dışadönüklük ve öz-denetimlilik bildirmiştir. Üzerinde en az görüş birliğinin olduğu boyut ise deneyime açıklık olmuştur ve cinsiyet gruplarında keskin bir farklılık bulunmamıştır.

### Kişilik Yaklaşımları

Kişilik literatürüne bakıldığında çeşitli yaklaşım ve kuramların olduğu görülmektedir. Bu çeşitliliğin nedeni insan davranışlarının karmaşıklığıdır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2022). Weinberg ve Gould (2018) spor ve egzersizde kişilik incelemenin başlıca yollarından altı tanesini ele almıştır. Bunlar: a) psikodinamik yaklaşım, b) durumsal yaklaşım, c) etkileşimsel yaklaşım, d) fenomenolojik yaklaşım, e) bütünlleştirici/biyopsikososyal yaklaşım ve f) ayırıcı özellik yaklaşımıdır.

Psikodinamik Yaklaşım: Yazgan İnanç ve Yerlikaya (2022) Sigmund Freud, Alfred Adler, Carl Jung, Karen Horney, Eric Fromm, Harry Stack Sullivan ve Erik Erikson gibi kuramcılarının kişiliği psikodinamik yaklaşımla incelediğini ifade etmiştir. Bu kuramcılarının ortak eğilimi bilinçdışı vurgusu, bazı temel güdülere ve psikopatolojiye odaklanarak insan davranışlarını ve zihinsel süreçleri anlamaya çalışmalarıdır. Cox'a (1998) göre psikodinamik yaklaşımını iki ayırt edici özelliği, bireyin bütünsel şekilde incelenmesine ve bilinçdışı güdülere vurgu yapılmasına dayanır. Bu yaklaşımla karakterize edilen kavramlar Freud tarafından ortaya konmuştur. İd, ego ve süpereo kişiliğin üçlü yapısını oluşturur. İd, kişiliğin bilinçdışı içgüdüsel çekirdeğini temsil eder, bir anlamda zevk arayışı mekanizmasıdır. Ego ise id'in aksine kişiliğin bilinçli, mantıksal, gerçeklik odaklı yönünü temsil eder. Süpereo ise bireyin vicdanını temsil eder. Temelde, Freud kişilikte bir çatışma kuramını savunmuştur. Buna göre, psişik yapının üç bölümü her zaman çatışma içindedir. Bireyin sahip olduğu kişilik, salıverme isteği ile bu isteklere karşı olan engel olma arasındaki dinamik çatışmaların toplamı olarak düşünülebilir. Vealey (2002) bu doğrultuda psikodinamik yaklaşımı, kişiliği sürekli değişen ve birbiriyle çatışan süreçler olarak gören bir yaklaşım olarak ifade etmiştir.

Ayırıcı Özellik Yaklaşımı: Özellikler yaklaşımı, kişiliğin temel özelliklerinin nispeten istikrarlı olduğu varsayımına dayanır. Araştırmacılar, bu yaklaşımı benimseyerek davranışın genellikle kişilik özelliklerinden kaynaklandığını ve durumsal veya çevresel faktörlerin etkisinin sınırlı olduğunu düşünürler. Özelliklerin, durum veya koşula bağlı olmaksızın bireyi belirli bir şekilde davranmaya yatkın hale getirdiği düşünülür. Örneğin, bir sporcu rekabetçi bir kişilik özelliğine sahipse, durum veya skor ne olursa olsun rekabetçi bir

şekilde oynama eğilimindedir. Ancak bu, sporcunun her zaman rekabetçi olacağı anlamına gelmez; sadece spor durumlarında genellikle rekabetçi olma eğilimindedir (Weinberg ve Gould, 2018; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2022).

**Durumsal Yaklaşım:** Ayırıcı özellik yaklaşımıyla ilgili endişelerin sonucunda ortaya çıkan durumsal yaklaşım, davranışları tetikleyebilecek durumlara veya çevreye odaklanır. Bu yaklaşıma göre davranışın büyük ölçüde durum veya çevre tarafından belirlendiği savunulur (Weinberg ve Gould, 2018). Bir anlamda sosyal öğrenme kuramcılarının bakış açısıyla kişiliği yansıtan davranış kalıpları yorumlanmıştır. Sosyal öğrenmeye göre davranış basitçe bilinçsiz veya bilinçaltındaki yatkınlıkların bir işlevi değildir (Bandura, 1977). Özünde, insan davranışı, çevrenin sunduğu uyarıcılar ve durumun gücünün bir sonucudur. Bir birey, nasıl davranmayı öğrendiğine bağlı olarak davranır ve bu da çevresel kısıtlamalarla tutarlılık gösterir. Eğer çevresel durum belirleyici bir rol oynuyorsa kişilik özelliklerinin veya bilinçdışı güdülerin davranış üzerindeki etkisi düşük düzeydedir (Cox, 2012).

**Etkileşimsel Yaklaşım:** Weinberg ve Gould'un (2018) ifadesine göre etkileşimsel yaklaşım, davranışın belirleyicileri olarak hem kişiyi hem durumu kabul eder. Davranışın anlaşılması için bireyin psikolojik özelliklerini ve belirli bir durumu bilmek önemlidir. Kişilik özellikleri ve durumsal faktörler, davranışı bağımsız olarak belirlemez, aksine bazen etkileşime girerek veya karışarak davranışı etkiler. Yüksek kavgacı özelliğe sahip bir kişi her durumda şiddete başvurmayabilir. Fakat şiddet içeren bir durumun içindeyken sahip olduğu şiddet eğilimi tetiklenebilir. Bu durumda şiddet gerçekleşebilir. Son zamanlarda spor araştırmalarında davranışı incelemek için etkileşimsel yaklaşım desteklenmektedir. Bowers'in (1973) yaptığı araştırma etkileşimin, özelliklerin veya durumların tek başına yapabileceğinden daha fazla davranışı açıklayabildiğini göstermiştir (Akt. Weinberg ve Gould, 2018).

**Fenomenolojik Yaklaşım.** Sporda kişilik araştırmalarında etkileşimsel yaklaşım benimsenmesine rağmen fenomenolojik yaklaşım da popüler hale gelmiştir (Vealey, 2002). Weinberg ve Gould (2018) fenomenolojik yaklaşımı şu şekilde açıklamıştır: Bu yaklaşım da kişilik özelliklerini ve durumları hesaba katarak davranışın belirlendiğini savunur. Fakat davranışın belirleyicileri olarak yalnızca sabit özelliklere ve eğilimlere odaklanmaz. Farklı olarak bireyin kendisini ve çevresini anlamasını ve yorumlamasını inceler. Bu nedenle, bireyin öznel deneyimi, dünya ve kendisi hakkındaki kişisel görüşlerinin kritik olduğu düşünülmektedir. Sporda hedef yönelimi,

Bandura'nın ahlaktan uzaklaşma mekanizması gibi hareket alanları fenomenolojik yaklaşım kapsamında değerlendirilebilir.

Bütünleştirici/Biyopsikososyal Yaklaşım: Kişiliği ele alan yaklaşımlar arasında en yeni yaklaşım bütünleştirici veya biyopsikososyal yaklaşımdır. McAdams ve Pals (2006) bu yaklaşımın kişilik psikolojisinin disiplin içindeki merkezi ve bütünleştirici bir konuma sahip olduğunu ifade etmiştir. Kişilik psikolojisinin temel ilkeleri ve kişilik oluşumunun kalıtsal, özelleksel ve çevresel yönleri bütünleştirici yaklaşım ile birlikte değerlendirilir. Weinberg ve Gould (2018) kişilik araştırmacıları bireyin tamamını anlamayı amaçladığında bu yaklaşımı benimsemeleri gerektiğini savunur. Bireyin tamamını anlamak, biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin etkileşimini dikkate alan bütüncül bir çerçeve ile mümkündür. Bu nedenle kişiliği anlamak için, dinamik biçimde etkileşen biyolojik faktörleri, eğilimsel özellikleri, bireyin durumlara uyum sağlama biçimlerini ve bireyin kendi sosyal bağlamı veya kültürü içinde tanımladığı yaşam öykülerini ve anlatılarını göz önünde bulundurmak önemlidir. Bütünleştirici/Biyopsikososyal yaklaşımın spor araştırmalarında kullanımı oldukça sınırlıdır (Mallett ve Coulter, 2016).

### Spor ve Sporda Kişilik

Spor, insanın yaşam kalitesini arttırmak için vazgeçilmez bir fiziksel aktivitedir ve düzenli spor yapmak, sadece fiziksel sağlığı iyileştirmekle kalmaz aynı zamanda zihinsel sağlığı da olumlu yönde etkiler (Yıldız ve Ekici, 2017; Akbar, 2019). Yaşlılıkla ortaya çıkabilecek olan birçok fiziksel, ruhsal ve psikolojik problemler azalarak yaşam kalitesi değerlerinde artış gerçekleşebileceği ve sağlıklı yaşlanma sürecine katkı sağlanabileceği bildirilmiştir (Sarıkaya ve ark 2018). Düzenli egzersiz, insan sağlığını ve fiziksel zindeliği iyileştirme potansiyeline sahiptir (Guiney ve Machado, 2013, Sarıkaya ve ark. 2023). Ayrıca spor bireyleri, il, ulusal veya uluslararası her şampiyonada başarıya ulaştırmak için araçtır. Milletlerin gücü günümüzde yalnızca huzur, eğitim, ekonomik ve askeri açıdan değil, aynı zamanda sportif başarılarıyla da değerlendirilmektedir (Musl, 2017). Spor aynı zamanda ulus ötesi bir perspektifte spor organizasyonları ve spor yayınları spor ürünlerinin dünyanın her tarafına pazarlanabilme olanağını sağlamaktadır. Bu doğrultuda ülkeler, kurumlar, şirketler sporun imajını kullanarak büyük kazançlar elde etmektedirler (Polatcan, 2021).

Sporcuların kişilik özellikleri araştırmacılar tarafından geniş çapta incelenmiştir. Bu çalışmaların birçoğu kişiliği ideal bir sporcu veya ideal atletik kişilik profilini belirleme açısından araştırmaktadır (Saale-Prasad, 2014). Bu kişilik özelliklerinden bazıları başarılı performanslarla

ilişkilendirilse de sonuçlar büyük ölçüde yetersiz kalmıştır (Piedmont ve diğerleri, 1997; Saale-Prasad, 2014; Tran, 2012). Araştırmacılar sporcular arasında benzersiz bir kişilik profili belirleyemedi (Hoffman, 2013). Bununla birlikte, bazı çalışmalar sporcular ile sporcu olmayanlar arasında daha yüksek düzeyde dışa dönüklük, duygusal istikrar ve yeni deneyimlere açıklık gibi kişilik farklılıklarını tutarlı bir şekilde ortaya koymuştur (Allen ve diğerleri, 2013).

### **Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerde Kişilik**

Birçok araştırmacı sporcuların sporcu olmayanlara göre kişilik farklılıklarını araştırmıştır. Dönüm noktası niteliğindeki bir çalışmada Schurr ve arkadaşları (1977), yaklaşık 1.600 erkek üniversite sporcusu ile sporcu olmayanın kişilik profillerini karşılaştırdı. Sonuçlar ilginç kişilik eğilimlerini ortaya çıkardı, ancak araştırmacılar sporcular ile sporcu olmayanlar arasındaki belirgin kişilik farklılıklarını doğrulayamadı. Ancak sporcular spor gruplarına ayrıldığında, sporcu olmayanlarla karşılaştırıldığında çeşitli farklılıklar ortaya çıktı. Takım sporu sporcuları ve bireysel spor sporcuları çeşitli farklılıklar ortaya çıkardı. Örneğin, takım sporu sporcuları daha yüksek düzeyde dışa dönüklük ve bağımlılık, daha düşük düzeyde soyut akıl yürütme ve ego gücü sergilediler. Bireysel spor sporcuları daha yüksek düzeyde nesnellik ve bağımlılık, daha düşük düzeyde kaygı ve soyut düşünme sergilediler. Diğer çalışmalar, çeşitli spor dallarında sporcu olan ve olmayan kişiler arasında çeşitli kişilik farklılıkları bulmuştur (Aamodt vd, 1982; Booth, 1958; Kajtna vd, 2004). Bu bulgular, sporcuların kişilik özelliklerinin, katıldıkları spor türüne bağlı olarak farklılık gösterebileceğini ve bu farklılıkların sporcu olmayan bireylerle karşılaştırıldığında daha belirgin hale geldiğini göstermektedir. Dolayısıyla, sporun türü ve yapısı, bireylerin kişilik gelişiminde önemli bir rol oynayabilir ve sporcuların psikolojik profilleri üzerinde etkili olabilir.

### **Spor Branşına Göre Kişilik**

Araştırmacılar ayrıca farklı spor dallarındaki ve farklı rekabet seviyelerindeki sporcuların kişilik profillerini de dikkate aldılar. Spor türü genellikle iki gruptan birine ayrılır: bireysel sporlar veya takım sporları. Araştırmacılar bir sporcunun kişilik tipinin spor tercihi (örneğin takım veya bireysel spor) ve spor düzeyi (örneğin eğlence, organize, elit vb.) üzerinde etkisinin olup olmadığını sorguladılar. Bu çalışmaların çoğu, spor türü ve seviyesi arasındaki kişiliklerdeki çeşitli farklılıklara dikkat çekmiştir (Booth, 1958; Dobersek & Bartling, 2008; Peterson vd, 1967). Ancak hiçbir araştırma bulgusu, farklı atletik gruplar veya rekabet düzeyleri arasında tutarlı kişilik farklılıkları göstermemiştir (Hoffman, 2013). Diğerleri, kişilik testi

puanlarının farklı atletik popülasyonlar (örneğin, takım sporları ile bireysel sporlar, yüksek riskli sporlar ile düşük riskli sporlar vb.) arasında ayırım yapabileceğini savunmaktadır. Bu çalışmalarda belgelenen farklılıklar büyük ölçüde dışadönüklük ve vicdanlılık özellik alanlarında bulunmaktadır (Allen ve diğerleri, 2013). Bu bulgular, spor türü ve rekabet seviyesinin, sporcuların kişilik profillerinde önemli bir etkisi olabileceğini öne sürmektedir. Ancak, farklı atletik gruplar ve rekabet düzeyleri arasında tutarlı bir kişilik farklılığı bulunamaması, kişilik özelliklerinin spor türü veya rekabet seviyesiyle karmaşık ve dinamik bir ilişkiye sahip olduğunu gösterebilir.

### **Spor Performansı ve Kişilik Arasındaki İlişki**

Kişilik araştırmalarının en belirgin temel temalarından biri, başarılı atletik performanslarla ilişkili kişilik özelliklerini belirlemektir. Önceki araştırmalar kişiliği işyerindeki (Barrick vd, 1991), akademisyenler (Poropat, 2009) ve fiziksel aktiviteyle (Rhodes vd, 2006) başarılı sonuçlarla ilişkilendirmiştir. Hem vicdanlılık hem de nevroitiklik özelliklerinin arzu edilen sonuçlarla ilişkili olduğu bulunmuştur. Kişilik, kişinin iş veya eğitim alanlarındaki başarısının temel bileşenleri olan kapasitesini ve gerçekleştirme isteğini yönetir (Poropat, 2009). Allen ve diğerleri (2013) ayrıca spor başarısının bir dereceye kadar kişinin kapasitesi ve performans istekliliğinden kaynaklandığına inanmaktadır. Ancak kişilik ve spor performansı arasındaki benzer ilişkileri doğrulamak, kişilik ve diğer performans alanlarına göre daha zor olmuştur. Spor iş ve akademik gibi diğer alanlardan ayıran bir takım kritik farklılıklar olabilir (Allen ve diğerleri, 2013). Atletik performanslar üzerinde kişiliğin rol oynayıp oynamadığını araştırmak için birçok farklı araştırma deseni kullanılmıştır. Araştırmacılar, farklı rekabet seviyelerindeki sporcuların kişiliklerini karşılaştırmışlardır (Allen ve ark., 2011; Egloff & Gruhn, 1996; Gat & McWhirter, 1998), başlangıç oyuncularını ile yedek oyuncular arasında (Evans & Quarterman, 1983) ve profesyonel seviyeye ilerleyen sporcular ile ilerlemeyen sporcular arasında (Sindik, 2010) karşılaştırmalar yapmışlardır. Bulgular, farklı rekabet seviyelerindeki sporcular arasında bazı kişilik farklarının bulunduğunu (Allen ve ark., 2011; Egloff ve ark., 1996; Gat ve McWhirter, 1998) ve profesyonel seviyeye ilerleyen sporcular ile ilerlemeyenler arasında da farklılıklar olduğunu göstermiştir (Sindik, 2010). Ancak, başlangıç oyuncularını ile yedek oyuncular arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Evans & Quarterman, 1983). Diğer çalışmalar ise kişiliğin tek maçlar ve sezon boyunca performans üzerindeki etkilerini belgelemiştir. Allen ve ark. (2013), önceki çalışmaların bulgularının kişiliğin uzun vadeli başarıda bir rol oynadığını, ancak tek maç ve kısa vadeli başarılarla ilişkili olmadığını öne sürdüğünü belirtmişlerdir. Ayrıca, araştırmacılar kişiliğin,

başarılı sonuçlarla ilişkilendirilen davranışlarla nasıl bağlantılı olduğunu da incelemişlerdir (Mutlu ve ark., 2020). Bu çalışmalar, farklı başa çıkma stratejileri (Connor-Smith & Flachsbart, 2007), liderlik özellikleri (Garland & Barry, 1990), pozitif ve negatif mükemmeliyetçilik (Egan vd, 2015) ve sporcuların çevrelerinin taleplerine uyum sağlama becerileri ile ilgili kişilik farklarını gözlemlemişlerdir (Laurin, 2009). Diğer çalışmalar (Woodman vd, 2010) ise kişiliğin antrenman davranışlarını ve olumsuz duyguları nasıl etkilediğini araştırmıştır. Bu yaklaşımlar, spor ortamında kişiliği araştırmak için alternatif yollar sunmaktadır (Allen ve ark., 2013).

### **Antrenör ve Kişilik**

Kişilik testlerinin pratik uygulaması, spor ortamında antrenörlere ve uygulayıcılara yardımcı olabilir. Bir sporcunun kişiliğini anlamak, antrenörlerin ve uygulayıcıların daha fazla sosyal desteğe ihtiyaç duyabilecek sporcuları belirlemesine yardımcı olabilir (Allen ve diğerleri, 2013). Kişilik testleri, antrenörlerin ve sporcuların daha fazla farkındalığına ve anlayışına yol açabilir, aynı zamanda duygularını ve/veya dikkatlerini düzenleme konusunda ek desteğe ihtiyaç duyan sporcuları da belirleyebilir (Allen ve diğerleri, 2013). Örneğin kişilik testi, antrenörlerin, onlar ve kişilikleri hakkında daha fazla bilgi edinerek, eğitilmesi daha zor olan sporculara koçluk yapmanın daha etkili yollarını belirlemelerine yardımcı olabilir (Favor, 2011). Sporcularının kişiliklerini öğrenen antrenörler onları eğitmek konusunda daha bilinçli davranma eğiliminde bulunup daha kısa sürede ihtiyaçları doğrultusunda gelişimi gösterme çabası içerisinde olabilecekleri söylenebilir. Ayrıca kişilik, takımlardaki sporcular ve antrenörler arasındaki ilişkilerin oluşumunda, korunmasında ve sürdürülmesinde de önemli bir yere sahip olabilir (Mutlu ve ark., 2019).

### **Sporda Fair-Play ve Kişilik**

Sporcuların müsabaka esnasında davranışları birçok değişkenden etkilendiği görülmektedir. Dolayısıyla çalışmamız sporcuların fair play davranışlarının ortaya çıkarılması ve fair play davranışlarıyla ilişkili kişilik faktörlerinin belirlenmesi açısından önem kazanmaktadır (Dokuzoğlu & Zorba, 2023).

## **SONUÇ**

Tüm bu bilgiler ışığında spor, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal yetkinliklerini geliştirmekle beraber belirli kurallar çerçevesinde yapılarak, düzenli antrenmanlar ve müsabakalarla desteklenerek ilerleyen çok yönlü dinamik bir etkinlik olarak tanımlanabilir. Anlaşıldığı üzere spor, sadece



fiziksel aktivite olarak değil, aynı zamanda bireylerin duygusal, psikolojik ve sosyal gelişimlerini de etkileyen çok boyutlu bir olgu olarak ele alınmalıdır. Böylelikle bireylerin kişisel gelişiminde oynadığı rolün daha geniş bir perspektifte incelenmesi gerektiği ortaya çıkmaktadır. Sporun birey üzerindeki etkilerini incelerken, kişilik özellikleri önemli bir belirleyici faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Sporcuların problemlerle başa çıkma stratejileri, liderlik yetenekleri, mükemmeliyetçilik düzeyleri, özgüvenleri ve çevrelerine uyum sağlama becerileri, başarıya giden yolda belirleyici olabilir. Kişilik, bireyin sadece performansını değil, aynı zamanda takım içi dinamikleri ve sporun zorluklarına nasıl tepki verdiğini de şekillendirir. Dolayısıyla, sporun kişilikle olan bağlantısı, bireylerin uzun vadeli başarısı ve sporda sürdürülebilir performansı için kritik bir role sahiptir. Bu bağlamda, spor kişisel gelişimi destekleyen bir platform olarak, bireyin hem fiziksel hem de psikolojik dayanıklılığını şekillendiren bir araç olduğu söylenebilir.

## Kaynakça

- Aamodt, M. G., Alexander, C. J. & Kimbrough, W. W. (1982). Personality characteristics of college non-athletes and baseball, football, and track team members. *Perceptual and Motor Skills*, 55, 327-330.
- Akbar, K.I., Soegiyanto, S., And Pramono, H. (2019). Multimedia Development Based On Android In The Prevention And Handling Of Injuries To Sports Players. *Journal of Physical Education And Sports*, 8(4), 8-43.
- Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. V. (2011). An investigation of the five-factor model of personality and coping behavior in sport. *Journal of Sport Sciences*, 29(8), 841-850.
- Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. V. (2013). Personality in sport: A comprehensive review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6, 1-47.
- Bandura, A. (1976). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Barrick, M. R., & Mount, M. K. (1991). The Big Five personality dimensions and job performance: A meta-analysis. *Personnel Psychology*, 44, 1-26.
- Booth, E. G. Jr. (1958). Personality traits of athletes as measured by the MMPI. *Research Quarterly: American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 29(2), 127-138.
- Bowers, K. S. (1973). Situationism in psychology: An analysis and a critique. *Psychological Review*, 80, 307-336.
- Cloninger, C. R. (1994). The genetic structure of personality and learning: a phylogenetic model. *Clinical Genetics*, 46, 124-137. <https://doi.org/10.1111/j.1399-0004.1994.tb04214.x>
- Cloninger, C. R., Svrakic, D. M., & Przybeck, T. R. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry*, 50(12), 975-990. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1993.01820240059008>
- Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(6), 1080-1107.
- Cox, R.H. (2012). *Sport psychology: Concepts and applications (7th Edition)*. WCB/McGraw-Hill.
- Dobersek, U. & Bartling, C. (2008). Connection between personality type and sports. *American Journal of Psychological Research*, 4, 21-28.
- Dokuzoğlu, G., & Zorba, E. (2024). Üniversitelerde Okul ve Kulüp Takımlarında Oynayan Sporcuların Kişilik Özellikleri ile Fair Play Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *The Journal of International Educational Sciences*, 10(36), 365-384.

- Egan, S. J., Piek, J. P., & Dyck, M. J. (2015). Positive and negative perfectionism and the Big Five personality factors. *Behaviour Change*, 32(2), 104-113.
- Egloff, B., & Gruhn, A. J. (1996). Personality and endurance sports. *Personality and Individual Differences*, 21(2), 223-229.
- Evans, V., & Quaterman, J. (1983). Personality characteristics of successful and unsuccessful black female basketball players. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 105-115.
- Ewen, R. B. (2009). *An introduction to theories of personality* (7th Edition). Psychology Press.
- Eysenck, H. J., Nias, D. K. B., & Cox, D. N. (1982). Sport and personality. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 4(1), 1-56
- Favor, J. K. (2011). The relationship between personality traits and coachability in NCAA division I and II female softball athletes. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 6(2), 301-314.
- Feist, G. J., Roberts, T.A., & Feist, J. (2021). *Theories of personality* (10th Edition). McGraw-Hill.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2006). *Theories of personality* (6th Edition). McGraw-Hill.
- Garland, D. J., & Barry, J. R. (1990). Personality and leader behaviors in collegiate football: A multidimensional approach to performance. *Journal of Research in Personality*, 24(3), 355-370.
- Gat, I., & McWhirter, B. T. (1998). Personality characteristics of competitive and recreational cyclists. *Journal of Sport Behavior*, 21(4), 408-420.
- Guiney, H., Machado, L. (2013). Benefits Of Regular Aerobic Exercise For Executive Functioning In Healthy Populations. *Psychonomic Bulletin & Review*, 20(1),73-86.
- Gutierrez-Zotes, A., Labad, J., Martorell, L., Gaviria, A., Bayón, C., Vilella, E., & Cloninger, C. R. (2015). The revised Temperament and Character Inventory: normative data by sex and age from a Spanish normal randomized sample. *PeerJ*, 3, e1481. <https://doi.org/10.7717/peerj.1481>
- Hoffman, S. J. (2013). *Introduction to Kinesiology*, Fourth Edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kajtina, T., Tusak, M., Baric, R., & Burnik, S. (2004). Personality in high-risk sports athletes. *Kinesiology*, 36, 24-34.
- Laurin, R. (2009). The influence of the “Big Five” factors on the demands-abilities fit in soccer academics. *Perceptual & Motor Skills*, 109, 239-251.
- Mallett, C.J., & Coulter, T. (2016). The anatomy of a successful Olympic coach: Actor, agent, and author. *International Sport Coaching Journal*, 3(2), 113-127 <https://doi.org/10.1123/iscj.2015-0069>

- Martens, R. (1975). *Social psychology of sport*. Harper & Row.
- McAdams, D.P., & Pals, J.L. (2006). A new big five: Fundamental principles for an integrative science of personality. *American Psychologist*, 61(3), 204–217.
- McCloskey, K., & Johnson, B. T. (2021). You are what you repeatedly do: Links between personality and habit. *Personality and Individual Differences*, 181, 111000. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111000>
- Musl, T.F. (2017). *Peran Pelatih Dalam Pembinaan Prestasi Atlet Pada Organisasi Taekwondo Profesional*. Indonesia, Yogyakarta, Universitas Gadjah Mada.
- Mutlu, T. O., Akoğlu, H. E., Şentürk, H. E., Ağlönü, A., & Özbey, Ö. (2019). Antrenör Adaylarının İletişim ve Liderlik Becerilerinin İncelenmesi. *Spor-metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 167-177.
- Mutlu, T. O., Şentürk, H. E., Akoğlu, H. E., Çetinkaya, A., & Ağlönü, A. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin liderlik davranışlarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7, 25-38.
- Peterson, S. L., Weber, J. C., & Trousdale, W. W. (1967). Personality traits of women in team sports vs. women in individual sports. *Research Quarterly: American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 38(4), 686-690.
- Piedmont, R. L. (1997). Test review: The NEO PI-R. *Newsnotes*, 32(4), 3-4.
- Polatcan, İ. (2021). Spor Ekonomisi. A. Tekin & Y. Aygün (Ed.), *Multisportif Araştırmalar – 3: Spor Bilimleri Alanında Farklı Yaklaşımlar* (s. 142-190). Gazi Kitabevi.
- Poropat, A. E. (2009). A meta-analysis of the five-factor model of personality and academic performance. *Psychological Bulletin*, 135(2), 322-338.
- Rhodes, R. E., & Smith, N. E. I. (2006). Personality correlates of physical activity: A review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 40(12), 958-965.
- Saale-Prasad, A. (2014). Personality traits of college athletes as predictors of athletic performance. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 75.
- Sarikaya, M., Polat, M., Seydel, G. Ş., & Eryılmaz, S. G. K. (2018). Yaşlı Bireylerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 81-89.
- Sarikaya, M., Ökmen, M. Ş., & Bağcı, E. (2023). Spor bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 5(1), 9-16.
- Schmitt, D. P., Realo, A., Voracek, M., & Allik, J. (2008). Why can't a man be more like a woman? Sex differences in Big Five personality traits across

- 55 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(1), 168-182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.1.168>.
- Schurr, K. T., Ashley, M. A., & Joy, K. L. (1977). A multivariate analysis of male athlete personality characteristics: Sport type and success. *Multivariate Experimental Clinical Research*, 3(2), 53-68.
- Sindik, J. (2010). Relationship between big five personality markers with situationrelated performance at top Croatian basketball players. *Sport Science*, 3, 34-38.
- Terracciano, A., McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2010). Intra-individual change in personality stability and age. *Journal of Research in Personality*, 44(1), 31-37. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.09.006>
- Tran, X. (2012). Football scores on the Big Five personality factors across 50 states in the U.S. *Journal of Sports Medicine and Doping Studies*, 2(6), 1-5.
- Van Den Akker, A. L., Deković, M., Asscher, J., & Prinzie, P. (2014). Mean-level personality development across childhood and adolescence: A temporary defiance of the maturity principle and bidirectional associations with parenting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(4), 736-750. <https://doi.org/10.1037/a0037248>.
- Vealey, R.S. (2002). Personality and sport behavior. T.S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 43-82). Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th Ed.). Human Kinetics.
- Woodman, T., Davis, P. A., Hardy, L., Callow, N., Glasscock, I., & Yuill-Proctor, J. (2009). Emotions and sport performance: An exploration of happiness, hope, and anger. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31, 169-188.
- Woodman, T., Zourbanos, N., Hardy, L., Beattie, S., & McQuillan, A. (2010). Do performance strategies moderate the relationship between personality and training behaviors? An exploratory study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(2), 183-197.
- Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2022). *Kişilik Kuramları* (18. Baskı). Pegem Yayıncılık.
- Yıldız, Y., & Ekici, S. (2017). Sporun üniversite öğrencileri üzerinde mutluluk ve sosyalleşme düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 181-187.