

Spor Psikolojisinde Kişilik ve Motivasyon Kavramlarının İncelenmesi

Deniz Ünver¹

Özet

Spor psikolojisi, bireylerin spor ve fiziksel aktivite ortamlarındaki davranışlarını etkileyen psikolojik süreçleri inceleyen önemli bir bilim alanıdır. Bu çalışmanın amacı, spor psikolojisi bağlamında kişilik ve motivasyon kavramlarını kuramsal bir çerçevede ele alarak, bu iki değişkenin sportif davranışlar ve performans üzerindeki etkilerini incelemektir. Bölüm, kişilik özelliklerini açıklayan temel kuramsal yaklaşımlar olan beş büyük kişilik özelliğinin yanında mükemmeliyetçilik, iyimserlik, zihinsel dayanıklılık ve narsizmin sportif performansa olan katkılarını tartışmaktadır. Spor ortamındaki motivasyonun içsel ve dışsal motivasyon kavramlar ile değerlendirilmesiyle birlikte her ikisinin de hedefe giden yolda önemli olduğu vurgulanmıştır. Literatür incelemesi sonucunda, kişilik ve motivasyon kavramlarının beden eğitimi ve spor psikolojisinde önemli temel kavramlar olduğu ve performansı olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir. Sonuç olarak, kişilik ve motivasyon kavramlarının bütüncül bir yaklaşımla ele alınmasının, beden eğitimi ve spor psikolojisi alanında hem kuramsal hem de uygulamalı çalışmalara önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

Giriş

Psikolojiye geniş bir perspektiften bakıldığında, bu alanın en erken ve temel yaklaşımlarından biri, psikolojiyi insanın zihinsel yapısını ve işleyişini bilimsel yöntemlerle ele alan bir disiplin olarak tanımlamaktadır (Şahinler vd, 2021). Spor, çoğunlukla bedensel kapasitenin etkin biçimde kullanılmasını gerektiren ve yüksek düzeyde fiziksel yeterlilik talep eden bir etkinlik alanı olarak değerlendirilmektedir. Rekabetçi spor ortamlarında hız, kuvvet, dayanıklılık, koordinasyon, çeviklik, esneklik ve fiziksel dayanım gibi özellikler performansın belirleyici unsurları arasında yer almaktadır. Bu nedenle spor

1 Dr. Öğr. Üyesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, 0000-0003-1927-5285, denizunver@comu.edu.tr

performansının açıklanmasında uzun yıllar boyunca fiziksel faktörler ön planda tutulmuş biyomekanik, fizyoloji, spor hekimliği, beslenme, metabolizma ve benzeri disiplinler aracılığıyla performansı artırmaya yönelik kapsamlı bilimsel çalışmalar yürütülmüştür. Elde edilen bulgular, uygulamalı alanlarda çalışan uzmanlar tarafından sporcuların fiziksel kapasitelerini geliştirmeye yönelik yöntem ve programlara dönüştürülmüştür.

Bununla birlikte, yalnızca fiziksel yeterliliklerin sportif başarıyı açıklamada yeterli olmadığı zaman içerisinde açık biçimde ortaya konmuştur. Benzer fiziksel özelliklere, antrenman geçmişine ve teknik düzeye sahip sporcular arasında dahi performans farklılıklarının görülmesi, dikkatleri psikolojik etmenlere yöneltmiştir. Bazı sporcuların baskı altında daha etkili performans sergilemeleri, zorlu koşullarda odaklanma düzeylerini koruyabilmeleri, rahatsızlık ve yorgunluğa daha yüksek tolerans göstermeleri, stratejik kararları daha doğru uygulayabilmeleri ve öğrenme süreçlerini daha hızlı yönetebilmeleri, zihinsel süreçlerin sportif başarı üzerindeki kritik rolünü ortaya koymaktadır.

Bu bağlamda spor psikolojisi, spor ortamında ortaya çıkan davranışları ve zihinsel süreçleri bilimsel yöntemlerle inceleyen bir disiplin olarak önem kazanmıştır. Alanın gelişimiyle birlikte, sporcuların performanslarını yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda bilişsel, duyuşsal ve motivasyonel boyutlarıyla ele alan bütüncül bir yaklaşım benimsenmiştir. Günümüzde spor psikolojisi, antrenörler ve uygulayıcılar için performansın artırılması, öğrenmenin hızlandırılması ve rekabet koşullarına daha etkili uyum sağlanması açısından vazgeçilmez bir bilim alanı olarak kabul edilmektedir.

Beden Eğitimi ve Spor psikolojisi, spor ortamında ortaya çıkan davranışların bilimsel olarak incelenmesini konu edinen bir disiplindir. Bu alan, bireylerin spor aktivitesi sürecinde düşüncelerinin, duygularının, davranışlarının ve çevresel koşulların nasıl etkileşim içinde olduğunu araştırır (Weinberg ve Gould,2023). Beden eğitimi ve spor psikoloji bireylerin spora ilişkin duyu ve davranışlarını araştırmayı, tanımlamayı, açıklamayı, hatta gerektiğinde değiştirmeyi ve geliştirmeyi amaçlar. Bu sayede sporcuların spordan daha fazla keyif almaları, performanslarını geliştirmeleri ya da stresin kontrol altına alınmasını hedefler. Spor psikolojisi, spor bağlamında ortaya çıkan davranışların psikolojik boyutlarını inceleyen bir bilim alanıdır. Bu disiplinin temel amacı; egzersiz süreçleri, sporcu-sporcu ve sporcu-takım etkileşimleri başta olmak üzere, sportif performans üzerinde etkili olan bilişsel, duyuşsal ve sosyal faktörleri analiz ederek bu unsurların nasıl işlediğini açıklamaktır. Aşağıda beden eğitimi ve spor alanında performansı etkilediği düşünülen temel kavramlar açıklanmaktadır.

Kişilik

Kişilik, bireyi diğerlerinden ayıran; davranış örüntülerini, karakteristik eğilimleri ve psikolojik özellikleri kapsayan bütüncül bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Bireyin sahip olduğu kişilik özellikleri, fiziksel aktiviteye yönelme, egzersiz alışkanlığı geliştirme, spor yapma ve sportif rekabet ortamlarında sergilediği tutum ve davranışlar üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Bu bağlamda, egzersiz ve spor alanında kişilik değişkenini ele alan araştırmalar son yıllarda giderek artmış; söz konusu çalışmalar büyük ölçüde egzersiz ve spor psikolojisi disiplininde uzmanlaşmış araştırmacıların bilimsel katkılarıyla şekillenmiştir (Erdügan, 2020) Beden eğitimi ve spor ortamında buluna her birey için zihin, en önemli şeylerden biridir, çünkü sahip oldukları en büyük güçlerden biridir ve sahada gösterilmek istenilen performanslarını önemli ölçüde etkileyebilir; bu nedenle kişilik, spordaki en büyük etkilere sahiptir. Kişilik, tutum, duygu ve hayattaki çeşitli durumlara nasıl tepki verildiğinin göstergeleridir.

Kişilik, bireye temel ve basit özelliklerinden, bir bakıma sevdiği ve sevmediklerinden oluşur. Bunlar yeniden oluşmaz, ancak yaşam boyunca gelişir. Herkesi kabaca tanımlayan iki ana kişilik tipi vardır; bu, kişiliklerinin çeşitli yönlerini etkiler, ancak bu özellikle sporcularda geçerlidir. İki uç nokta içe dönükler ve dışa dönüklerdir. İçe dönükler genellikle kendilerine güvenen ve bireysel spor yapan veya bu kişilik tipini yansıtan bir pozisyona sahip olan kişilerdir. İçe dönükler genellikle bağımsız, daha zeki, çekingen, pratik, kendine güvenen ve ciddi kişilerdir çünkü kendilerine bağımlıdırlar. Dışa dönükler tipik olarak daha rahat, güvenilir, gruba bağımlı ve daha az zekidir. Bun ise önemli nedenlerden birisi, spor sırasında veya günlük yaşamlarında başkalarına güvenmeleridir. Bunlar kişilik tiplerinin iki uç noktası olsa da insanların büyük çoğunluğu her iki tipin de özelliklerini taşır,

Beden eğitimi ve spor psikolojisinde spor ortamlarında bulunan bireyler arasında en çok sporcuların kişilik özellikleri merak konusu olmuştur. Sporunun ister takım içinde isterse bireysel olarak sergilediği kişilik davranışlarının başarıya giden yolda önemli bir faktör olduğuna inanılmaktadır. Araştırmacılar, genel bir spor psikolojisi ve genel bir sporcu kişilik profilini ortaya çıkarmak için çok mücadele etmişlerdir. Bunun ne kadar doğru bir yaklaşım olduğu halen tartışma konusudur (.Coulter VD, 2016).

Özellikle takım ve bireysel sporlar arasındaki belirgin farklılıklar, rekabet seviyelerindeki çeşitlilik ile risk sporları ve geleneksel spor dallarındaki ayrımlar, tekil kişilik özelliklerinin belirlenmesini zorlaştırmakta ve belirli bir spor dalına ait bulguların tüm sporculara genellenmesini kısıtlamaktadır. Buna karşın, kişilik genel hatlarıyla bireyin ayırt edici davranış ve tepki kalıpları olarak

tanımlanabilir; düşünce süreçleri, duygusal eğilimler ve davranış biçimlerinden oluşan bu yapı, kişinin çeşitli yaşam durumlarına verdiği yanıtları önemli ölçüde şekillendirmektedir. Kişiliğin temel bileşenlerinin erken yaşlarda oluştuğu ve ergenlik sonrası dönemde, yaşamın farklı evrelerinde ve bağlamlarında görece sabit kaldığı kabul edilmektedir. Bununla birlikte, kişilik, yaşam boyunca çok sayıda içsel ve çevresel etkenin etkisiyle biçimlenen, çok katmanlı ve dinamik bir sistem olarak değerlendirilir. Buna karşın, kişilik genel hatlarıyla bireyin ayırt edici davranış ve tepki kalıpları olarak tanımlanabilir; düşünce süreçleri, duygusal eğilimler ve davranış biçimlerinden oluşan bu yapı, kişinin çeşitli yaşam durumlarına verdiği yanıtları önemli ölçüde şekillendirmektedir. Kişiliğin temel bileşenlerinin erken yaşlarda oluştuğu ve ergenlik sonrası dönemde, yaşamın farklı evrelerinde ve bağlamlarında görece sabit kaldığı kabul edilmektedir. Bununla birlikte, kişilik, yaşam boyunca çok sayıda içsel ve çevresel etkenin etkisiyle biçimlenen, çok katmanlı ve dinamik bir sistem olarak değerlendirilir. (Currie ve Owen, 2016)

Kişilik araştırmalarında en çok incelenen ve bilinen boyutlar, sorumluluk, uyumluluk deneyime açıklık, nörotisizm ve dışa dönüklüktür. Bu boyutlar, bireyler arasında düşükten yükseğe kadar değişen süreklilikler olarak ele alınır. Örneğin Nörotisizm, daha az uyumlu ve verimsiz başa çıkma stratejileri ile ilişkilendirilmiş ve stres faktörlerinin daha yoğun ve kontrol edilemez olarak algılanmasıyla bağlantılı bulunmuştur. Buna karşın Nörotisizm tehlikeli sporlarla uğraşan sporcularda daha düşük olduğu belirtilmiştir. Nörotisizm yüksek olan bireyler kaygılı, sinirli ve duygusal olarak istikrarsız bir yapıya sahipken; düşük düzeyler duygusal denge, dayanıklılık ve sakin bir kişiliği işaret ettiği belirtilmiştir. Buna karşılık diğer boyutlardan dışa dönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk ve uyumluluk—uyumlu başa çıkma stratejileri daha düşük algılanan stres ile ilişkilendirilmiştir. (Kajtna, 2004; Cohen v., 2018)

Dışa Dönüklükte; aktif, girişken, sosyal ve kendine güvenen bir kişilik incelenir. Örneğin futbolda, ortalama olarak dayanıklılık gerektiren bireysel sporculara kıyasla daha yüksek Dışa Dönüklük değerleri sergilendiği belirtilmektedir. Deneyime Açıklık ise yaratıcı, meraklı, esnek ve yeni deneyimlere açık olmayı ifade eder. Sporcuların, bu kişilik özelliğinde sporcu olmayanlara göre daha yüksek değerler gösterdiği ifade edilmiştir. Örneğin, bir ultra maraton dayanıklılık koşusunda sporcular, farklı spor dallarındaki sporcular ile karşılaştırıldığında, Deneyime Açıklık ve Dışa Dönüklük açısından daha yüksek değerler sergilediği ifade edilmektedir (Kajtna, 2004; Goddard, 2019)

Sorumluluk boyutundaki ifadelerde, bu boyutun yüksek seviyeleri, hedef odaklı, disiplinli, çalışkan ve odaklanmış bireyleri yansıttığı; düşük seviyelerin

ise dikkat dağınıklığı, düzensiz ve spontane bir yapıyı yansıttığı belirtilmektedir. Sporcularda sorumluluk bilincinin spor yapmayanlara oranla yüksek ölçüldüğü çalışmalar mevcuttur. Bu durumun performans üzerinde oldukça önemli etkisinin olabileceği tartışılmaktadır (Malinauskas, vd., 2014).

Uyumluluk, spor ortamındaki tüm enstrümanlar ile uyumu ifade etmektedir. Bireylerdeki yüksek uyumluluk seviyesi, empatik, ilgili, iş birliğine yatkın ve sosyal kurallara uygun davranmayı belirtmektedir. Uyum seviyesi düşük bireylerde, dikkatsiz, güvensiz ve kuşkulu bir yapı olduğu söylenebilir. Basketbol, Voleybol, dörtlü kürek veya sekizli kürek gibi takım sporlarında uyumluluk son derece önemli bir boyuttur. (Nia ve Besharat, 2010).

Takım sporlarıyla uğraşan sporcuların, bireysel sporculara kıyasla, takım arkadaşlarını destekleme, birlikte hareket etme davranış düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilmektedir. Bu durum, takım sporlarının doğası gereği sporcuların karşılıklı güven, iş birliği ve sosyal bağlar geliştirmesinin bilincinde olmalarından kaynaklanabilir.

Genel olarak bakıldığında, Nörotisizm sporcularda performansı olumsuz etkileyebilen, stres ve duygusal dalgalanmalara yol açabilen bir kişilik özelliği olarak değerlendirilmekte ve sporcular arasında, spor yapmayan bireylere kıyasla daha düşük düzeylerde görülmektedir. Buna karşılık, Dışa Dönüklük (iletişim kurma ve enerji), Deneyime Açıklık (öğrenmeye ve yeniliğe açıklık), Sorumluluk (disiplin, planlı çalışma) ve Uyumluluk (takım içinde iş birliği ve empati) gibi kişilik özellikleri sporcularda daha belirgin olup, antrenman sürecine uyum ve müsabaka performansı açısından işlevsel katkılar sağlamaktadır. Ancak mevcut araştırmaların büyük çoğunluğu anlık ölçümlere dayandığı için, bu kişilik özelliklerinin spora yönelmeye mi neden olduğu, yoksa uzun süreli spor deneyimi, antrenman ortamı, antrenör yaklaşımı ve takım kültürü gibi faktörlerin kişilik yapısını mı şekillendirdiği net olarak ayırt edilememektedir. Büyük olasılıkla bu ilişki, sporun kişiliği şekillendirmesi ile kişiliğin spora yönlendirmesi süreçlerinin birlikte işlemesiyle açıklanabilir (Kaiseler, vd, 2012).

Boyutların seviyeleri hakkında bilgi oluştuğu, spor ortamındaki bireylerin kişilikleri ile ilgili tanımları veya kişilik özelliklerine ilişkin durumları tek tip bir açıklamam ile yapmamak gerekmektedir. Çalışmalardan net anlaşılabileceği üzere kişiliğin sabit bir özelliğinin olmadığı, özellikle sporcuların kişilik özellikleri değerlendirilirken spor dalına ilişkin tüm özelliklerin, bireysel mi, takım sporu mu, antrenman durumları, rekabet ve sosyal ortamla birlikte gelişen dinamik bir yapı olarak ele alınması gerekmektedir.

Spor Psikolojisinde kişilik, tamamen bireyi ifade eder. Bu anlamda bireyler, kişi merkezli veya kişi odaklı yaklaşım ile incelenebilir. Hümanistik yaklaşım,

insanı merkeze alan ve bireyin bir bütün olarak gelişimini esas alan bir psikoloji anlayışıdır. Hümanist yaklaşımda hedef olabileceğinin en iyi oldur. Bir başka deyişle, hümanistik modelin temel amacı, bireyin kendi yetenekleri ve sınırları doğrultusunda en üst düzey potansiyeline ulaşmasını sağlamaktır. Bu yaklaşım, her bireyin her alanda üstün başarı gösteremeyeceğini kabul eder; ancak her insanın mutlaka belirli alanlarda başarılı olabileceğini savunur. İnsan, doğuştan gelişme ve kendini gerçekleştirme kapasitesine sahip, güçlü ve problem çözme becerileri olan bir varlık olarak ele alınır (Katz ve Keyes, 2020). Kişilik kavramı, psikoloji disiplininin merkezinde yer alan temel olgulardan biridir. Sigmund Freud'dan günümüze kadar psikiyatri ve psikoloji alanında geliştirilen kuramsal yaklaşımların büyük bölümü, insanın zihinsel işleyişini ve davranış örüntülerini açıklamayı amaçlayan kişilik kuramları olarak değerlendirilebilir. Bu kuramlar, bireysel davranışların ve kişisel özelliklerin tanımlanmasına olanak sağlarken; aynı zamanda bireyler arası farklılıkları, kişiliğin yaşam boyu gelişimini ve psikolojik bozuklukların ortaya çıkış nedenlerini anlamaya yönelik bütüncül bir çerçeve sunar (Vealey, 2002).

Kişiliği açıklamaya yönelik en eski sistematik yaklaşımlardan biri, MÖ 400 yıllarında yaşamış olan Antik Yunan hekimi Hipokrat'a dayanmaktadır. Hipokrat, insan davranışlarını vücutta bulunduğu inanılan dört temel sıvı (*humor*) ile ilişkilendirerek açıklamıştır. Bu kurama göre, iyimser ve canlı yapıya sahip sanguine mizaç kan ile; ağırkanlı ve durağan özellikler gösteren phlegmatic mizaç balgam ile; içe dönük, karamsar ve hassas özelliklerle tanımlanan melancholic mizaç kara safra ile; öfkeli ve tepkisel davranışlarla karakterize edilen choleric mizaç ise sarı safra ile tanımlanmıştır (Allen, vd, 2013). Bireyin kişilik yapısının, bu dört sıvının vücuttaki göreceli oranlarına bağlı olarak şekillendiği varsayılmıştır. Hipokrat'ın mizaç kuramı, Orta Çağ ve Rönesans dönemleri boyunca Batı düşüncesinde etkisini sürdürmüştür; Shakespeare gibi yazarların eserlerinde bu mizaca sıkça atıfta bulunulmuştur. Günümüzde dahi bu mizaç terimleri, gündelik dilde ve psikoloji literatüründe kullanılmaya devam etmektedir. Tip yaklaşımının modern dönemdeki örneklerinden biri, 1940'lı yıllarda Amerikalı psikolog William Sheldon tarafından ortaya konmuştur. Sheldon, kişilik özelliklerini beden yapısıyla ilişkilendirerek bireyleri üç temel gruba ayırmıştır: rahat ve uyumlu yapısıyla endomorf, güçlü ve saldırgan eğilimleriyle mezomorf, zayıf yapılı ve entelektüel özellikleriyle ektomorf olarak tanımlamıştır. Bu yaklaşım özetle şu şekilde açıklanmaktadır.

- Endomorflar ise daha yuvarlak beden yapısına sahip olup, rahat, sosyal ve huzurlu eğilimli bireyler olarak görülür.
- Mezomorflar, kaslı ve atletik yapılarıyla; enerjik, özgüvenli, atılgan ve dışa dönük özelliklerle ilişkilendirilir.

- Ektomorflar, ince ve zayıf yapılı olup genellikle içe dönük, kaygılı ve sosyal açıdan çekingen olarak tanımlanır.

Sheldon'a göre bu beden tipleri genetik mirası yansıtır ve yalnızca fiziksel görünümü değil; bireyin mizaç yapısını, duygusal tepkilerini ve davranış örüntülerini de etkiler. Bu yaklaşım, beden ile zihin arasında güçlü bir bağ olduğunu savunarak, fiziksel özelliklerin psikolojik eğilimler hakkında ipuçları sunabileceğini öne sürdüğü ifade dilmektedir (Oluwaseyi, 2024). Spor Psikolojisinde kişilik üzerine yapılan araştırmalarda en çok incelenen ve bilinen boyutlar, sorumluluk, uyumluluk deneyime açıklık, nörotisizm ve dışa dönüklük olduğu önceki satırlarda ifade edilmiştir. Ancak Spor Psikolojisi araştırmacılarının son dönemlerde kişiliği farklı boyutlarında etkileyebileceğini düşüncülerinden sonra önemli olduğu düşünülen yeni boyutlar ortaya çıkmıştır. Bunlar arasında mükemmeliyetçilik, iyimserlik, zihinsel dayanıklılık, narsisizm yer almaktadır.

Mükemmeliyetçilik, bireyin kendisi için son derece yüksek standartlar belirlemesi ve buna eşlik eden sert öz eleştirilerle karakterize edilen çok boyutlu bir yapı olarak tanımlanmıştır (Frost ve ark., 1990; Hewitt ve Flett, 1991). Literatürde mükemmeliyetçilik genellikle iki temel yaklaşımla ele alınmıştır. Frost ve arkadaşlarının modeli, altı boyuttan oluşmaktadır: kişisel standartlar, düzenlilik, hatalara aşırı odaklanma, davranışlardan kuşku duyma, ebeveyn beklentileri ve ebeveyn eleştirisi. Buna karşılık Hewitt ve Flett'in yaklaşımı, üç bileşeni öne sürmektedir: kendine yönelik mükemmeliyetçilik, toplumsal olarak dayatılan mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliktir. Literatürde alt boyutlarda mükemmeliyetçi çabalama ve mükemmeliyetçi kaygılar gibi çalışmalarında olduğu görülmektedir. Bu çalışmaların tamamı performans ile mükemmeliyetçilik arasında bir ilişki olup olmadığını ortaya koymaya çalışmakta ve konu günümüzde halen popülerliğini korumaktadır (Kula, 2024).

İyimserlik, bireyin yaşama ilişkin olarak genel anlamda olumlu beklentiler taşımasıyla tanımlanmakta; buna karşılık kötümserlik, geleceğe yönelik olumsuz beklentilerle ilişkilendirilmektedir (Carver ve Scheier, 2010). Spor ve performans alanında iyimserlik üzerine yapılan çalışmalar görece sınırlı olmakla birlikte, bu kişilik özelliği kişilik ve sosyal psikoloji literatüründe uzun süredir kapsamlı biçimde incelenmektedir. Çalışmalar genelde farklı biçimlerde ortaya çıkan yoğun ve yıpratıcı olaylar karşısında fiziksel ve mental iyi oluşla tutarlı biçimde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Bozdağ ve Demirbilek, 2025; Yılmaz, 2025).

İyimser bakış açısına sahip sporcular, sportif başarıyı büyük ölçüde kendi emekleri, disiplinleri ve süreklilik gösteren çabalarının bir sonucu olarak görme

eğilimindedir. Bu inanç, onların antrenman sürecine daha yüksek motivasyonla katılmalarını, zorluklar karşısında yılmadan alternatif çözümler üretmelerini ve performanslarını geliştirmek için sorumluluk almalarını destekler. Buna karşılık, kötümser eğilimler sergileyen sporcular, başarı ya da başarısızlığı çoğunlukla şans, hakem kararları, rakiplerin gücü veya çevresel koşullar gibi kontrol edemedikleri dış faktörlere bağlama eğilimindedir. Bu durum, bireyin kendi etkisini sınırlı algılamasına yol açarak çaba düzeyinin azalmasına, hedef belirleme ve sürdürme konusunda isteksizliğe ve zamanla pasif bir performans tutumunun gelişmesine neden olabilir.

Carver ve Scheier'in vurguladığı üzere, iyimserlik yalnızca bir beklenti biçimi değil, aynı zamanda sporcunun davranışlarını yönlendiren ve uzun vadeli sportif gelişimi doğrudan etkileyen önemli bir psikolojik değişkendir (Yılmaz, 2025). Bu doğrultuda, baskı altındaki iyimser sporcuların performanslarını korumak veya artırmak amacıyla çaba düzeylerini yükseltme eğiliminde oldukları söylenebilir. Bu kuramsal çerçeve ışığında, iyimserliğin spor performansı ile ilişkisini ele alan araştırmaların artırılması gerektiği vurgulanmaktadır.

Zihinsel Dayanıklılık, spor ortamındaki zorluklarla başa çıkmak ve bu zorluklar karşısında performansa devam edebilme seviyesi olarak tanımlanabilir. Sporcular, antrenörler ve uygulamalı spor psikologları, zihinsel dayanıklılığı, elit sporlardaki sonuçlar ve başarıyla ilgili en önemli psikolojik özelliklerden biri olarak sürekli olarak vurgulamaktadırlar. Bu çerçevede literatürde zihinsel dayanıklılık, stresli ve zorlayıcı durumlar karşısında kısa sürede toparlanarak karar verebilme, sportif hedefleri doğrultusunda şartlar ne olursa olsun odaklanabilme, her durum karşısında davranışlarını yeniden düzenleyebilme kabiliyeti olarak ifade edilmektedir (Kayhan, vd, 2018).

Bu sporcular, rekabet ortamında yüksek mücadele gücü sergileyen, kararlılıklarını sürdürebilen ve içsel motivasyon kaynaklarını etkin biçimde kullanabilen bir yapı gösterirler. Aynı zamanda yoğun baskı altında dahi dikkatlerini koruyabilmeleri, performansı tehdit eden durumlarla yapıcı biçimde başa çıkabilmeleri ve giderek zorlaşan koşullara karşı direnç geliştirebilmeleri zihinsel dayanıklılığın ayırt edici özellikleri arasında yer almaktadır. Crust ve Clough'un (2011) belirttiği üzere, bu özelliklere sahip sporcular başarısızlık yaşasalar dahi özgüvenlerini kaybetmeden sürece devam edebilmekte ve kendilerine olan inançlarını yüksek düzeyde sürdürebilmektedirler.

Bununla birlikte, zihinsel dayanıklılığın geliştirilebilir bir yapı olduğu ve bu doğrultuda sporcuların belirli psikolojik becerileri öğrenerek daha sakin, dengeli ve enerjik hissetmelerinin mümkün olduğu ifade edilmektedir. Bu becerilerden ilki, kriz anlarında ya da beklenmedik aksilikler karşısında olumlu enerji düzeyini artırabilme ve mevcut enerjiyi yapıcı yönde kullanabilme

kapasitesidir. İkinci beceri ise, baskı, hata, rekabet ve problem durumlarına yönelik uygun tutumların benimsenmesini sağlayan, olumlu ve işlevsel düşünme biçimlerinin geliştirilmesidir (Jones vd., 2002). Bu iki becerinin kazanılması, sporcunun performansını sürdürülebilir kılmakta ve psikolojik dayanıklılığını güçlendirmektedir.

Bir diğer boyut narsisizm ise kişiliği tanımlayan ve performans ile ilişkilendirilen ve spor psikologları tarafında merak edilen bir boyuttur. Klinik anlamda bir ruhsal bozukluk olarak tanımlanmaktadır. Genel olarak, hayranlık ihtiyacı, şişirilmiş benlik algısı, kibir ve empati yoksunluğu olarak ifade edilmektedir (Öner, 2023). Narsistik kişilik özelliklerine sahip sporcuların başarı düzeyleri sporun türüne göre farklılık göstermektedir. Büyükleme narsistik özellikler, bireysel sporlarda sporcunun tüm dikkat ve sorumluluğu üstlenmesi nedeniyle performansı artırıcı bir unsur olarak ortaya çıkarken, takım sporlarında bu etki daha çok sporcunun aldığı geri bildirim ve üstlendiği rolle ilişkilidir. Takım içinde takdir ve olumlu geri bildirim alan narsistik sporcular, daha fazla sorumluluk üstlenerek performanslarını artırabilmekte ve takıma daha yüksek katkı sağlayabilmektedir. Son dönem araştırmalar bu görüşü desteklemektedir. Hem laboratuvar hem de saha çalışmalarında, narsistik bireylerin rekabetçi ve baskı içeren ortamlarda yüksek performans sergiledikleri gösterilmiştir (Woodman vd., 2011).

Narsisizmin spor bağlamındaki etkileri yalnızca olumlu boyutlarla sınırlı değildir. Aşırı düzeyde özsevgi ve benlik odaklılık, bireyin çevresindeki kişileri değersizleştirmesine, hatta zaman zaman manipülatif davranışlar sergilemesine yol açabilmektedir. Narsistik özellikler taşıyan sporcular, takım hedeflerinden ziyade bireysel başarılarını ön planda tutma eğilimi gösterebilir; bu durum ise takım arkadaşlarıyla iş birliğini zayıflatmakta ve grup içi etkileşimleri olumsuz yönde etkilemektedir. Sonuç olarak, takım dinamiklerinde bozulmalar yaşanabilmekte ve sporcular arasında gerilimlerin ortaya çıkma olasılığı artmaktadır. Bu çerçevede, narsisizm ile spor arasındaki ilişkinin çok boyutlu ve karmaşık bir yapıya sahip olduğu söylenebilir. Spor ortamı, narsistik kişilik özelliklerine sahip bireyler için kendini ifade etme, takdir görme ve kişisel yeterlik duygusunu geliştirme açısından önemli fırsatlar sunmaktadır.

Ancak bu potansiyelin sağlıklı biçimde değerlendirilebilmesi, narsistik sporcuların takım ruhunu gözetmeleri, başkalarını küçümseyen tutumlardan kaçınmaları ve iş birliğine dayalı davranışlar sergilemeleri ile mümkündür. Bu bağlamda spor, uygun yönlendirme ve destekleyici ortamlar sağlandığında, narsistik bireylerin benlik odaklı eğilimlerini dengelemelerine ve kişisel gelişimlerini daha uyumlu bir biçimde sürdürmelerine katkı sağlayabilecek önemli bir araç olarak değerlendirilebilir.

Motivasyon

Motivasyon, bireyi belirli bir amaç doğrultusunda harekete geçiren, davranışı başlatan, yönlendiren ve sürekliliğini sağlayan içsel bir süreçtir. Bireyin davranışlarının ortaya çıkmasında, bu davranışların gücünde ve kalıcılığında belirleyici rol oynayan motivasyon; insanları hedefe yönelik olarak çaba göstermeye sevk eden, bu çabayı düzenleyen ve sürdüren bir itici güç olarak tanımlanmaktadır. Genel anlamda motivasyon, davranışı teşvik eden ve hedeflere ulaşma sürecinde bireyin kararlılığını ve ısrarını etkileyen temel bir psikolojik unsur olarak değerlendirilmektedir.

Yüksek düzeyde motive olmuş bireyler, gönüllülük esasına dayalı ve olumlu davranışlar sergileme eğilimindedir; başka bir ifadeyle, çaba göstermeyi bilinçli olarak tercih ederler. Bu bireyler, kendi kendilerini motive edebilme becerisine sahip olup, söz konusu motivasyon doğru hedeflere yöneldiğinde en etkili motivasyon biçimi ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte, yapılan işin niteliği, liderliğin kalitesi ile tanıma ve ödüllendirme gibi dışsal motivasyon kaynakları, bireyin içsel motivasyonunu destekleyici bir rol üstlenmektedir. Bu unsurların bir araya gelmesi, bireylerin potansiyellerini daha etkin kullanmalarına ve daha yüksek düzeyde performans sergilemelerine katkı sağlamaktadır (Armstrong, 2014).

Motivasyon, farklı yoğunluk düzeylerinde ortaya çıkan, çeşitli amaç ve niyetlere hizmet eden ve çok sayıda içsel ve dışsal faktörden etkilenen çok boyutlu bir psikolojik yapı olarak ele alınmaktadır. Öz-belirleme kuramı çerçevesinde motivasyon; motivasyonsuzluk, dışsal motivasyon ve içsel motivasyon olmak üzere üç temel düzeyde tanımlanmaktadır. Motivasyon spektrumunun en alt noktasında yer alan motivasyonsuzluk, bireyin kendi kaderini tayin etme düzeyinin en düşük olduğu, davranışı başlatmaya yönelik niyetin neredeyse tamamen ortadan kalktığı durumu ifade etmektedir. Dışsal motivasyon, bireyin ödül, takdir ya da dışsal tatmin kaynakları aracılığıyla davranışa yönelmesini kapsarken; içsel motivasyon, bireyin yeterli, özerklik ve kendini gerçekleştirme duygularının eşlik ettiği bir etkinliğe katılmaktan duyduğu haz ve ilgiye dayanmaktadır (Deci ve Ryan, 2013).

Bu bağlamda motivasyon, bireyin davranışı seçmesini, bu davranışı eyleme dönüştürmesini ve eylem sürecinde gerekli çaba ile psikolojik enerjiyi sürdürmesini sağlayan temel bir süreçtir. Davranışın istenilen nitelik ve nicelikte ortaya çıkması, bireyin sahip olduğu güdülenme düzeyiyle doğrudan ilişkili olup, davranışı başlatan ve sürdüren enerji verici bir güç olarak ele almakta; motivasyon düzeyinin artmasının, hedefe yönelik davranışların ortaya çıkma ve başarıya ulaşma olasılığını yükselttiği vurgulamaktadır (Aslan ve Doğan, 2020).

Motivasyon, psikoloji alanında en kapsamlı ve çok yönlü araştırma konularından biri olarak kabul edilmekte olup, bireylerin neden başarıya yönelindiklerini, hedeflerine ulaşmak için neden çaba gösterdiklerini ya da neden bu çabayı sürdürmekte zorlandıklarını açıklamaya çalışan çok sayıda kuramsal yaklaşımı bünyesinde barındırmaktadır. Spor psikolojisi bağlamında ise motivasyon, yalnızca performansı başlatan bir unsur olarak değil, aynı zamanda uzun süreli katılımı ve sürdürülebilir performansı destekleyen temel bir psikolojik süreç olarak ele alınmaktadır. Bu doğrultuda yapılan araştırmalar, sporcularda motivasyonu artırmak ve devamlılığını sağlamak amacıyla çeşitli müdahale ve uygulama tekniklerinin geliştirildiğini göstermektedir. Özellikle özerklik algısının güçlendirilmesi, öz-düzenleme becerilerinin geliştirilmesi, etkili hedef belirleme stratejilerinin kullanılması ve bireyin kendi performansı üzerinde kontrol algısının artırılması, motivasyonun hem niceliksel hem de niteliksel olarak desteklenmesinde öne çıkan yöntemler arasında yer almaktadır. Bu stratejilerin sistematik ve bilinçli biçimde uygulanması, sporcuların başarıya yönelik güdülenmelerini artırmakta ve sportif performansın sürekliliğine önemli katkılar sağlamaktadır. Bir sporcu, bir etkinliği yalnızca o etkinliği gerçekleştirmekten duyduğu haz ve tatmin nedeniyle yapıyorsa içsel olarak motive olmuş kabul edilir (Deci ve Ryan, 2013).

Motivasyon, içsel, dışsal ve motivasyonsuzluk olarak ayrı incelenmektedir. Bu bağlamda İçsel motivasyonda davranışın temel belirleyicisi, bireyin etkinliğin kendisinden elde ettiği haz, ilgi ve doyumdur. Bu motivasyon türünde sporcu, dışsal bir ödül ya da zorunluluktan bağımsız olarak, etkinliğe katılımı kendi isteğiyle sürdürmektedir. Alanyazında yer alan araştırmalar, içsel motivasyonun spora uzun süreli katılımın sağlanması, öğrenme süreçlerinin etkinliği ve sportif performansın sürdürülebilirliği açısından kritik bir role sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, takım ortamlarında sporcuların hem içsel hem de dışsal motivasyon düzeylerinin görece daha yüksek olduğu; cinsiyet açısından bakıldığında ise kadın sporcuların erkek sporculara kıyasla daha yüksek içsel motivasyon sergiledikleri bildirilmektedir.

Bu bulgular, antrenörlerin özellikle erkek sporcuların içsel motivasyonlarını destekleyici ve güçlendirici stratejilere daha fazla ağırlık vermeleri gerektiğine işaret etmektedir. Dışsal motivasyon ise, sporcunun bir etkinliği para kazanma, ödül elde etme, takdir edilme ya da başarıya bağlı unvanlar gibi etkinlik sonucunda ortaya çıkacak kazanımlar doğrultusunda gerçekleştirmesiyle ilişkilidir. Bu durumda davranışın yönlendirici unsuru, etkinliğin kendisinden çok, elde edilmesi beklenen dışsal sonuçlardır. Motivasyon spektrumunun en alt noktasında yer alan motivasyonsuzluk ise, bireyin belirli bir davranışı başlatmaya ya da sürdürmeye yönelik herhangi bir niyet, istek veya enerjiye sahip olmaması durumunu ifade etmektedir. Örneğin, futbol oynamasına

rağmen bu etkinlikten keyif almayan ve futbol oynamayı istemeyen bir sporcu, motivasyonsuz bireyler kapsamında değerlendirilmektedir.

İçsel motivasyon, bireyin herhangi bir etkinliğe dışsal bir ödül ya da baskı olmaksızın, etkinliğin kendisinden elde edilen haz, doyum ve ilgi doğrultusunda yönelmesini ifade etmektedir. Spor psikolojisi alanında içsel motivasyon, sporcu davranışlarının sürdürülebilirliği, performans gelişimi ve spora bağlılığın açıklanmasında temel kuramsal yapılardan biri olarak kabul edilmektedir. Vallerand ve Blssonnette (1992) içsel motivasyonu üç temel boyutta ele almıştır.

Bu boyutlardan ilki “bilmeye yönelik içsel motivasyon”dur. Bu motivasyon türü, bireyin yeni bilgi ve beceriler edinme sürecinden duyduğu merak, ilgi ve keyif ile ilişkilidir. Spor bağlamında ele alındığında, sporcunun yeni teknikleri öğrenme, taktiksel bilgilerini geliştirme ve antrenman sürecinde kendini zihinsel olarak ilerletme isteği bu motivasyon türüyle açıklanmaktadır. Sporcuların öğrenme sürecine aktif katılım göstermeleri, antrenmanlardan daha fazla doyum sağlamaları ve gelişim sürecini içselleştirmeleri, bilmeye yönelik içsel motivasyonun yüksekliğiyle doğrudan ilişkilidir. İkinci boyut olan “başarıya yönelik içsel motivasyon”, bireyin kendi sınırlarını aşma, yetkinliğini artırma ve kişisel hedeflerine ulaşma sürecinden haz duymasıyla tanımlanmaktadır. Bu motivasyon türü, sporcuların performanslarını sürekli olarak geliştirme çabalarını, zorluklar karşısında direnç göstermelerini ve yüksek potansiyellerini ortaya koymalarını desteklemektedir. Başarıya yönelik içsel motivasyon, özellikle elit düzey sporcularda performans sürekliliğinin sağlanmasında ve öz disiplinin geliştirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Üçüncü boyut olan “uyarım yaşamaya yönelik içsel motivasyon ise bireyin etkinlik sırasında yaşadığı heyecan, haz, enerji ve duygusal uyarılma durumlarını kapsamakta olup, hareketin kendisinden alınan duyuşsal ve duygusal tatmine dayanmaktadır. Sporcular açısından bu motivasyon türü, yarışma atmosferi, fiziksel hareketin verdiği haz ve antrenman sürecinde yaşanan olumlu duygularla ilişkilendirilmektedir. Bu durum, sporcunun spor etkinliğini yalnızca bir görev olarak değil, aynı zamanda keyif verici bir deneyim olarak algılamasını sağlamaktadır (Deci vd., 1991).

İçsel motivasyon, sporcunun kendi benliğinden kaynaklanan bir motivasyon türü olması nedeniyle, uzun vadeli spor katılımı ve antrenman devamlılığı açısından büyük önem taşımaktadır. Düzenli antrenman yapma alışkanlığı, fiziksel gelişim ve performans artışı, sporcuların içsel motivasyon düzeylerini olumlu yönde etkilemektedir. Özellikle uzun ve yoğun antrenman dönemlerinde içsel motivasyonun yüksek olması, sporcuların hem fiziksel performanslarını hem de spordan aldıkları doyum düzeyini artırmaktadır. Deci ve arkadaşları (1991), öz-belirleme kuramı çerçevesinde vurguladıkları

üzere, içsel motivasyonun sürekliliği; sporcuların antrenmanlara gönüllü katılım göstermeleri, antrenman sürecinde verimlilik sağlamaları ve spor yaşamlarını düzenli bir biçimde sürdürebilmeleri açısından belirleyici bir faktördür. İçsel motivasyonu yüksek olan sporcular, egzersiz ve antrenman süreçlerini dışsal zorlamalara ihtiyaç duymaksızın kendi istekleri doğrultusunda sürdürmekte, bu durum da sporcu gelişiminin kalıcı ve sürdürülebilir olmasına katkı sağlamaktadır ((Deci vd., 1991).

Dışsal motivasyon, bireyin bir etkinliği etkinliğin kendisinden aldığı hazdan ziyade elde edeceği sonuçlar doğrultusunda gerçekleştirmesini ifade etmektedir. Ödül, statü, sosyal kabul ve maddi kazanç gibi dışsal unsurlar bu motivasyon türünün temel belirleyicileridir. Eğitim ve spor ortamlarında her etkinlik ilgi çekici olmadığından, dışsal motivasyonu destekleyen stratejiler etkili öğrenme ve davranışın sürdürülmesi açısından önem taşımaktadır. Sporcular açısından dışsal motivasyon; kupa, madalya, maddi destek ve toplumsal tanınma gibi faktörlerle ilişkilidir. Ayrıca içsel ve dışsal motivasyon birbirini karşılıklı olarak etkilemekte, birindeki artış diğerrinin de güçlenmesine katkı sağlamaktadır (Aslan ve Doğan, 2020).

Motivasyonsuzluk ise, bireyin bir davranışı gerçekleştirmeye yönelik değer algısının, beklentisinin ve kontrol duygusunun bulunmaması durumudur. Bu durum kişide yetersizlik hissi, moral bozukluğu ve hayal kırıklığına yol açarak üretkenliği ve iyi oluş halini olumsuz etkilemektedir. Motivasyonsuzluk; başarısızlık beklentisi, ilgi ve değer eksikliği gibi nedenlerle ortaya çıkmakta ve bireyin herhangi bir içsel ya da dışsal teşvik hissetmemesi sonucunda davranıştan tamamen uzaklaşmasına neden olmaktadır. Spor ortamında motivasyonsuzluk, başarısızlığın bir nedeni olarak incelenebilir ((Vansteenkiste vd, 2004)

İçsel, dışsal ve motivasyonsuzluk kavramlarını sportif alana uyarladığında “Sporda Motivasyon” kavramı oluşmaktadır. Sporda motivasyon, bireyin sportif etkinliklere katılımını başlatan, sürdüren ve yönlendiren temel psikolojik süreçlerden biri olarak ele alınmaktadır. Motivasyon terimi, spor bağlamında çoğunlukla hem genel motivasyonu hem de spor etkinliğine özgü motivasyon türlerini kapsayacak şekilde kullanılmaktadır. Spor motivasyonunun genel amacı, bireyin sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarından kaynaklanan doyum düzeyini artırmaktır. Bu bağlamda motivasyon; bireyin başkaları tarafından takdir edilme isteği, kendini kanıtlama arzusu, başarı ihtiyacı, macera ve heyecan arayışı gibi çeşitli içsel ve dışsal unsurları içermektedir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Spor ortamı, motivasyonel açıdan diğer sosyal ortamlardan ayrılan özgün özelliklere sahiptir. Özellikle sporcular açısından motivasyon, yalnızca fiziksel güç veya rekabet isteği ile sınırlı olmayıp; başarıya ulaşma, beceri geliştirme, koordinasyon sağlama ve kişisel yeterlilik duygusunu artırma gibi içsel güdülerle

de yakından ilişkilidir. Tekkurşun Demir'e (2022) göre sporcuların motivasyonel yapısında, güçlü olma isteğinin yanı sıra başarılı olma ve motor becerilerde yetkinleşme arzusu da önemli bir yer tutmakta ve bu unsurlar büyük ölçüde içsel motivasyon kaynaklı olarak ortaya çıkmaktadır. Bu durum, sporcuların uzun vadeli katılımını ve performans sürekliliğini destekleyen temel bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Sporda motivasyonun performans üzerindeki etkisi oldukça belirgindir.

Sporcuların antrenmanlara düzenli katılımı, zorluklar karşısında gösterdikleri direnç, yarışma esnasındaki odaklanma düzeyi ve stresle başa çıkma becerileri büyük ölçüde motivasyon düzeyleriyle ilişkilidir. Terzioğlu'nun (1992) da vurguladığı üzere, sporcuların en yüksek performans düzeylerine ulaşabilmeleri için motivasyon hayati bir öneme sahiptir. Bu nedenle, motivasyonu etkileyen faktörlerin doğru biçimde analiz edilmesi ve yönetilmesi, sportif başarı açısından kritik bir gereklilik olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sporda motivasyon kaynaklarını etkileyen unsurlar arasında antrenörler, seyirciler, takım arkadaşları ve spor ortamının genel iklimi önemli bir yer tutmaktadır. Özellikle antrenör-sporcu ilişkisi, sporcunun motivasyonel yapısının şekillenmesinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Antrenörün sporcuya yönelik kullandığı iletişim dili, verdiği geri bildirimler, övgü ve eleştirilerin niteliği, sporcunun kendine olan güvenini ve motivasyon düzeyini doğrudan etkileyebilmektedir. Yapıcı ve destekleyici geri bildirimler, sporcunun içsel motivasyonunu artırırken; aşırı eleştirel, baskıcı veya adaletsiz tutumlar motivasyon kaybına yol açabilmektedir. Benzer şekilde seyircilerin tutumları da sporcuların motivasyonunu önemli ölçüde etkileyebilmektedir.

Destekleyici tezahüratlar, alkışlar ve olumlu geri bildirimler sporcunun performansını yükseltebilirken; olumsuz tezahüratlar, yuhalamalar veya aşırı beklenti baskısı sporcuda kaygı düzeyini artırarak performansı olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu bağlamda sporda motivasyon, yalnızca bireysel bir süreç değil; aynı zamanda sosyal çevreyle sürekli etkileşim hâlinde olan çok boyutlu bir olgu olarak değerlendirilmelidir (Bektaş ve Demir, 2022).

Sporda motivasyon; sportif katılımın sürdürülebilirliği, performansın artırılması ve sporcunun psikolojik iyi oluşunun desteklenmesi açısından temel bir yapı taşıdır. İçsel ve dışsal motivasyon kaynaklarının dengeli bir biçimde yönetilmesi, sporcuların hem kısa vadeli başarılar elde etmelerine hem de uzun vadede spora bağlılık geliştirmelerine katkı sağlamaktadır. Bu nedenle spor psikolojisi alanında motivasyonun anlaşılması ve doğru stratejilerle desteklenmesi, modern spor anlayışının vazgeçilmez unsurlarından biri olarak kabul edilmektedir.

Sonuç

Bu bölümde spor psikolojisi bağlamında kişilik ve motivasyon kavramlarının sporcu performans üzerindeki belirleyici rolleri bütüncül bir perspektifle ele alınmıştır. İncelenen kuramsal ve ampirik yaklaşımlar, sporcuların yalnızca fiziksel yeterlilikleriyle değil, aynı zamanda psikolojik özellikleri ve motivasyonel yapılarıyla da başarıya ulaştıklarını ortaya koymaktadır. Kişilik, bireyin duygu, düşünce ve davranış örüntülerini şekillendiren görece istikrarlı bir yapı olarak; motivasyon ise bu yapının hedefe yönelik davranışa dönüşmesini sağlayan dinamik bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Bu iki kavramın etkileşimi, sportif performansın sürekliliği ve gelişimi açısından temel bir belirleyici niteliği taşımaktadır (Nicholls, 2017). Kişilik özelliklerinin spor ortamındaki stresle başa çıkma, rekabetle yüzleşme ve başarısızlık karşısında direnç gösterme gibi süreçlerde önemli rol oynadığı görülmektedir. Özellikle psikolojik sağlamlık, öz-düzenleme ve öz-yeterlilik gibi kişilikle ilişkili özellikler, sporcuların performans düzeylerini ve hedeflerine ulaşma kapasitelerini doğrudan etkilemektedir. Bununla birlikte, kişilik ile performans arasındaki ilişkinin tek yönlü olmadığı; çevresel koşullar, sosyal destek ve motivasyon kaynaklarıyla birlikte çok boyutlu bir yapı sergilediği anlaşılmaktadır. Bu durum, sporcuların bireysel farklılıklarının dikkate alınmasını ve kişiye özgü psikolojik yaklaşımların geliştirilmesini zorunlu kılmaktadır (Crocker vd., 2016).

İncelenen literatür ve araştırma sonuçları, sportif performansın yalnızca fiziksel kapasite, teknik beceri ve taktiksel yeterliliklerle açıklanamayacağını; bireyin sahip olduğu kişilik özelliklerinin performansın ortaya konulmasında belirleyici bir rol oynadığını açık biçimde ortaya koymaktadır. Kişilik özellikleri bağlamında özellikle Büyük Beş Kişilik Modeli (dışadönüklük, sorumluluk, duygusal denge/nörotisizm, uyumluluk ve deneyime açıklık) spor ortamında performans farklılıklarını açıklamada önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Araştırma bulguları, sorumluluk düzeyi yüksek sporcuların antrenman disiplinine daha fazla bağlılık gösterdiğini, hedef belirleme ve öz-düzenleme becerilerinin gelişmiş olduğunu ve bu durumun performans sürekliliğini desteklediğini göstermektedir. Benzer şekilde, düşük nörotisizm düzeyine sahip bireylerin stresle başa çıkma becerilerinin daha güçlü olduğu, müsabaka kaygısını daha etkin yönettikleri ve baskı altında daha istikrarlı performans sergiledikleri belirlenmiştir. Bununla birlikte, zihinsel dayanıklılık, narsizim, iyimserlik, mükemmeliyetçilik gibi boyutlarında, performansı etkilediği ifade edilmektedir. Bu bağlamda kişilik boyutları tespit edilebilen sporcuların gelişimine müdahale edilebilir diye düşünülmektedir. Ayrıca bu bağlamda gelişimi yüksek sporcuların elit sporcu özelliğini de taşıdıkları söylenebilir (Shuai, vd., 2023).

Motivasyon kavramı ise sporcuların antrenman ve müsabaka süreçlerine katılımını sürdürmelerinde, hedeflerine bağlılık göstermelerinde ve performanslarını üst düzeyde tutmalarında merkezi bir rol üstlenmektedir. İçsel ve dışsal motivasyon kaynaklarının, kişilik özellikleriyle etkileşim içinde çalışarak sporcunun davranışlarını yönlendirdiği görülmektedir. Bu bağlamda, motivasyonun yalnızca geçici bir itici güç değil, aynı zamanda kişilik yapısıyla uyumlu biçimde desteklenmesi gereken süreklilik arz eden bir süreç olduğu söylenebilir. Öte yandan, kişilik özelliklerinin değerlendirilmesinde kullanılan ölçüm araçlarının sınırlılıkları, spor psikolojisi alanında dikkatle ele alınması gereken bir diğer önemli konudur. Kişilik kavramının çok boyutlu yapısı, ölçümlerde geçerlik ve güvenilirlik sorunlarını beraberinde getirebilmekte; sosyal istenirlik, kültürel farklılıklar ve sportif bağlamın özgün koşulları ölçüm sonuçlarını etkileyebilmektedir. Bu nedenle, kişilik değerlendirmelerinin tek başına değil, çok yönlü psikolojik analizlerle ve sporun bağlamsal özellikleri dikkate alınarak yapılması gerekmektedir (Wiggins, 2022).

Sportif performansın ortaya konulmasında yalnızca maddi teşvik unsurlarına odaklanmak yeterli değildir. Maddi ödüller, kısa vadede davranışı yönlendirebilse de, uzun vadeli başarı ve performans sürekliliği açısından maddi olmayan motivasyon kaynakları daha belirleyici bir rol üstlenmektedir. Başarma arzusu, kendini gerçekleştirme, sportif kimlik geliştirme ve tarihsel başarıya katkı sağlama isteği gibi içsel motivasyon unsurları, sporcunun performansını derinlemesine etkileyen temel psikolojik faktörler arasında yer almaktadır. Spor literatürü, motivasyon ile bireysel performans arasında güçlü ve doğrusal bir ilişki bulunduğunu ortaya koymaktadır. Yüksek düzeyde motive olmuş sporcuların, antrenman süreçlerinde daha istekli, disiplinli ve kararlı davrandıkları; karşılaştıkları zorluklar karşısında daha dirençli oldukları görülmektedir. Bu durum, sporcuların performans gelişim sürecini hızlandırmakta ve elde edilen başarının kalıcılığını artırmaktadır. Motivasyon düzeyi arttıkça sporcunun hedefe yönelimi güçlenmekte, öğrenme süreçleri daha etkili hale gelmekte ve performans çıktıları daha üst seviyelere ulaşmaktadır. Öte yandan, üstün sportif performansın yalnızca doğuştan gelen yeteneklerle açıklanamayacağı giderek daha fazla kabul görmektedir. Üst düzey sporcuların gelişim süreçleri incelendiğinde, fiziksel özelliklerin yanı sıra güçlü bir içsel başarıma güdüsünün belirleyici olduğu anlaşılmaktadır. Spor tarihindeki birçok örnek, başlangıçta fiziksel açıdan sınırlı özelliklere sahip bireylerin, yüksek motivasyon ve kararlılık sayesinde performanslarını üst düzeye taşıyabildiklerini göstermektedir. Bu durum, motivasyonun telafi edici ve geliştirici bir işlev gördüğünü ortaya koymaktadır (Dragos, 2014).

Motivasyon sportif performansın temel bileşenlerinden biri olarak değerlendirilmelidir. Antrenman planlaması, sporcu gelişimi ve performans

yönetimi süreçlerinde, sporcuların yalnızca fiziksel ve teknik özelliklerinin değil, aynı zamanda motivasyonel yapılarının da dikkate alınması gerekmektedir. İçsel motivasyonu destekleyen ve sporcuyu merkeze alan yaklaşımlar, performansın sürdürülebilirliği ve sporcunun uzun vadeli gelişimi açısından vazgeçilmez bir unsur olarak öne çıkmaktadır.

Bu bölüm kapsamında ele alınan kuramsal yaklaşımlar ve araştırma bulguları, spor psikolojisinde kişilik ve motivasyon kavramlarının birlikte değerlendirilmesinin, sportif performansı anlamada ve geliştirmede temel bir çerçeve sunduğunu açık biçimde ortaya koymaktadır. Sporcu performansı, yalnızca fiziksel kapasite ve teknik yeterliliklerin bir ürünü olmayıp; bireyin kişilik yapısı, motivasyonel yönelimi ve bu iki değişkenin karşılıklı etkileşimi doğrultusunda şekillenen çok boyutlu bir süreçtir. Kişilik özellikleri, sporcuların antrenmanlara yaklaşım biçimlerini, stresle başa çıkma stratejilerini, rekabet ortamındaki davranışlarını ve motivasyon kaynaklarını doğrudan etkilemektedir. Motivasyon ise bu kişilik temelli eğilimlerin performansa dönüşmesini sağlayan temel itici güç olarak işlev görmektedir (Deci ve Ryan, 2000).

Bu bağlamda, kişilik ile motivasyon arasındaki etkileşim, bireysel farklılıkların açıklanmasında olduğu kadar, sporcuların gelişim süreçlerinin etkin biçimde desteklenmesinde de belirleyici bir rol üstlenmektedir. Bölüm içinde sunulan değerlendirmeler, kişilik özellikleriyle uyumlu motivasyon stratejilerinin geliştirilmesinin, sporcuların potansiyellerini en üst düzeyde ortaya koymalarına olanak tanıdığını göstermektedir. İçsel motivasyonu destekleyen, bireysel özellikleri merkeze alan ve sporcunun psikolojik ihtiyaçlarını gözeten yaklaşımlar; yalnızca kısa vadeli performans artışlarını değil, aynı zamanda sürdürülebilir sportif başarıyı ve sporcu iyi oluşunu da desteklemektedir. Bu durum, spor psikolojisi uygulamalarında standart yaklaşımlar yerine bireyselleştirilmiş psikolojik destek programlarının gerekliliğini ortaya koymaktadır (McCrae ve Costa, 2008; Weinberg ve Gould, 2023).

Sonuç olarak, spor psikolojisi alanında yapılacak gelecekteki araştırmaların, kişilik, motivasyon ve performans ilişkisini çok boyutlu, bütüncül ve disiplinler arası modeller çerçevesinde ele alması büyük önem taşımaktadır. Bu yaklaşım hem kuramsal bilgi birikiminin derinleşmesine hem de antrenörler, spor psikologları ve spor bilimciler için daha etkili uygulama stratejilerinin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır. Sporcu performansını anlamada insanı merkeze alan bu bütüncül bakış açısı, spor psikolojisinin bilimsel ve uygulamalı gelişiminde temel bir referans noktası olmaya devam edecektir.

Kaynaklar

- 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.
- Armstrong, M. (2014). *Armstrong's handbook of human resource management practice* (13th Ed.). London: Kogan.
- Aslan, M., Doğan, S. (2020). Dışsal Motivasyon, İçsel Motivasyon ve Performans Etkileşimine Kuramsal bir Bakış. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, Cilt 11, Sayı 26, 291-301.
- Bektaş, M. ve Demir, O. (2022). Mücadele Sporları ile İlgilenenlerde Müziğin Psikolojik Sağlık, Performans ve Motivasyon Üzerine Etkisi. *Gaziantep Üniv. Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 417-428.
- Bozdağ, B. ve Demirbilek, B. (2025). Spor Bilimleri Fakültesi İçerisinin İyimserlik ve Karamsarlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Küresel Spor ve Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 20-31.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., and Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879–889.
- Cohen R, Baluch B, Duffy LJ. (2018). Personality differences amongst drag racers and archers: implications for sport injury rehabilitation. *J Exerc Rehabil*.14(5):783.
- Coulter TJ, Mallett CJ, Singer JA, Gucciardi DF. Personality in sport and exercise psychology: integrating a whole person perspective. *Int J Sport Exercise Psychol*. 2016;14(1):23–41.
- Crocker, PRE., Sedgwick, WA., Rhodes, RE. (2016). Personality in Sport and Exercise. Chapter 2, *Sport and Exercise Psychology*, Edt. Peter, R.E., University of British Colombia, 28-51.
- Currie A, Owen B, (2016) editors. *Sports psychiatry*. Oxford: Oxford University Press.
- Crust L, Clough PJ. (2011). Developing Mental Toughness: from Research to Practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2, 21-32.
- Deci EL, Vallerand RJ, Pelletier LG, Ryan RM, (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational psychologist*, 26(3-4), 325-346.
- Deci, E. L., Ryan, R M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Deci, EL. ve Ryan, RM. (2013). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer Science ve Business Media.

- Dragos, PE. (2014). Study regarding the role of motivation in the sport performance Study regarding the role of motivation in the sport performance activities. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. 6(1).
- Erdüğan, F. (2020). Spor Psikolojisi. Sporun Kavramsal Temelleri-3 (Multidisipliner Bakış) içinde, (s 23).
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., and Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449–468.
- Goddard K, Roberts C-M, Anderson L, Woodford L, Byron-Daniel J(2019). Mental toughness and associated personality characteristics of Marathon des sables athletes. *Front Psychol*. 10:2259.
- Hewitt, P. L. and Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualisation, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456–470.
- İkizler, H. C., Karagözoğlu, C. (1997). Sporda Başarının Psikolojisi. İstanbul: Alfa Yayınları
- 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, 205-18.
- Kaiseler M, Polman RCJ, Nicholls AR. (2012). Effects of the big five personality dimensions on appraisal coping, and coping effectiveness in sport. *Eur J Sport Sci*. 12(1):62–72.
- Kajtna T, Tušak M, Barić R, Burnik S (2004). Personality in high-risk sports athletes. *Kinesiology*. 2004;36(1):24–34.
- 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.22.
- Kayhan RE, Hacıcaferoğlu S, Aydoğan H, Erdemir İ (2018). Takım ve Bireysel Sporlar ile İlgilenen Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Durumlarının İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi* 5 2 55–64.
- Kula, H (2023). Sporda Mükemmeliyetçilik. Spor ve Bilim II. (Edtör, Özen, G.Havadar, T.), Efe Akademi Yayınları, 7-18.
- Malinauskas R, Dumciene A, Mamkus G, Venckunas T (2014). Personality traits and exercise capacity in male athletes and non-athletes. *Percept Mot Skills*.;118(1):145–61.
- McCrae, RR., Costa, P. T. (2008). The Five-Factor Theory of personality. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (pp. 159–181). New York: Guilford Press.
- Nia ME, Besharat MA. (2010). Comparison of athletes' personality characteristics in individual and team sports. *Procedia Soc Behav Sci.*, (5):808–12.

- Nicholls, A.R. (2017). *Psychology in Sports Coaching Theory and Practice Second Edition*. By Routledge; ISBN: 978-1-138-70186-1
- Oluwaseyi, J., Ok, E., Enoch, O., & Dattanranjan, A. A. (2024). Historical Development of Somatotyping: Overview of William Sheldon's Contributions and Theories.
- Öner, H. (2023). Narsisizm ve spor. EA Uluç, & MB Karademir içinde, *Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-IV*, 45-59.
- Shuai, Y., Wang, S, Liu, X., Yee Cheng Kueh, YC. Kuan, G. (2023). The influence of the five-factor model of personality on performance in competitive sports: a review. *Froties on Pshyology*, Volume 14
- Şahinler, Y., Ün, B., & Atasoy, T. (2021). Dünyada ve Türkiye’de Spor Psikolojisi. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 118-123. <https://doi.org/10.47257/busad.1002761>
- Tekkurşun Demir, G. (2022). *Spor da Motivasyon Ve Performans, Spor da Güncel Araştırmalar* Editör, İlkım, M. Gece Kitaplığı ISBN • 978-625-430-039-4
- Terzioğlu A, E. (1992). Spor eğitiminde motivasyon kavramı, *Atatürk Eğitim Fakültesi Spor Bilimleri Dergisi*, İstanbul
- Vallerand RJ, Blssonnette R (1992). Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior: a prospective study. *Journal of Personality*, 60(3), 599-620.
- Vansteenkiste, M., Lens, W., Dewitte, S., De Witte, H., Deci, EL (2004). The “why” and “why not” of job search behaviour: their relation to searching, unemployment experience, and well-being. *European Journal of Social Psychology*, 34(3), 345–363.
- Vealey, R. S. (2002). Personality and sport behavior. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2nd ed., pp. 43–74). Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Wiggins, O (2022). *Motivational Dynamics of Sport Psychology*. Bibliotex, Ebook ISBN: 9781984662873
- Woodman, T., Roberts, R., Hardy, L., Callow, N. ve Rogers, C. H. (2011). “There is an “I” in Team: Narcissism and Social Loafing.” *Research Quarterly for Exercise and Sport*, (82).2, 285-2290
- Yılmaz, E. (2025). Kadercilik Eğiliminin Şekillenmesinde İyimserlik ve Kötümserliğin Rolü: Sporcu Perspektifi. *Spor ve Bilim Dergisi*, 3(1), 103-116.