

Bölüm 14

SPORUN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK İLE İLİŞKİSİ

Nuriye Şeyma KARA¹
Fikret SOYER²

GİRİŞ

Günümüzde spor ekonomik, toplumsal ve kültürel pek çok olgu ile anılmaktadır. Bu anlamda toplumlar açısından önemli bir kavram haline gelen spor, bireyin ergenlik öncesi ve sonrası fiziki yapısı ve ruhsal gelişimine olumlu yönde katkıda bulunur. Dolayısıyla gelecekte toplumda sorumluluk sahibi olabilecek bireylerin iyi alışkanlıklar edinmesinde, kişiler arası ilişkilerin kurulmasında ve sürdürülmesinde çocukluktan başlayan spor, yaşamı büyük oranda şekillendirebilmektedir (Kasatura, 2008).

Bireyin ait olduğu toplumun ortak değerlerine uygun davranış geliştirme süreci sosyalleşme olarak değerlendirildiğinde, sportif aktivitelerin kişinin kendini geliştirmesinde önemli bir belirleyici olduğu söylenebilir (Karabağ, 2019). Bu bağlamda gelişimin sağlıklı bir şekilde oluşmasına zemin hazırlayan spor, bireylerin yaşamını sağlıklı bir şekilde sürdürmesinde önemli bir faktör haline gelen sosyalleşme kavramı için gerekli olan, kişilik özelliklerinin gelişmesine olumlu yönde katkı sağlayabilir. Kişilik, bireyin içindeki tutarlı davranış kalıplarını ve kişiler arası süreçlerini kapsayan bir kavramdır (Burger, 2010). Kişilik özellikleri ise genellikle bir kişinin diğerlerinden farklı olduğu düşüncelerin, eylemlerin ve duyguların nispeten sabit kalıpları olarak ifade edilmektedir. (Kandler ve Bleidorn, 2015). Dolayısıyla kişilik özelliklerinin, kişiliğin yansıması olduğunu ifade etmek mümkün olabilir. Kişiliğin, bireylerin ilgileri, tutumları, yetenekleri ve çevresine uyum sağlamak için geliştirdiği davranışları kapsadığı görülmektedir (Yüksek, 2006). Bu bakımdan sosyalleşme ve psikolojik süreçlerin iyileşmesinde önemli bir faktör olan spor ile kişilik arasında bir ilişkiden söz edilebilir.

1 Nuriye Şeyma KARA, Dr. Öğr. Üyesi, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, nseymasar@gmail.com, orcid: <https://orcid.org/0000-0003-0460-2263> tel:05309012543

2 Fikret SOYER, Prof. Dr., Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, fikretsoyer@gmail.com, orcid: <https://orcid.org/0000-0002-9910-8198> tel:05325478982

durumlarda kişilerin zihinsel, fiziksel ve psikolojik açıdan olumlu kalmasını ifade eden bir kişilik özelliğidir (Masten, 1994, Fonagy, 1994; Hunter, 2001; Tusaie ve Dyer, 2004). Bir başka ifadeyle psikolojik dayanıklılık; başarısızlık, terslik, artan sorumluluklar ve olumsuz olaylar karşısında kendini toparlama, baş etme ve başarılı olma yeteneği olarak açıklanmaktadır (Luthans ve diğ., 2006).

Psikolojik dayanıklılık ve spor ilişkisine bakıldığında Dünya sağlık örgütü, bireyin yaşamını sağlıklı bir şekilde idame ettirmesini psikolojik, biyolojik ve sosyal anlamda iyi ve yeterli olmasıyla ilişkilendirmiştir. Bu bakımdan sadece fiziksel yeterlilikle sağlıklı olunmadığı, psikolojik ve sosyal anlamda da bireylerin sağlıklı olması gerektiği açıktır. Dolayısıyla spor yapmanın psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Çünkü spor kişinin biyolojik temelli içgüdülerin sebep olduğu dürtülerin amaca ulaşmasını sağlarken, aynı zamanda temel gereksinimlerini de karşılayan bir davranış şeklidir. Bu durumda sporun yalnızca fiziksel bir uğraş olmadığı aynı zamanda topluma uyum sağlama ve psikolojik dayanıklılığı arttırmaya olanak sağladığı görülmektedir. Aynı zamanda spor nörovejetatif sistem üzerinde olumlu etki yaratarak sistemin düzenli ve dengeli biçimde çalışmasına yardımcı olur. Bu sebeple yoğun heyecan, saldırganlık ve sinirlilik durumlarının kaldırılmasına yardımcı olur (Feist, 2008).

BİLGİLENDİRME

Bu kitap bölümü “Spor Yapan Ve Yapmayan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Ve Kişilik Özelliklerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi” isimli Yüksek Lisans Tezinden üretilmiştir.

KAYNAKLAR

- Adasal, R. (1980). *Normal ve Anormal Açından Psikososyal Yönleriyle Kişilik ve Karakter Portreleri (Personality and Character Portraits From the View Points of Normality and Abnormality)*. 2nd ed. Çağaloğlu, İstanbul: Minnetoğlu Publications.
- Atkinson, P. and Atkinson, P. A. (1995). *Medical Talk and Medical Work*. New York: Sage.
- Atkinson, R. T., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J. and Hoeksema, S. N. (2008). *Psikolojiye Giriş* (4. Baskı). Yavuz Alagon (Çev.). Ankara: Arkadaş.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward A Unifying Theory Of Behavioral Change. *Psychological review*, 84(2), 190-201.
- Başaran, F. (1992). *Psikososyal Gelişim. 7-11 Yaş Çocukları Üzerinde Yapılan Bir Araştırma*. 2. Baskı. Ankara Üniversitesi. Ankara: Psikologlar Derneği Yayınları.
- Baymur, F. (1994). *Genel Psikoloji*, İstanbul: İnkilap Yayınevi.
- Beauvais, F. and Qetting, E. R. (1999). *Drug Use, Resilience, And the Myth Of the Golden Child*. Glantz, M. D. and Johnson, J. L. (Eds.). *Resilience And Development: Positive Life Adaptations* (101-107). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Bonanno, G. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.

- Burger, J. M. (2006). *Kişilik: Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burger, J. M. (2010). *Personality belmont*, (8th ed.), CA: Wadsworth.
- Crowley, B. (1997). *The Relationships Between Hardiness and Responses to Life Events in Adulthood*. Unpublished masters thesis. University of North Denton, Texas.
- Cüceloğlu, D. (1996). *İnsan ve Davranış*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2000). *İçimizdeki Çocuk*. 26. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- DPTa:<https://slidetodoc.com/gelm-pskolojs-kiilik-geliimi-1-kiilik-geliimi-n/> E.T 01.04.2016
- DPTb:https://cdnacikogretim.istanbul.edu.tr/auzecontent/20_21_Bahar/psikolojiye_giris_2/7/index.html E.T: 01.05.2016
- Feist, J. (1990). *Theories of Personality*. New York: Mc Neese State University.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2008). *Theories of personality*. McGraw-Hill.
- Fletcher, D. and Sarkar, M. (2013). *Psychological Resilience*. Belgium European: Psychologist.
- Florian, V., Mikulincer, M. and Taubman, O. (1995). Does Hardiness Contribute to Mental Health During A Stressful Real-Life Situation? The Roles Of Appraisal and Coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 687.
- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Higgitt, A., ve Target, M. (1994). The Emmanuel Miller memorial lecture 1992: The theory and practice of resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35, 231- 257.
- Geçtan, E. (1996). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Güney, S. (2008). *Davranış Bilimleri*. 3. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Hanton, S., Evans, L. and Neil, R. (2003). Hardiness and The Competitive Trait Anxiety Response. *Anxiety, Stress, and Coping*, 16(2), 167-184.
- Henderson, M. and Milstein, M. (1996). *Resiliency in Schools*. Making it Happen for Students and Educators. California: Corwin Press.
- Hunter AJ (2001) A Cross-cultural Comparison of Resilience in Adolescents. *J Pediatr Nurs*, 16:172-179.
- İkizler C, Karagözoğlu C. (1997). Sporda Başarının Psikolojisi, 3. Basım, Alfa Basın Yayın Dağıtım, İstanbul.
- Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of advanced nursing*, 25(1), 123-129.
- Just, H. D. (1999). Hardiness: Is It Still A Valid Concept?. *Journal Of Consulting and Clinical Psychology*, 41(3),454-458.
- Kandler, C., & Bleidorn, W. (2015). The genetic and environmental contributions to personality differences and development. In *The International Encyclopedia of Social and Behavioral Sciences* (pp. 884-890). Elsevier Science.
- Kaplan, H. B. (1999). Toward an Understanding of Resilience: A Critical Review of Definitions and Models. Resilience and Development . New York: Positive Life Adaptations Books.
- Karabağ, B (2019). *Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin kişilik özellikleri, karar verme stilleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Karairmak, Ö. and Çetinkaya, R. S. (2009). Benlik Saygısının ve Kontrol Odağının Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi: Bir Model Test Etme Çalışması. 18. *National Education Sciences Council*.
- Kasatura, İ. (2008). *Kişilik ve Özgüven*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kaya, İ. (2003). *Çocuk, Ergen, ve Anne Baba*. Yayına Hazırlayan: Gül Şendil, İstanbul: Çantay Yayınları.
- Klag, S. and Bradley, G. (2004). The Role Of Hardiness In Stress And İllness: An Exploration Of The Effect Of Negative Affectivity And Gender. *British Journal Of Health Psychology*, 9(2), 137-161.
- Kluckhohn, O. & Murray, H. A. (1962). Personality formation: determinants. In C. Kluckhohn, H. A. Murray & D. M. Schneider (Eds.), *Personality in na ture, society, and culture*. (2nd ed.) New York: Knopf, Pp. 53-67.

- Kobasa, S. C. (1979). Stressful Life Events, Personality, And Health: An Inquiry Into Hardiness. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 37(1), 1-13.
- Kobasa, S., Maddi, S. R. and Kahn, S. (1982). Hardiness And Health: A Prospective Study. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 42(1), 168-177.
- Koptagel, G. (1982) *Tipsal Psikoloji*. İstanbul: Beta Basım Yayın Dağıtım AŞ: 1982.
- Köknel, Ö. (1982), *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, 1.Baskı. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kulaksızoğlu, A. (2000). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kulaksızoğlu, A. (2003). *Farklı Gelişen Çocuklar*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Kuru, E. (2000). *Spor Psikolojisi*. Ankara: Gazi Basımevi.
- Kuru, E. (2003). Farklı statüdeki beden eğitimi bölümü öğrencilerinin kişilik özellikleri. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(1).
- Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lee, H. H. and Cranford, J. A. (2008). Does Resilience Moderate The Associations Between Parental Problem Drinking And Adolescents' Internalizing And Externalizing Behaviors?: A Study Of Korean Adolescents. *Drug And Alcohol Dependence*, 96(3), 213-221.
- Leipold, B. and Greve, W. (2009). Resilience: A Conceptual Bridge Between Coping And Development. *European Psychologist*, 14(1), 40-50.
- Luthans, F., Avey, J.B., Avolio, B.J., Norman, S., Combs, G., (2006), Psychological Capital Development: Toward a Micro-intervention, *Journal of Organizational Behavior*, 27, s. 387-393.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. and Becker, B. (2000). The Construct Of Resilience: A Critical Evaluation And Guidelines For Future Work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Maddi, S. R. (1999). The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain. *Consulting psychology journal: practice and research*, 51(2), 83.
- Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting psychology journal: practice and research*, 54(3), 173.
- Maddi, S. R. and Hightower, M. (1999). Hardiness And Optimism As Expressed In Coping Patterns. *Consulting Psychology Journal: Practice And Research*, 51(2), 95-105.
- Masten, A. S. (1994). Resilience In Individual Development: Successful Adaptation Despite Risk And Adversity. In M. C.Wang, and E. W. Gordon (Eds.). *Educational Resilience In Inner-City America: Challenges And Prospects* (3-25).
- Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Process In Development. *American Psychologist*, Vol 56, No 3, 227-238.
- Masten, A. S. and Reed, M. J. (2002). *Resilience In Development*. (Ed: C. R. Snyder and S. J. Lopez) *The Handbook Of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Masten, A., Best, K. and Garmezy, N. (1990). Resilience and Development: Contributions From the Study of Children Who Overcome Adversity. *Development and Psychopathology*, 4(2), 425-444.
- Özbatağ, L. (1983). *Psikolojide İlk Adım*. İstanbul: İnkılap ve Aka Kitabevleri.
- Özkalp, E. (2002). *Davranış Bilimlerine Giriş*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Robbins, S. P. and Judge, T. A. (2011). *Gedrag in Orrganisaties*. Nederlandstalig: Pearson Education.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial Resilience And Protective Mechanisms. *American Journal Of Orthopsychiatry*, 57(3), 311-322.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European journal of psychotraumatology*, 5(1), 25338.
- Terzi, L. (2005). Beyond The Dilemma Of Difference: The Capability Approach To Disability And Special Educational Needs. *Journal Of Philosophy Of Education*, 39(3), 443-459.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(35), 297-306.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi*. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Tusaie K, Dyer J (2004) Resilience: A Historical Review of the Construct. *Holist Nurs Pract*, 18:3-8.

Spor Bilimleri II

- Wagnild, G. (2003). Resilience and successful aging: Comparison among low and high income older adults. *Journal of Gerontological Nursing*, 29(12), 42-49
- Weinberg, R. S. and Gould, D. (1995). Arousal, Stress and Anxiety. *Foundations Of Sport And Exercise Psychology*, 3(2), 91-113.
- Weinberg, R. S. and Gould, D. (2003). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Yanbastı, G. (1996). *Kişilik Kuramları*. İzmir: Ege Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- Yüksel, Ö.(2006). *Davranış Bilimleri*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Zel, U. (2006) *Kişilik ve Liderlik*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.