Sporda Psikososyal Dinamikler

Editör
Doç. Dr. Sermin AĞRALI ERMİŞ

Vizetek
Yayıncılık

Sporda Psikososyal Dinamikler

Editör

Doç. Dr. Sermin AĞRALI ERMİŞ

Yazarlar

Berkay BALKIŞ - Çisem ÜNLÜ - Ebru Elif DURMAZ - Emre Can IĞDIR - Enes MADAK
İbrahim Ümran AKDAĞCIK - Mehmet BESLER - Muhammed GÜLER - Oğuzhan ÇALI
Özgür GÜLEN - Sude ALCAN - Şeref EROĞLU

E-ISBN: 978-625-382-483-9
DOI: 10.54637/vizetek.9786253824839

Copyright © Vizetek
Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Vizetek Yayıncılık Sanayi ve Ticaret Limited Şirketine aittir. Vizetek Yayıncılık'ın izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı, elektronik, mekanik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz.
Bu kitap, elektronik (e-kitap) formatlarında yayımlanmaktadır.
Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazar(lar)ına aittir.

Yayın Tasarımcısı / Koordinatörü: Sena DURMAZ
Kapak Tasarımı: Ahmet TUNÇDEMİR
Dizgi-Mizanpaj: Samet TORUN
Yayım: Ankara | Ekim, 2026

Materyal Türü: Elektronik Kitap (Çevrim içi / Web tabanlı)
Elektronik Yayın Formatı: PDF Elektronik
Yayın Tipi: Adobe Ebook Reader

Vizetek
Yayıncılık

Seyranbağları Mah. İncesu Cad. 10/2 Çankaya/ANKARA
Tel.: (0312) 482 00 11
Web: www.vizetek.com.tr
E-mail: vizetekyayincilik@gmail.com
Yayıncı Sertifika No: 41575

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM

Sporda Motivasyon Kuramları ve Motivasyonel Süreçler 1
Berkay BALKIŞ

2. BÖLÜM

Toplumsal Cinsiyet, Kapsayıcılık ve
Paralimpik Sporda Psikososyal Yaklaşımlar 5
Ebru Elif DURMAZ

3. BÖLÜM

Benlik, Öz Yeterlik, Öz Güven ve Sporcu Kimliği..... 20
Emre Can İĞDIR

4. BÖLÜM

Spor 2.0: Gençliğin Dijital Spor Pratikleri ve
Toplumsal Katılımın Dönüşen Biçimleri..... 30
İbrahim Ümran AKDAĞCIK

5. BÖLÜM

Sportif Performansta Dikkat ve Konsantrasyon Süreçleri 60
Mehmet BESLER

6. BÖLÜM

Duygular, Duygu Düzenleme ve Performans..... 75
Muhammed GÜLER

7. BÖLÜM

Sporda Psikososyal Alanlara Giriş.....112
Oğuzhan ÇALI

8. BÖLÜM

Psikolojik Dayanıklılık, Mental İyi Oluş ve Pozitif Psikoloji 135
Özgür GÜLEN
Enes MADAK

9. BÖLÜM

Kaygı, Stres ve Psikolojik Başa Çıkma.....150
Sude ALCAN

10. BÖLÜM

Sporcularda Kendi Kendine Konuşma ve Stres Yönetimi İlişkisi.....166
Şeref EROĞLU
Çisem ÜNLÜ

1. BÖLÜM

SPORDA MOTİVASYON KURAMLARI VE MOTİVASYONEL SÜREÇLER

Berkay BALKIŞ[1]

Giriş

Spor psikolojisinin temel çalışma alanlarından biri olan motivasyon, sporcuların davranışlarını ve sportif deneyimlerini anlamada önemli bir psikolojik yapı olarak karşımıza çıkmaktadır. Motivasyon davranışın başlatılması, yönlendirilmesi ve sürdürülmesinde rol oynayan süreçlerle ilişkilendirilmektedir ve bireyin ne ölçüde istekli olduğunu ifade eden tek boyutlu bir yapı değildir. Motivasyonun niteliğinin anlaşılmasında ise bireyin bir davranışı gerçekleştirirken ne derecede istekli olduğu, gerçekleştirme nedenleri ve bu nedenlerin kendi tercihleriyle ne denli uyumlu olduğu da önem arz etmektedir (Ryan ve Deci, 2000a).

Spor, motivasyonun hem içsel hem de dışsal etkenlerle somut biçimde gözlemlenebildiği alanlardan biridir. Sporcuların sürekli olarak performanslarını geliştirme çabası, motivasyonun bu alandaki belirleyici rolünü ortaya koymaktadır (Vallerand, 2007). Sporcuların müsabakalarda üst düzey performans gösterebilmeleri için sporcuları motive edecek etkenleri iyi bilmeleri gerekmektedir. Bu sebeple spor alanındaki her bir bireyin motivasyon terimi üzerine yoğunlaşması ve bu terimi iyi anlaması oldukça önemlidir (Terzioğlu, 1992). Bireylerin spor katılımında motivasyon düzeyi kadar motivasyonun kaynağı da iyi değerlendirilmelidir (Ryan ve Deci, 2000a). Bundan dolayı sporcuların motivasyon düzeyleri, spora katılım nedenleri ve sporu neden sürdürdüklerinin incelenmesi spor motivasyonunun anlaşılmasında rol oynamaktadır (Ryan ve Deci, 2000b).

Günümüzde sportif davranışların açıklanmasında motivasyonun çok boyutlu yapısı çeşitli kuramsal yaklaşımlar ile açıklanmaktadır. Deci ve Ryan'ın (1985) geliştirdiği Öz Belirleme Kuramı, dünya çapında kabul

[1] Arş. Gör., Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü. ORCID: 0009-0007-3967-1417.