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
Baskı: Ankara | Ekim, 2026



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 IĞDIR

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