

**SPOR**  
**PSİKOLOJİSİNDE**  
YENİ YAKLAŞIMLAR

**Editör**  
Nihal DAL

© Copyright 2019

*Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığının bandrolü ile satılmaktadır.*

**ISBN**

978-605-258-687-7

**Kitap Adı**

Spor Psikolojisinde Yeni Yaklaşımlar

**Editör**

Nihal DAL

**Yayın Koordinatörü**

Yasin Dilmen

**Sayfa ve Kapak Tasarımı**

Akademisyen Dizgi Ünitesi

**Yayıncı Sertifika No**

25465

**Baskı ve Cilt**

Sonçağ Matbaacılık

**Bisac Code**

SPO041000

**DOI**

10.37609/akya.1370

**GENEL DAĞITIM**

**Akademisyen Kitabevi A.Ş.**

*Halk Sokak 5 / A*

*Yenişehir / Ankara*

*Tel: 0312 431 16 33*

*siparis@akademisyen.com*

**www.akademisyen.com**

## ÖNSÖZ

Son yıllarda ülkemizde spor psikolojisi alanındaki araştırmalarda önemli bir artış olduğu görülmektedir. Ancak, mevcut araştırmalar konu ve yöntem açısından dar bir çerçeveye sıkışmıştır. Daha da önemlisi mevcut araştırmaların önemli bir kısmı kuramsal dayanaktan yoksun veya zaten yeterince araştırılmış kuramsal temellere dayandırılmıştır. Dolayısıyla, spor psikolojisi alanında sağlıklı bir kuramsal çerçevede sunulmuş yeni bakış açılarına gereksinim duyulmaktadır.

Elinizdeki kitap spor psikolojisi alanında araştırmacılar için farklı bakış açıları sunmayı amaçlamaktadır. Kitap mevcut araştırma konularına farklı bakış açıları sunmanın yanı sıra, alan yazında henüz çok yeni olan konulara da değinmektedir. Kitabın ilk bölümünde sosyal psikolojinin ilk deneysel çalışması ve spor psikolojisinin miladı sayılan sosyal kolaylaştırma konusu ele alınıyor. Bir asırdan uzun süredir köklü bir araştırma geleneğine sahip sosyal kolaylaştırma kavramı spor bilimi çerçevesinden incelenip, araştırmacılar için yeni fikirler sunuluyor. Kitabın ikinci bölümünde psikoloji alanyazını için henüz çok yeni bir konu olan ironik hatalar konusu inceleniyor. İronik hatalar konusunda alanın en köklü dergilerinde deneylerini yayınlamış araştırmacılar konuyu spor özelinde sunarak yeni araştırmalar için önerilerini sunuyor. Kitabın üçüncü bölümünde motivasyon kavramının en temel hatta en ilkel bileşenleri olan yaklaşma ve kaçınma kavramları ele alınıyor ve motor davranışı nasıl etkileyebileceği tartışılıyor. Kitabın dördüncü bölümünde yüz ifadelerinden duyguları tanıma konusu inceleniyor. Yüz ifadelerinden duyguları tanımanın sporda araştırmacılar ve uygulamacılar için önemi tartışılıyor. Kitabın son bölümünde zihinsel dayanıklılık konusu açıklanıyor ve özellikle antrenörlerin meslek yaşantısına

katkılar sağlayabilecek bilgiler sunuluyor. Yoğun bir çalışma sürecinin sonunda ortaya çıkan bu kitap ve bu kitabın gelecekteki geliştirilmiş baskılarının spor bilimcileri yeni araştırma fikirlerine yönlendirebileceğini umuyorum.

Editörlüğünü üstlendiğim bu kitabın ortaya çıkmasında emeğini esirgemediğim bizlere bilgi ve deneyimleriyle destek veren sayın Dr. Serdar Tok'a teşekkür ederim. Bu eserin ortaya çıkmasına özveri ile katkı veren değerli yazar meslektaşlarım Dr. Recep GÖRGÜLÜ, Dr. Utku IŞIK, Dr. Şenol GÜVEN, Araş. Gör. Atakan YAZICI ve Eslem GÖKÇEK'e teşekkür ederim. Teşekkür borcum olan bir diğer kişi de bu süreçte kendisine yeterince zaman ayıramadığım oğlum Sarp ER. Teşekkür ederim oğlum.

## YAZARLAR

Nihal DAL  
Recep GÖRGÜLÜ  
Eslem GÖKÇEK  
Şenol GÜVEN  
Utku IŞIK  
Atakan YAZICI



# İÇİNDEKİLER

## BÖLÜM 1

*Nihal DAL*

<b>Sporla Sosyal Kolaylaştırma .....</b>	<b>1</b>
Giriş.....	1
Norman Triplett ve Sosyal Kolaylaştırma .....	2
Sosyal Kolaylaştırma Etkisine Yol Açan Psikolojik Mekanizmalar .....	5
Öz Sunum (İzlenim Yönetimi) .....	6
Spor Psikolojisi Sosyal Kolaylaştırma Etkisi .....	6
Kaynaklar.....	12

## BÖLÜM 2

*Recep GÖRGÜLÜ & Eslem GÖKÇEK*

<b>(Psikolojik) Baskı Altında Zihinsel Kontrol ve Performans .</b>	<b>15</b>
Giriş.....	15
Wegner'in Zihinsel Kontrolün İronik Süreçleri Kuramı .....	21
İronik Süreçler Kuramıyla İlgili Yapılan Araştırmalar .....	22
İronik Süreçler Kuramı, Motor Performans ve Spor.....	24
Sonuç ve Öneriler .....	29
Kaynaklar.....	30

## BÖLÜM 3

*Şenol GÜVEN*

<b>Yaklaşma – Kaçınma Motivasyonu ve Motor Davranışa Etkisi .....</b>	<b>35</b>
Motivasyon Nedir? .....	35
Yaklaşma – Kaçınma Motivasyonunun Tarihsel Gelişimi .....	36

Yaklaşma – Kaçınma Motivasyonunun Tanımı.....	38
Yaklaşma – Kaçınma Motivasyonunun İçeriği ve İşleyişi.....	39
Yaklaşma – Kaçınma Motivasyonu ve Motor Davranış İlişkisi .....	42
Sonuç ve Öneriler.....	48
Kaynaklar.....	49

## BÖLÜM 4

*Utku IŞIK*

<b>Sporda Yüz İfadeleri İle Duyguların Değerlendirilmesi.....</b>	<b>53</b>
Yüzümüzdeki Gerçekler .....	53
Yüz Tanıma Neden Önemli? .....	57
Yüz Tanımlama Becerisinin Kullanıldığı Alanlar.....	61
Fiziksel Aktivite ve Yüz Tanıma Becerisi.....	65
Kaynaklar.....	68

## BÖLÜM 5

*Atakan YAZICI*

<b>Kavramsal Bakış Açısı İle Sporda Üstün Başarı İçin Zihinsel Dayanıklılık .....</b>	<b>75</b>
Giriş.....	75
Kavramsal Olarak Zihinsel Dayanıklılık .....	80
Strese Karşı Verilen Yanıtlarda Zihinsel Dayanıklılık .....	83
Kültürlerarası Yaklaşım ve Zihinsel Dayanıklılık.....	86
Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Gelişiminde Antrenörlerin Yeri .....	87
Zihinsel Dayanıklılık Ölçüm Araçları .....	90
Sonuç ve Öneriler.....	91
Kaynaklar.....	92
Yazarlar Hakkında.....	99