

ORİJİNAL ARAŞTIRMA ORIGINAL RESEARCH

DOI: 10.5336/sportsci.2025-113065

Sporcularda Psikolojik Performans ve Sporcu Öz Yeterliği: Tanımlayıcı Araştırma

Psychological Performance and Self-Efficacy in Athletes: Descriptive Study

¹Metin YÜCEANT^a, ²Hüseyin ÜNLÜ^a, ³Veli BAŞAL^b, ⁴Şevval VURGUN^c,
⁵Muhammet Burak CERİTLİ^c, ⁶Seyfettin ÖZBÜBER^c

^aAksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Aksaray, Türkiye

^bAksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor AD, Doktora Programı, Aksaray, Türkiye

^cAksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor AD, Yüksek Lisans Programı, Aksaray, Türkiye

ÖZET Amaç: Bu araştırma, sporcularda psikolojik performans düzeyleri ile öz yeterlik algıları arasındaki ilişkiyi incelemeyi ve yaş, spor yaşı, antrenman süresi ve spor türü gibi değişkenlerin, bu kavramlar üzerindeki etkilerini değerlendirmeyi amaçlamıştır. **Gereç ve Yöntemler:** İlişkisel tarama modeline dayalı çalışma, farklı spor branşlarından rastgele seçilen 11-18 yaş aralığındaki 300 sporcudan oluşan bir örneklem ile yürütülmüştür. Örneklem sayısı, güç analiziyle doğrulanmış olup Pearson korelasyon analizi için minimum 84, varyans analizi [analysis of variance (ANOVA)] için minimum 179 sporcu gerektiği hesaplanmıştır; böylece 300 sporcu hem korelasyon hem de ANOVA analizleri için yeterli istatistiksel gücü sağlamaktadır. Veri toplama araçları olarak kişisel bilgi formu, Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeği ve Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği kullanılmıştır. Veriler, SPSS programı ile analiz edilmiş; normal dağılım testi, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü ANOVA ve Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. **Bulgular:** Psikolojik performans ile öz yeterlik arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0.297$, $p<0.01$). Yaş, spor yaşı ve haftalık antrenman süresi öz yeterlik üzerinde anlamlı etkiler gösterirken, psikolojik performans açısından bu değişkenler anlamlı farklılık oluşturmamıştır. Spor türü değişkeni üzerinde ise anlamlı bir etkiye sahip değildir. Özellikle düzenli antrenman yapan ve daha deneyimli sporcuların öz yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. **Sonuç:** Araştırma, yüksek öz yeterlik algısının sporcuların psikolojik dayanıklılığını ve motivasyonunu destekleyerek performans olumlu etkilediğini göstermektedir. Fiziksel antrenmanların yanı sıra zihinsel becerilere yönelik eğitimlerin, sporcu gelişiminde kritik olduğu vurgulanmaktadır. Sporcuların performansını optimize etmek için bütüncül yaklaşımlar önerilmektedir.

ABSTRACT Objective: This study aims to examine the relationship between psychological performance levels and self-efficacy perceptions in athletes and to evaluate the effects of variables such as age, sports age, training duration, and sports type on these concepts. **Material and Methods:** The study, based on a correlational survey model, was conducted with a sample of 300 athletes aged 11-18 who were randomly selected from different sports disciplines. The sample size was validated by power analysis, and it was calculated that a minimum of 84 athletes were required for Pearson correlation analysis and a minimum of 179 athletes were required for analysis of variance (ANOVA); thus, 300 athletes provided sufficient statistical power for both correlation and ANOVA analyses. The data collection tools used were the personal information form, the Psychological Performance Assessment Scale in Sports, and the Athlete Self-Efficacy Scale. The data were analyzed using the SPSS program; a normal distribution test, independent samples t-test, one-way ANOVA, and Pearson correlation analysis were applied. **Results:** A positive and significant relationship was found between psychological performance and self-efficacy ($r=0.297$, $p<0.01$). Age, sports experience, and weekly training duration significantly affected self-efficacy, but these variables did not create significant differences in terms of psychological performance. The sports type variable did not have a significant effect. Notably, athletes who trained regularly and had more experience were found to have higher levels of self-efficacy. **Conclusion:** This study demonstrates that a high perception of self-efficacy positively impacts performance by fostering psychological resilience and motivation in athletes. It emphasises that, in addition to physical training, mental skills training is critical for athlete development. A holistic approach is recommended to optimise athletes' performance.

Anahtar Kelimeler: Sporcu; psikolojik performans; öz yeterlik; spor

Keywords: Athlete; psychological performance; self-efficacy; sports

Correspondence: Veli BAŞAL

Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor AD, Doktora Programı, Aksaray, Türkiye

E-mail: basalveli68@gmail.com



Peer review under responsibility of Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences.

Received: 27 Jun 2025

Received in revised form: 14 Aug 2025

Accepted: 14 Aug 2025

Available online: 14 Oct 2025

2146-8885 / Copyright © 2025 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Spor, belirli kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen, rekabetin ve kazanma ruhunun ön planda olduğu, beceriye dayalı fiziksel aktiviteler olarak tanımlanmaktadır.¹ Aynı zamanda bireyler arasında sosyalleşmeyi teşvik eden ve kültürel bir faaliyet alanı olarak işlev gören spor, organize katılım yoluyla fiziksel uygunluğu ve sağlığı geliştirmeyi amaçlar.² Bu bağlamda spor, yalnızca fiziksel bir etkinlik değil, aynı zamanda bireylerin sosyal ve psikolojik gelişimine katkı sağlayan çok boyutlu bir olgudur.

Performans, birey ya da grubun belirli bir zaman diliminde görev ve sorumluluklarını yerine getirerek hedeflere ulaşma derecesi olarak ifade edilmektedir.³ Bu kavram, bedenın bir zaman veya mekân içerisindeki aktivitesinin yöntemini, etkinliğini ve verimliliğini kapsar.⁴ Performans, bir bireyin ya da takımın hedefe ulaşmak için sergilediği zihinsel ve fiziksel çaba olarak tanımlanırken, bir başka tanımda da diğer birey veya takımlara üstünlük sağlama ya da kazanma amacı güden çaba olarak nitelendirilmiştir.^{5,6} Performans, devam eden veya tamamlanan bir eylem olarak sporcuların herhangi bir spor dalında yeterlik, verimlilik ve beceri sergilemesini ifade eder.⁷ Bu nedenle performans kavramı, sporun hem fiziksel hem de zihinsel boyutlarını bir arada ele almayı gerektirir.

Bu noktada psikolojik performans, bireysel ya da grup olarak gerçekleştirilen aktivitelerde mental ve duyuşsal yetilerin sergilenmesi olarak öne çıkmaktadır.⁸ Sporunun müsabaka sırasındaki ruh hâli, dikkati, enerjisi, öz güveni ve duygusal durumu gibi faktörler psikolojik performansı doğrudan etkiler.⁹ Psikolojik performans, sporunun müsabaka esnasında sergilediği çaba ve ruh hâliyle ilişkilendirilmiştir.¹⁰ Psikolojik performansın, bireysel ve çevresel faktörlerden oluşan karmaşık ve çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu belirtilirken; ruh sağlığı modelinin, sporcuların mental sağlığının psikolojik performans üzerinde belirleyici bir rol oynadığı vurgulanmaktadır.¹¹ Bu bağlamda psikolojik performansı artırmak için zihinsel antrenmanların önemi giderek daha fazla kabul görmektedir.

Psikolojik performansın yanı sıra öz yeterlik kavramı da sporcuların başarısında kritik bir rol oynamaktadır. Öz yeterlik, bireyin belirli davranışları

gerçekleştirme ve hedeflerine ulaşma becerisine olan inancı olup, duygularını ve davranışlarını düzenleme ile kendi inisiyatifiyle hareket etme yetisini de içerir.¹² Akademik çalışmalarda öz yeterlik, bireyin karşılaştığı zorluklar karşısında başarılı olabileceğine dair kendine olan inancı ve bireylerin yüksek öz güven ile olumlu bir yaşam perspektifine sahip olması şeklinde belirtilmektedir.¹³ Spor bağlamında öz yeterlik, teknik becerilerin gelişiminde ve başarı motivasyonunda önemli bir etkidir.¹⁴ Öz yeterlik düzeyi yüksek sporcular, motivasyon ve öz güven açısından daha tatminkâr ve pozitif bir profil sergiler.¹³

Psikolojik performans ve öz yeterlik, sporcuların refahını, mutluluğunu ve verimliliğini olumlu yönde etkileyen; özellikle elit sporcularda atletik performans ve kazanma motivasyonu üzerinde belirgin etkiler yaratan, ayrıca başarı motivasyonu ile sporcu verimliliğini şekillendiren temel psikolojik unsurlar arasında yer almaktadır.¹⁵ Ancak literatürde psikolojik performans ve öz yeterlik arasındaki ilişkinin, özellikle farklı spor dalları ve kültürel bağlamlarda yeterince derinlemesine incelenmediği gözlemlenmektedir. Gerçekleştirilen bir metaanalizde, öz yeterlik ile spor performansı arasında orta düzeyde bir korelasyon saptanmış olmakla birlikte çalışma, genel performans faktörlerine odaklanmış ve genç sporcuları kapsam dışında bırakmıştır.¹⁶ Benzer şekilde yapılan farklı metaanalizler, öz yeterliğin performans üzerindeki olumlu etkisini doğrulamış; ancak bu araştırmalar ağırlıklı olarak erişkin elit sporculara ve kısa vadeli etkilere odaklanmış, uzun vadeli başarılar ile mental sağlık üzerindeki etkileşimli unsurları kapsamlı biçimde ele almamıştır.^{8,18} Genç sporcular (11-18 yaş grubu) üzerine gerçekleştirilen sınırlı sayıdaki çalışmalardan birisi, yaş ve deneyim gibi değişkenlerin rolünü vurgulamış; ancak bu faktörlerin, psikolojik performans ile öz yeterlik arasındaki ilişkiyi nasıl düzenlediği konusunda önemli boşluklar bulunmaya devam etmektedir.¹⁹ Gelişmekte olan ülkelerdeki kültürel bağlamlara ve bireysel ile takım sporları arasındaki karşılaştırmalara ilişkin bulguların sınırlı olması, genel performans odaklı yaklaşımların literatürde baskın hâle gelmesine yol açmaktadır.

Bu araştırma, sporcularda psikolojik performans ile öz yeterlik arasındaki ilişkiyi inceleyerek mevcut

bilgi eksikliğini gidermeyi; ayrıca sporcuların performanslarını optimal düzeyde sürdürebilmeleri için mental ve fiziksel antrenmanların uyumlu biçimde yürütülmesinin önemini vurgulamayı amaçlamaktadır. Böylelikle genç sporcuların, uzun vadeli başarıları ve mental sağlıkları üzerindeki etkileşimli etkilerin aydınlatılması, bütüncül müdahale stratejilerinin geliştirilmesine bilimsel zemin oluşturacaktır. Bu çerçevede, sporun teknik ve taktiksel boyutlarının yanı sıra psikolojik unsurlarının da optimal performans açısından kritik öneme sahip olduğu ortaya konulacaktır.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

ARAŞTIRMA MODELİ

Bu çalışmada, sporcularda psikolojik performans ve sporcu öz yeterliği arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla genel tarama yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, geçmişte ya da şu anda var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimleyen, bireyde kalıcı izli değişikliklerin ve istenen davranışların ortaya çıkması için uygulanan süreç olarak karşımıza çıkmaktadır. İlişkisel tarama modeli ise seçilen değişkenlerin birlikte değişip değişmediğini karşılaştırma ve korelasyon türünden tarama yapmaya imkân sağlayan bir modeldir.²⁰

ETİK KURUL

Bu çalışma için Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan 2024/04/211 protokol numarasıyla onay (tarih: 25 Eylül 2024; no: E-34183927-020-00000992178) alınmıştır. Çalışmamız, Helsinki Deklarasyonu prensiplerine uygun biçimde ve gönüllü katılımcılarla yürütülmüştür.

ARAŞTIRMA GRUBU

Bu araştırmanın evrenini, Türkiye’de 11-18 yaş aralığında, farklı spor branşlarında (bireysel ve takım sporları) aktif olarak yarışan sporcular oluşturmaktadır. Örneklem büyüklüğünün istatistiksel analizler için yeterliliğini değerlendirmek amacıyla güç analizi yapılmıştır. Pearson korelasyon analizi için spor psikolojisi literatüründe sıkça raporlanan orta düzey etki büyüklüğü ($r=0,30$) temel alınmış, %80 güç ($1-\beta=0,80$) ve %5 anlamlılık düzeyi ($\alpha=0,05$) varsayılarak minimum 84 sporcu gerektiği hesaplanmıştır. Varyans analizi [analysis of variance (ANOVA)] için

ise küçük-orta etki büyüklüğü ($f=0,25$), %80 güç, %5 anlamlılık düzeyi ve 4 grup dikkate alınarak minimum 179 sporcu gerektiği belirlenmiştir.¹⁶ Bu hesaplamalar, G*Power 3.1 yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak 300 sporcudan oluşan örneklem, hem korelasyon hem de ANOVA analizleri için yeterli istatistiksel gücü sağlamaktadır.

Örneklem seçimi için rastgele örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntem, evrendeki tüm sporcuların eşit olasılıkla seçilmesini sağlayarak örneklemin temsil gücünü artırmak amacıyla seçilmiştir. Rastgele örnekleme, psikolojik performans ve öz yeterlik gibi değişkenlerin farklı spor türleri ve yaş grupları üzerindeki etkilerini tarafsız bir şekilde incelemeye olanak tanımış ve bulguların genellenebilirliğine katkı sağlamıştır.²⁰

Araştırmanın örneklemini toplam 300 sporcu oluşturmaktadır. Katılımcıların 149’u (%49,7) erkek, 151’i (%50,3) ise kadındır. Yaş gruplarına göre dağılım incelendiğinde, 11-14 yaş aralığında yer alan sporcuların sayısı 266 (%88,7), 15-18 yaş aralığında yer alanların sayısı ise 34 (%11,3) olarak belirlenmiştir. Spor yaşı açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların 183’ü (%61,0) 0-5 yıl, 98’i (%32,7) 6-10 yıl ve 19’u (%6,3) 11 yıl ve üzeri spor geçmişine sahiptir. Spor türlerine göre dağılımda ise 85 (%28,0) sporcu bireysel sporlara, 215 (%71,7) sporcu takım sporlarına katılmaktadır. Antrenman sıklığı açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların 169’u (%56,3) haftada 1-2 gün, 89’u (%29,7) haftada 3-4 gün, 30’u (%10,0) haftada 5-6 gün ve 12’si (%4,0) haftanın 7 gününü antrenman yapmaktadır. Elde edilen veriler genel olarak değerlendirildiğinde, araştırma grubunun demografik ve sportif özelliklerinin; cinsiyet dağılımı bakımından dengeli olduğu, yaş açısından erken dönem gruplarının yoğunlukta bulunduğu, spor geçmişinin büyük oranda kısa süreli olduğu, takım sporlarına yönelimin baskın olduğu ve antrenman sıklığının düşük düzeyde seyrettiği görülmektedir. Araştırmaya katılım, tamamen gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiştir.

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada, veri toplama aracı olarak sporcuların sosyodemografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu;

5'li Likert tipinde ve 32 maddelik Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeği ve 16 maddelik Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği kullanılmıştır.^{21,22} Elde edilen veriler, SPSS 21.0 (Armonk, New York: IBM Corp., ABD) programı ile analiz edilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, sporcuların cinsiyet, yaş, spor yaşı, spor türü, antrenman süresi ve aile geliri gibi psikolojik performans ve öz yeterliği etkileyebilecek sosyodemografik özelliklerini belirlemek amacıyla kullanılmıştır.

Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeği

Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeği, elit sporcuların psikolojik performansını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir.²¹ Kaygı, motivasyon ve öz güven gibi faktörleri kapsayan ölçek, 32 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır: bedensel ve bilişsel kaygı (22 madde), güdülenme (13 madde) ve kendine güven (8 madde). 5'li Likert tipiyle yanıtlanan ölçek, 840 sporcu üzerinde test edilmiş; Kaiser-Mayer-Olkin katsayısı 0,906, uyum indeksleri ise iyi düzeyde bulunmuştur. Toplam varyansın %41,09'unu açıklayan ölçeğin Cronbach alfa değerleri alt boyutlarda 0,845-0,903, toplamda ise 0,84-0,94 aralığındadır. Sporda Psikolojik Performans Değerlendirme Ölçeği, Türk sporcuların psikolojik performansını değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir araçtır.

Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği

Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği, erişkin sporcuların öz yeterlik inançlarını ölçmek üzere geliştirilmiştir.²² Bandura'nın Öz Yeterlik Teorisi'ne dayanan 16 maddelik ölçek, spor dalı yeterliği, psikolojik yeterlik, profesyonel düşünce yeterliği ve kişilik yeterliği olmak üzere 4 alt boyuttan oluşur. Yanıtlar, 5'li Likert ile alınır; puanlar düşük, orta ve yüksek düzey olarak sınıflandırılır. Geçerliği faktör analizleriyle kanıtlanmış, Kaiser-Mayer-Olkin 0,874, Karşılaştırmalı Uyum İndeksi 0,97, yaklaşık hataların ortalama karekökü 0,073 değerleriyle iyi uyum göstermiştir. Cronbach alfa toplamda 0,898, alt boyutlarda ise 0,70'in üzerindedir. Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği, Türk sporcuların öz yeterliklerini değerlendirmede güvenilir ve geçerli bir araçtır.

VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin analizinde, SPSS 21.0 kullanılmıştır. Eksik ve hatalı yanıtlar değerlendirme dışı bırakılmış, normal dağılım çarpıklık ve basıklık katsayılarıyla kontrol edilmiştir. Literatürde, verilerin normal dağılım varlığının kabulü için çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2 ile -2 arasında olmasının yeterli olacağı bildirilmiştir.²³

Yaş ve spor türüne göre psikolojik performans ve öz yeterlik farkları bağımsız örneklem t-testi ile incelenmiştir. Spor yaşı ve antrenman süresine göre farklar ise tek yönlü ANOVA ile değerlendirilmiştir. ANOVA sonucunda anlamlı farklılıklar tespit edilen durumlarda, hangi gruplar arasında farklılık olduğunu belirlemek amacıyla Tukey HSD (Honestly Significant Difference) testi uygulanmıştır. Tukey testi, çoklu karşılaştırmalarda Tip I hata oranını kontrol etme avantajı sağlaması ve gruplar arasındaki farkları hassas bir şekilde belirlemesi nedeniyle tercih edilmiştir. Bu test, homojen varyans varsayımına uygun veri setlerinde güvenilir sonuçlar verir ve literatürde, spor psikolojisi çalışmalarında sıklıkla kullanılmaktadır.²³ Psikolojik performans ile öz yeterlik arasındaki ilişki Pearson korelasyonu ile değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde, araştırma grubunda yer alan öğrencilerin, sporcuların psikolojik performans ve sporcu öz yeterliği farklı değişkenlere göre incelenmiş, aralarındaki ilişki tespit edilmiş ve elde edilen sonuçlara ilişkin yorumlara yer verilmiştir. Ayrıca etki büyüklüğünün hesaplanmasında Cohen (d) testi uygulanmıştır (Tablo 2, Tablo 4). Literatürde genel bir öneri olmak üzere d değerinin 0,2'den küçük olması durumunda etki büyüklüğünün zayıf, 0,5 olması durumunda orta, 0,8'den büyük olması durumunda ise kuvvetli olarak tanımlanabileceği belirtilmiştir.²⁴ Sporcuların psikolojik performansı ve sporcu öz yeterliği puan ortalamaları Tablo 1'de yer almaktadır.

Literatürde çarpıklık ve basıklık değerlerinin, ± 2 arasında olmasının normal dağılım için yeterli olduğu belirtilmiştir.²³ Tablo 1'deki bulgular da verilerin normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir. Ay-

TABLO 1: Verilerin normal dağılım analizi

Değişkenler	n	Minimum	Maksimum	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
PPD	300	1,00	4,47	3,09	0,55	-0,312	1,205
SÖY	300	1,38	5,13	3,49	0,82	-0,378	-0,494

PPD: Psikolojik performans değerlendirme; SÖY: Sporcu öz yeterlik; SS: Standart sapma

rica histogram ve dal yaprak diyagramlarında da normal dağılım eğrisine yakın dizilim gösterdiği görülmüş ve veri setinin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir.

Tablo 2’de yapılan istatistiksel işlemler sonucunda sporcuların yaş değişkenine göre psikolojik performans düzeylerinde anlamlı bir fark görülmezken ($p>0,05$), sporcu öz yeterlik düzeylerinde farkın anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır ($p<0,05$). Yaş ilerledikçe sporcuların öz yeterlik düzeylerinin arttığı görülmüştür. Psikolojik performans değerlendirme değişkeni için hesaplanan etki büyüklüğü ($d=0,35$), küçük ile orta düzey arasında bir etkiye işaret etmektedir. Bu bulgu, yaş grupları arasında pratik açıdan sınırlı bir fark olduğunu göstermektedir. Sporcu öz yeterlik değişkeni için elde edilen etki büyüklüğü ($d=0,87$) ise büyük düzeyde bir etkiyi ortaya koymaktadır. Buna göre 15-18 yaş aralığındaki sporcuların öz yeterlik algılarının, 14 yaş ve altı sporculara kıyasla pratik açıdan anlamlı ve belirgin biçimde

daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sporcuların spor yaşı değişkenine göre psikolojik performans ve sporcu öz yeterlik düzeyleri tek yönlü ANOVA ile incelenmiştir (Tablo 3). Spor yaşı açısından psikolojik performans düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Ancak öz yeterlik düzeylerinde anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Tukey testi sonuçlarına göre 6-10 yıl spor geçmişi olan sporcuların öz yeterlik düzeylerinin, 0-5 yıl olan sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu, uzun süre spor yapan sporcuların öz yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve spor deneyiminin öz yeterlik üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 4, 300 sporcunun spor türüne göre psikolojik performans değerlendirme ve sporcu öz yeterlik düzeylerinin karşılaştırılmasına yönelik bağımsız örneklem t-testi sonuçlarını sunmaktadır. Yapılan analiz sonucunda, bireysel spor yapanlar ile takım

TABLO 2: Yaş bakımından psikolojik performans ve öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi

Değişkenler	Yaş (yıl)	n	$\bar{X}$	SS	t değeri	p değeri	d
PPD	14 yaş ve altı	266	3,07	0,54	-1,85	0,064	0,35
	15-18 yaş arası	34	3,26	0,57			
SÖY	14 yaş ve altı	266	3,42	0,79	-4,76	0,000*	0,87
	15-18 yaş arası	34	4,10	0,72			

* $p<0,05$; PPD: Psikolojik performans değerlendirme; SÖY: Sporcu öz yeterlik; SS: Standart sapma

TABLO 3: Spor yaşı açısından psikolojik performans ve öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi

Değişkenler	Spor yaşı	n	$\bar{X}$	SS	F	p değeri	Tukey
PPD	0-5 yıl arası (I)	183	3,06	0,58	2,108	0,123	-
	6-10 yıl arası (II)	98	3,18	0,45			
	11 yıl ve üzeri (III)	19	2,96	0,60			
SÖY	0-5 yıl arası (I)	183	3,38	0,84	4,462	0,018*	I-II
	6-10 yıl arası (II)	98	3,66	0,75			
	11 yıl ve üzeri (III)	19	3,71	0,76			

* $p<0,05$; PPD: Psikolojik performans değerlendirme; SÖY: Sporcu öz yeterlik; SS: Standart sapma

TABLO 4: Spor türü açısından psikolojik performans ve öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi

Değişkenler	Spor türü	n	$\bar{X}$	SS	t değeri	p değeri	d
PPD	Bireysel	85	3,07	0,40	-0,480	0,631	0,367
	Takım	215	3,20	0,30			
SÖY	Bireysel	85	3,42	0,54	-1,065	0,275	0,320
	Takım	215	3,59	0,50			

PPD: Psikolojik performans değerlendirme; SÖY: Sporcu öz yeterlik; SS: Standart sapma

TABLO 5: Antrenman süresi açısından psikolojik performans ve öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi

Değişkenler	Antrenman süresi	n	$\bar{X}$	SS	F	p değeri	Tukey
PPD	Haftada 1-2 gün (I)	169	3,05	0,52	1,370	0,252	-
	Haftada 3-4 gün (II)	89	3,11	0,53			
	Haftada 5-6 gün (III)	30	3,23	0,66			
	Haftada 7 gün (IV)	12	3,24	0,62			
SÖY	Haftada 1-2 gün (I)	169	3,36	0,79	8,333	0,000*	I-III
	Haftada 3-4 gün (II)	89	3,50	0,80			I-IV
	Haftada 5-6 gün (III)	30	3,90	0,60			II-IV
	Haftada 7 gün (IV)	12	4,30	0,93			

*p<0,05; PPD: Psikolojik performans değerlendirme; SÖY: Sporcu öz yeterlik; SS: Standart sapma

sporları yapanlar arasında psikolojik performans değerlendirme ve sporcu öz yeterlik düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu bulgular, spor türünün psikolojik performans ve sporcu öz yeterlik düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Etki büyüklüğü açısından psikolojik performans değerlendirme için hesaplanan Cohen d değeri ($d=0,367$), küçük ile orta düzey arasında bir etkiye işaret etmektedir. Bu, takım sporcularının psikolojik performansının bireysel sporculara kıyasla biraz daha yüksek olduğunu gösterse de bu farkın pratik anlamlılığı sınırlıdır. Sporcu öz yeterlik için hesaplanan etki büyüklüğü ($d=0,320$) de orta düzey etkiyi ifade etmektedir. Takım sporcularının öz yeterlik algısının, bireysel sporculara göre biraz daha yüksek olduğu gözlemlense de bu farkın pratik açıdan anlamlılığı sınırlıdır. Bu bulgular, spor türünün psikolojik performans ve öz yeterlik üzerindeki etkisinin minimal olduğunu ve bu değişkenlerin daha çok bireysel farklılıklar veya bağlamsal faktörlerle şekillendiğini düşündürmektedir.

Tablo 5, sporcuların haftalık antrenman süresi değişkenine göre psikolojik performans değerlendirme ve sporcu öz yeterlik düzeylerinin ANOVA ile

karşılaştırılmasını sunmaktadır. Haftalık antrenman süresi bakımından, psikolojik performans değerlendirme düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Buna karşılık öz yeterlik düzeylerinde anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir ($p<0,05$). Tukey testi sonuçları, haftada 1-2 gün antrenman yapan sporcuların öz yeterlik düzeylerinin, haftada 5-6 gün ve 7 gün antrenman yapanlara göre daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu durum, düzenli yapılan antrenmanların öz yeterlik algısını güçlendirdiğini ortaya koymaktadır.

Tablo 6'da psikolojik performans değerlendirme ve sporcu öz yeterlik puanları arasındaki ilişkiyi analiz etmek amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizi so-

TABLO 6: PPD ve SÖY arasındaki ilişki

Değişkenler		PPD	SÖY
PPD	r değeri	1	0,297
	p değeri		0,000*
	n		300
SÖY	r değeri	0,297	1
	p değeri	0,000*	
	n	300	

*p<0,01; PPD: Psikolojik performans değerlendirme; SÖY: Sporcu öz yeterlik

nuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre psikolojik performans ile sporcu öz yeterliği arasında pozitif yönde anlamlı orta düzeyde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ($r=0,297$, $p<0,01$). Bu bulgu, sporcuların psikolojik performans düzeylerinin artmasıyla öz yeterlik algılarının da yükseldiğini göstermektedir.

TARTIŞMA

Bu çalışma, sporcuların psikolojik performans ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi ve bu değişkenlerin yaş, spor yaşı, antrenman süresi ile spor türüne göre farklılık gösterip göstermediğini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Bulgular, psikolojik performans ile öz yeterlik arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin varlığını ortaya koymaktadır. Korelasyon katsayısı orta düzeyde olmasına rağmen bu bulgu, psikolojik performansın artmasıyla öz yeterlik düzeyinin de yükseldiğini göstermektedir. Bu sonuç, Öz Yeterlik Teorisi ile uyumludur. Öz yeterlik, bireyin belirli bir davranışı başarıyla gerçekleştirebileceğine dair inancı olarak tanımlanır ve bu inanç, bireyin motivasyonunu, davranışlarını ve psikolojik süreçlerini doğrudan etkiler.¹²

Araştırma sonuçları, öz yeterliliğin sporcularda psikolojik dayanıklılığı ve müsabaka ortamındaki performansı artırabileceğini göstermektedir. Bir metaanaliz çalışmasında, öz yeterliliğin spor performansını olumlu yönde etkilediği ve özellikle yüksek stres koşullarında etkili başa çıkma stratejilerini desteklediği belirtilmiştir.⁸ Bu bulgular, spor psikolojisi literatüründe öz yeterlik ile performans arasındaki ilişkiyi inceleyen metaanalizlerle tutarlıdır; ön müsabaka öz yeterliği ile performans arasındaki pozitif korelasyonun, özellikle elit sporcularda belirgin olduğu vurgulanmıştır.^{16,18,25} Ayrıca spor psikolojisi müdahalelerinin performans üzerindeki genel etkisini sentezleyen sistematik derlemeler, öz yeterlik odaklı yaklaşımların atletik başarıyı artırdığını doğrulamaktadır.²⁶ Benzer şekilde yakın tarihli bir metaanalizde, müsabaka öncesi öz yeterlik ile spor performansı arasındaki ilişki incelenmiş ve öz yeterliğin, performansın %16'sına kadar varyansı açıklayabileceği vurgulanmıştır.²⁵ Ayrıca spor psikolojisi üzerine yapılan kapsamlı bir sistematik derlemede, öz yeterlik ile performans arasındaki pozitif ilişki, özellikle elit sporcularda belirginleştiği ve mental dayanıklılığı ar-

tırdığı ifade edilmiştir.²⁶ Bu bağlamda, öz yeterliği yüksek sporcuların kaygı düzeylerini daha etkili yönetebildiği, dikkatlerini sürdürebildiği ve öz güvenlerini koruyabildiği söylenebilir. Bu bulgular, sporcu gelişiminde fiziksel becerilerin yanı sıra psikolojik süreçlerin de önemini vurgulamaktadır.

Yaş değişkeni bağlamında, 15-18 yaş aralığındaki sporcuların öz yeterlik düzeylerinin, 14 yaş ve altındaki sporculara kıyasla anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, yaşla birlikte artan spor deneyiminin ve bilişsel olgunluğun, bireyin kendine güvenini ve hedeflerine ulaşma inancını güçlendirdiğini göstermektedir. Literatürde, yaş ilerledikçe sporcuların daha fazla müsabaka deneyimi kazandığı ve bu deneyimlerin öz yeterlik algısını olumlu etkilediği ifade edilmiştir.¹⁹ Literatürde, yaşın öz yeterlik üzerindeki etkisi, özellikle ergenlik döneminde bilişsel gelişimle bağlantılı olarak incelenmiştir; genç voleybol sporcularında yaş arttıkça öz yeterlik puanlarının yükseldiği ve bu durumun karar verme süreçlerini olumlu etkilediği rapor edilmiş olup, genç sporcularda fiziksel aktivite azalışının öz yeterlik moderasyonu altında gerçekleştiği, yaş ilerledikçe öz yeterlik inançlarının fiziksel performansı koruduğu belirtilmiştir.²⁷ Ergen sporcularda rol modellemenin öz yeterlik ve akış durumunu artırdığı, yaş grupları arasında farklı etkiler gösterdiği vurgulanmıştır. Fiziksel egzersizin, ergenlerde öz yeterliği artırdığı ve psikolojik dayanıklılığın aracı rol oynadığı bulunmuştur.²⁸ Buna karşın çalışmamızda, yaş değişkeni açısından psikolojik performans düzeylerinde anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Bu durum, psikolojik performansın yaş gibi sabit bir değişkenden ziyade anlık ruh hâli, müsabaka koşulları ve çevresel faktörlerle daha fazla ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Literatürde, psikolojik performansın duygusal durum, motivasyonel hazırlık ve zihinsel stratejilere bağlı olarak dalgalanabildiği belirtilmiştir.²⁹

Araştırmamızın spor yaşı değişkeni açısından da benzer bir model gözlenmiştir. Özellikle 6-10 yıl arası spor yapan bireylerin öz yeterlik düzeylerinin, 0-5 yıl arası spor yapanlara göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, spor deneyiminin öz yeterliği doğrudan etkilediğini ortaya koymaktadır. Alanyazında öz yeterlik, tecrübe kazanmanın en güçlü belirleyicisi olarak tanımlan-

mıştır. Uсталık deneyimi, bireyin geçmiş başarılı performansları aracılığıyla kendine inancını güçlendirir.^{12,13} Spor deneyiminin öz yeterlik ile pozitif korelasyon gösterdiği metaanalizde, geçmiş performansların öz yeterlik kaynaklarının en güçlüsü olduğu vurgulanmıştır.¹⁴ Profesyonel sporcularda öz yeterlik ile bildirilen performans arasındaki ilişki, deneyim birikiminin atletik başarıyı öngördüğü çalışmalarla desteklenmekte olup, öz yeterlik ile mental dayanıklılık arasındaki pozitif ilişki, spor deneyiminin performans varyansını açıkladığı belirtilmiştir.³⁰

Antrenman süresi değişkeni ile öz yeterlik arasında da anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Haftada 5-6 gün ve 7 gün antrenman yapan sporcuların, haftada 1-2 gün antrenman yapanlara göre daha yüksek öz yeterlik düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Bu durum, düzenli ve yoğun antrenmanların sporcuların beceri düzeyini artırmanın ötesinde kendine güveni ve kontrol algısını da güçlendirdiğini göstermektedir. Literatürde, antrenman yoğunluğunun öz yeterlik üzerindeki etkisi, özellikle müdahale programlarında test edilmiş; kendi kendine konuşma eğitiminin öz yeterliği artırdığı ve performans iyileştirdiği gözlemlenmiştir.³¹ Ancak antrenman süresine göre psikolojik performans düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmaması, bu değişkenin psikolojik performans üzerinde doğrudan etkili olmayabileceğini düşündürmektedir. Bireysel optimal işlevsellik teorisi çerçevesinde, psikolojik performansın bireyin müsabaka öncesi ve sırasındaki duygu durumuna, kaygı düzeyine ve odaklanma becerisine bağlı olarak değişebileceği belirtilmiştir.³²

Spor türü değişkeni açısından, bireysel sporlar ile takım sporları arasında öz yeterlik ve psikolojik performans düzeylerinde anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu durum, örnekleme takım sporcularının sayıca üstün olmasının yanı sıra bireysel sporcuların yeterince temsil edilmemesinden kaynaklanabilir. Literatürde, bireysel sporcuların daha yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu, ancak takım sporcularının daha güçlü sosyal destek kaynaklarına eriştiği belirtilmiştir.¹⁴ Bireysel sporcularda öz saygı seviyelerinin, takım sporcularına göre daha yüksek olduğu, ancak kaygı yönetiminde takım dinamiklerinin avantaj sağladığı rapor edilmiştir.¹⁸ Bu nedenle

daha geniş ve dengeli örneklemelerle yapılacak çalışmalar, bu alandaki bilgi eksikliklerini giderebilir. Özellikle farklı spor dallarının kendine özgü psikolojik talepleri göz önüne alındığında, yüzme ve güreş gibi bireysel branşlarla basketbol ve voleybol gibi takım branşları arasında karşılaştırmalar faydalı olabilir.

Sonuç olarak bu çalışma, öz yeterlik ile psikolojik performans arasındaki ilişkinin sporcu gelişiminde kritik bir rol oynadığını göstermektedir. Sporcuların yalnızca fiziksel değil, zihinsel becerilerinin de desteklenmesi gerektiği vurgulanmalıdır. Araştırmalar, öz konuşma, hedef belirleme ve imgeleme gibi zihinsel becerilerin hem psikolojik performansı hem de öz yeterlik algısını güçlendirdiğini göstermektedir.^{33,34} Özellikle genç sporcular için erken yaşlardan itibaren uygulanan yapılandırılmış zihinsel eğitimler, müsabaka başarısını ve uzun vadeli sporcu refahını artırabilir.³⁵

SINIRLILIKLAR

Bu çalışma, genç sporcularda psikolojik performans ile öz yeterlik arasındaki ilişkiyi inceleyerek alanyazına anlamlı katkılar sunmaktadır. Ancak bazı sınırlılıkları mevcuttur. Öncelikle 11-18 yaş grubuna odaklanılması, bulguların erişkin veya elit sporculara genellenmesini sınırlandırmaktadır. Ayrıca kesitsel tasarım, nedensel ilişkileri ve uzun vadeli etkileri değerlendirmeyi güçleştirmektedir. Öz bildirim yoluyla elde edilen veriler, öznel yanıt riski taşıya da kullanılan ölçeklerin yüksek geçerliği bu durumu kısmen dengelemektedir. Örneklemin ağırlıklı olarak takım sporcularından oluşması, bireysel sporlarla karşılaştırmaları sınırlamaktadır. Son olarak Türkiye bağlamında yürütülen araştırmanın uluslararası düzeyde genellenebilirliği, kültürel farklılıklar nedeniyle sınırlı olabilir. Tüm bu sınırlılıklara karşın çalışma, genç sporcuların psikolojik özelliklerine dair değerli bulgular sunmaktadır.

ÖNERİLER

Araştırma bulgularına dayanarak bu bölümde, hem pratik uygulayıcılara yönelik uygulanabilir öneriler hem de gelecekteki araştırmalara yönelik akademik katkılar sunulmaktadır.

UYGULAYICILARA YÖNELİK ÖNERİLER

Spor federasyonları ve antrenörlerin, görselleştirme, hedef belirleme ve öz konuşma gibi psikolojik beceri tekniklerine odaklanmaları önerilmektedir. Bu teknikler, müsabaka sırasında dikkat ve odaklanmayı artırırken, uzun vadede mental dayanıklılığı destekleyebilir. Genç sporcuların öz yeterlik algılarını geliştirmek amacıyla erken yaşlardan itibaren başarı odaklı ve psikolojik müdahaleler içeren antrenman programları tasarlanmalıdır. Antrenman seanslarına öz yeterlik temelli uygulamaların entegre edilmesi, bu süreci destekleyici bir unsur olabilir.

Spor psikologları, öz yeterliğe yönelik yapılandırılmış eğitim programları geliştirerek sporcuların psikolojik dayanıklılığını artırabilir. Bu tür programlar, özellikle yüksek stres altında yaşanabilecek performans blokajlarını önlemede etkili olabilir. Ayrıca fiziksel antrenmanlarla zihinsel beceri eğitimlerinin bütünleştirilmesi, sporcu refahı ve performansının sürdürülebilir şekilde geliştirilmesini sağlayabilir.

ARAŞTIRMACILARA YÖNELİK ÖNERİLER

Farklı yaş gruplarını ve spor branşlarını kapsayan, daha geniş ve temsili örneklerle yürütülecek çalışmalar, bulguların genellenebilirliğini artıracaktır. Bireysel ve takım sporları arasındaki psikolojik farklılıkların detaylı biçimde incelenmesi, spor türüne özgü dinamiklerin anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

Uzunlamasına tasarımlar kullanılarak öz yeterlik ile psikolojik performans arasındaki uzun vadeli ilişkiler araştırılmalı; böylece nedensel mekanizmalar daha net bir biçimde ortaya konulabilir. Antrenör-sporcu ilişkisi ve takım içi etkileşimler gibi ara değişkenlerin etkisi de dikkate alınmalı, nitel ve nicel yöntemlerin bir arada kullanıldığı karma yöntemli çalışmalar teşvik edilmelidir. Kültürel bağlamlar ve sosyoekonomik faktörlerin dolaylı etkilerinin araştırılması ise özellikle gelişmekte olan ülkelerde yürütülecek karşılaştırmalı çalışmalar yoluyla spor psikolojisi alanına daha bütüncül bir perspektif kazandırabilir.

SONUÇ

Bu çalışma, sporcuların psikolojik performans düzeyleri ile öz yeterlik algıları arasındaki ilişkiyi ince-

leyerek, bu değişkenlerin yaş, spor yaşı, spor türü ve antrenman süresine etkisini değerlendirmiştir. Bulgular, psikolojik performans ile öz yeterlik arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ancak bu ilişkinin orta düzeyde olması, başka faktörlerin de bu etkileşimi şekillendirebileceğini düşündürmektedir.

Spor türü değişkeninin psikolojik performans ve öz yeterlik üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır; bu, psikolojik özelliklerin daha çok bireysel farklılıklar ve bağlamsal koşullarla belirlendiğini ortaya koymaktadır. Yaş ve spor yaşı açısından, ileri yaş gruplarında ve daha uzun süre spor yapanlarda öz yeterlik düzeyinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Haftalık antrenman sıklığı arttıkça öz yeterlik algısının güçlendiği gözlemlenmiştir. Bu durum, spor deneyiminin ve düzenli antrenmanların öz yeterlik üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Ancak psikolojik performansın anlık ruh hâli ve müsabaka koşulları gibi durumsal faktörlerden daha fazla etkilendiği anlaşılmıştır.

Finansal Kaynak

*Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğru-
dan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet,
gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi
bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma
ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya
manevi herhangi bir destek alınmamıştır.*

Çıkar Çatışması

*Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin
çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite
üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi
bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları
yoktur.*

Yazar Katkıları

Fikir/Kavram: Hüseyin Ünlü, Metin Yüceant, Veli Başal; **Tasarım:** Hüseyin Ünlü, Metin Yüceant, Muhammet Burak Ceritli, Şevval Vurgun; **Denetleme/Danışmanlık:** Hüseyin Ünlü, Metin Yüceant; **Veri Toplama ve/veya İşleme:** Veli Başal, Muhammet Burak Ceritli, Şevval Vurgun, Seyfettin Özbüber; **Analiz ve/veya Yorum:** Hüseyin Ünlü, Metin Yüceant, Veli Başal, Muhammet Burak Ceritli; **Kaynak Taraması:** Hüseyin Ünlü, Metin Yüceant, Şevval Vurgun, Seyfettin Özbüber; **Makalenin Yazımı:** Metin Yüceant, Veli Başal; **Eleştirel İnceleme:** Hüseyin Ünlü, Metin Yüceant; **Kaynaklar ve Fon Sağlama:** eli Başal, Muhammet Burak Ceritli.

KAYNAKLAR

- Borge S. What is sport? *Sport Ethics Philos.* 2021;15(3):308-30. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17511321.2020.1760922>
- Tiedemann P. *Philosophical Foundation of Human Rights*. 1st ed. Cham: Springer; 2020.
- Kasim K. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. 1st ed. Jakarta: Rajawali Pers; 2016.
- Allen M. *The SAGE Encyclopedia of Communication Research Methods*. Thousand Oaks: SAGE Publications; 2017.
- Çakiroğlu T. The role of athletic self-efficacy and athletic perfectionism in predicting athletic performance of Gazi University student athletes. *J Educ Issues*. 2021;7(2):300-9. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1325018.pdf>
- Rostam Zadeh Shuti F, Zehsaz F. Association between PGC-1α gene variations and physical performance in non-athletic boys. *Koomesh*. 2019;22(3):e153206. <https://brieflands.com/articles/koomesh-153206>
- Rodrigues M. Performance: automatismo e presença. *Conceição/Concep-tion*. 2022;11:e022018. doi:10.20396/conce.v11i00.8664718
- Lochbaum M, Stoner E, Hefner T, Cooper S, Lane AM, Terry PC. Sport psychology and performance meta-analyses: a systematic review of the literature. *PLoS One*. 2022;17(2):e0263408. PMID: 35171944; PMCID: PMC8849618
- Mavibaş M, Savaş BÇ, Çingöz YE, Turan M. Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik performans düzeylerinin incelenmesi [The investigation of the psychological performance levels of physical education teachers]. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*. 2022;5(Özel Sayı 1):28-46. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2751508>
- Aydıntuğ N, Bek Yağmur ÖB. Sağlık çalışanlarında psikolojik performans algısının değerlendirilmesi [Evaluation of psychological performance perception in healthcare professionals]. *GUJHS*. 2022;11(2):559-73. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1851217>
- Elmagd MA. General psychological factors affecting physical performance and sports. *J Adv Sports Phys Educ*. 2016;3(5):255-64. https://www.researchgate.net/publication/308331648_General_Psychological_Factors_Affecting_Physical_Performance_and_Sports
- Bandura A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. 1st ed. New York: W.H. Freeman; 1997.
- Singh Y, Johal DS. Life satisfaction in relation to self-esteem, self-efficacy and self-compassion. *Asian J Manag Entrep Soc Sci*. 2024;4(1):707-14. <https://doi.org/10.63922/ajmes.v4i01.632>
- Hong PYP, Choi S, Key W. Psychological self-sufficiency: a bottom-up theory of change in workforce development. *Soc Work Res*. 2018;42(1):22-32. <https://psycnet.apa.org/record/2018-10076-004>
- Seymour J. *The Complete Book of Self-Sufficiency: The Classic Guide for Realists and Dreamers*. London: Dorling Kindersley; 2024.
- Moritz SE, Feltz DL, Fährbach KR, Mack DE. The relation of self-efficacy measures to sport performance: a meta-analytic review. *Res Q Exerc Sport*. 2000;71(3):280-94. PMID: 10999265
- Feltz DL, Short SE, Sullivan PJ. *Self-Efficacy in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics; 2008.
- Lochbaum M, Sisneros C, Cooper S, Terry PC. Pre-event self-efficacy and sports performance: a systematic review with meta-analysis. *Sports (Basel)*. 2023;11(11):222. PMID: 37999439; PMCID: PMC10675036
- Weinberg RS, Gould D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 8th ed. Champaign: Human Kinetics; 2023.
- Karasar N. *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. 11. Baskı. Ankara: Nobel Yayınevi; 2011.
- Aydoğan H, Konaş Y. Sporda psikolojik performans değerlendirme ölçeği geliştirme çalışması [Development study of psychological performance evaluation scale in sports]. *Spor Eğitim Dergisi*. 2022;6(1):74-87. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2345033>
- Koçak ÇV. Athlete self-efficacy scale: development and psychometric properties. *Balt J Health Phys Act*. 2020;12(4):41-54. doi: 10.29359/BJHPA.2020.Suppl.1.05
- George D, Mallery P. *IBM SPSS Statistics 29 Step by Step: A Simple Guide and Reference*. 18th ed. New York: Routledge; 2024.
- Cohen J. *The analysis of variance*. In: *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. 2nd ed. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates; 1988. p.274-87.
- Craft LL, Magyar TM, Becker BJ, Feltz DL. The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: a meta-analysis. *J Sport Exerc Psychol*. 2003;25(1):44-65. <https://psycnet.apa.org/record/2003-02460-006>
- Aizava PVS, Oliveira IFDS, de Oliveira DV, Garcia WF, Fiorese L. Relationships between self-efficacy and high-performance sport: a systematic review. *Paidéia*. 2024;34:e3413. <https://psycnet.apa.org/record/2025-15194-001>
- do Amaral Machado T, Paes MJ, Fernandes GJ, Collet C, da Silva Lirani L, Stefanello JMF. Impact of sex, age and practice time on self-efficacy in Brazilian volleyball athletes. *Motricidade*. 2021;17(1):54-62. <https://doi.org/10.6063/motricidade.20869>
- Lee S, Kwon S, Ahn J. The effect of modeling on self-efficacy and flow state of adolescent athletes through role models. *Front Psychol*. 2021;12:661557. PMID: 34194366; PMCID: PMC8236606
- Schunk DH, DiBenedetto MK. Self-efficacy theory in education. In: Wentzel KR, Miele DB, eds. *Handbook of Motivation at School*. 2nd ed. New York: Routledge; 2016. p.34-54.
- Gökçe H, Arslan Y. Comparison of the athletes' self-efficacy: Participating to individuals or team sports. In: *International Scientific Conference; Serbia: 2020*. https://www.researchgate.net/publication/292577649_Comparison_of_the_Athletes'_Self_-_Efficacy_Participating_to_Individuals_or_Team_Sports_I
- Hamilton RA, Scott D, MacDougall MP. Assessing the effectiveness of self-talk interventions on endurance performance. *J Appl Sport Psychol*. 2007;19(2):226-239. <https://doi.org/10.1080/10413200701230613>
- Hanrahan SJ, Andersen MB. Psychological characteristics of peak performance. In: Krane V, Williams JM, eds. *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. 5th ed. New York: McGraw Hill; 2015. p.207-27.
- Nicholls AR, Morley D, Perry JL. The model of motivational dynamics in sport: resistance to peer influence, behavioral engagement and disaffection, dispositional coping, and resilience. *Front Psychol*. 2016;6:2010. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2015.02010/full>
- Sage GH, Eitzen DS, Beal B. *Sociology of North American Sport*. 1st ed. Boulder: Paradigm Publishers; 2013.
- Orlick T. *In Pursuit of Excellence: How to Win in Sport and Life Through Mental Training*. 5th ed. Champaign: Human Kinetics; 2016.