



**KICK BOKS SPORCULARININ SPORCU ÖZ YETERLİLİĞİ
İLE SPORDA MÜCADELE VE TEHDİT ALGILARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

(Doktora Tezi)

Hakan BİLGİN

Kütahya-2025

T.C.
KÜTAHYA DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Doktora Tezi

**KICK BOKS SPORCULARININ SPORCU ÖZ YETERLİLİĞİ İLE
SPORDA MÜCADELE VE TEHDİT ALGILARI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Erdal DEMİR

Hazırlayan
Hakan BİLGİN

Kütahya-2025

Kabul ve Onay

KÜTAHYA DÜMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Beden Eğitimi ve Spor Ana bilim dalında, 202185144004 öğrenci numaralı, Hakan BİLGİN'in hazırlamış olduğu “*KICK BOKS SPORCULARININ SPORCU ÖZ YETERLİLİĞİ İLE SPORDA MÜCADELE VE TEHDİT ALGILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ*” başlıklı doktora tez çalışması ile ilgili tez savunma sınavı jüri tarafından yapılmış ve adayın tezinin OY BİRLİĞİ ile kabul edilmesine karar verilmiştir.

10/07/2025

Tez Jürisi	İmza	
	Kabul	Red
Dr. Öğr. Üyesi Erdal DEMİR (Danışman) Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor ABD		
Doç. Dr. Oğuzhan YÜKSEL Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor ABD		
Doç.Dr.Betül ZENGİN Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor ABD		
Doç. Dr. Yusuf ER Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Rekreasyon Yönetimi ABD		
Doç.Dr.Ömer ÖZER Onyediy Eylül Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor ABD		

Onay

Doç. Dr. Eray ACAR
Enstitü Müdürü

Bilimsel Etik Bildirimi

Doktora tezi olarak hazırladığım “*Kick Boks Sporcularının Sporcu Öz Yeterliliği ile Sporda Mücadele ve Tehdit Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

10/07/2025

Hakan BİLGİN

Özgeçmiş

İlk orta ve lise eğitimini Ankara’da tamamladıktan sonra 2002 yılında girdiği Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği bölümünden mezun olmuştur. Mezuniyetinden sonra Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesinde formasyon eğitimini tamamlayarak öğretmenlik belgesini almaya hak kazanmıştır. Uzmanlık alanı olan teniste 2.kademe antrenörlük belgesini alarak 2016 yılında Slovenya’da düzenlenen Avrupa İşitme Engelliler Tenis Şampiyonasında Milli Takım antrenörlüğü görevinde bulunmuş ve genç erkekler kategorisinde sporcusu Avrupa 3.olmuştur. Ankara’da çeşitli özel okullarda beden eğitimi öğretmenliği görevinde bulunmuştur. 2016 yılında Türkiye Yüzme Federasyonu genel koordinatörlüğü görevine getirilmiştir. 2021 yılında Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi tezli yüksek lisans programını tamamladım. 2.dan 1.kademe Kick Boks antrenörlüğü ve bölge hakemliği belgeleri bulunmaktadır.

ÖZET

KICK BOKS SPORCULARININ SPORCU ÖZ YETERLİLİĞİ İLE SPORDA MÜCADELE VE TEHDİT ALGILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

BİLGİN, Hakan

Doktora Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Erdal DEMİR

Mayıs, 2025, 104 sayfa

Bu çalışmanın amacı kick boks sporcularının sporcu öz yeterliliği ile sporda mücadele ve tehdit algıları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmanın evrenini Türkiye Kick boks Federasyonuna bağlı spor kulüplerinin aktif spor yaşamına devam eden kadın ve erkek katılımcılardan oluşmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise, Türkiye’de Kick boks branşında büyükler kategorisinde müsabık olarak spor hayatına devam eden 816 katılımcı yer almıştır. Örnekleme grubu basit rastlantısal örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Veri toplama araçları olarak; Koçak (2020) tarafından geliştirilen Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği (SÖYÖ) ve Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği (SMTÖ), orijinali Rossato, Uphill, Swain ve Coleman (2018) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçeye uyarlaması Türkyılmaz ve Altıntaş (2020) tarafından yapılmıştır. Verilere ilgili analizler yapılmadan önce Kolmogorov-Smirnov normallik testi uygulanmış olup verilerin normal dağılım göstermesinden dolayı bağımsız örneklem testi (T-testi), Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Pearson Korelasyon Testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak belirlenmiştir. Cinsiyetler ve yaş değişimleri Psikolojik yeterlilik alt boyutunda, Kişilik yeterliliği alt boyutunda ve Sporcu öz yeterlilik ortalama puanları arasında erkek sporcuların kadınlara oranla yeterliliklerinin daha yüksek olduğu ve farklılığın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu bununla birlikte mücadele ve tehdit ölçeği ortalama puanları ve alt boyut değerlerinde cinsiyetler arasında anlamlı düzeyde fark belirlenmiştir. Yaş grupları arasında Tehdit alt boyutu ve MTÖ ortalama değerleri arasında anlamlı bir fark olduğu ifade edilmektedir. Medeni durum değişkenine göre Psikolojik yeterlilik ve Kişilik yeterliliği alt boyutlarında evli sporcuların ortalama değerlerinin bekârlara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir ve bu farklılığın istatistiksel yönden anlamlılık söz konusudur. Tehdit alt boyutu ve MTÖ ortalama puanlarında medeni hal değişkenine göre gruplar arasında anlamlı bir fark vardır. Eğitim düzeyleri değişkenine göre Spor Dalı Yeterliliği, Psikolojik Yeterlilik ve Kişilik Yeterliliği alt boyutlarında sporcuların eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık tespit

edilmiştir. Bununla birlikte Mücadele ve Tehdit ölçeği ortalama puanları ve ölçeğin Tehdit alt boyutuna ait ortalama puanlar üzerinde eğitim durumunun etkili bir değişken olduğu göze çarpmaktadır. Sporcuların gelir durumu ve spor yapma yılına bağlı olarak sporcu öz yeterlilik düzeyi ölçeği ve alt boyutlarına ait puanlar üzerinde sporcuların etkili bir faktör olduğu belirlenmiştir. Spor yapma süresine bağlı olarak Mücadele ve Tehdit Ölçeğinin Tehdit alt boyutuna ait ortalama değerlerde gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Spor alt dalı değişkenine göre Sporcu Öz yeterlilik Düzeyi ölçeğine ait Spor Dalı Yeterliliği alt boyutuna ait ortalama puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Buna karşın Mücadele ve Tehdit Ölçeği toplam ortalama puanları arasında hem de alt boyutlarına ait ortalama değerler arasında spor alt dalı değişkenine bağlı olarak anlamlı değişim görülmektedir. Millilik durumu değişkenine göre Sporcu Öz yeterlilik Düzeyi ölçeği ortalama puanları ve bu ölçeğe ait Spor Dalı Yeterliliği alt boyutuna ait ortalama değerler üzerinde etkili bir faktör olarak gözlenirken hem Mücadele ve Tehdit Ölçeği ortalama değerleri hem de bu ölçeğe ait alt boyutları üzerinde etkili bir faktör olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda kadınların erkeklere oranla daha yüksek öz yeterliliğe, spor yapma yılı arttıkça, eğitim ve gelir durumu yükseldikçe öz yeterlilik pozitif yönde etkilenmektedir. Ayrıca spor yapma süresi ve eğitim seviyesi arttıkça mücadele ve tehdit algısı düşmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kick boks, Mücadele, Öz yeterlilik, Tehdit

ABSTRACT**EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN ATHLETE SELF-EFFICACY
AND PERCEPTIONS OF CHALLENGE AND THREAT IN SPORT IN KICK
BOXING ATHLETES****BİLGİN, Hakan****Doctoral Thesis, Department of Physical Education and Sport****Supervisor: Asst. Prof. Dr. Erdal DEMİR****May, 2025, 104 pages**

The aim of this study is to examine the relationship between kick boxing athletes' athlete self-efficacy and their perceptions of challenge and threat in sport. The population of the study consists of male and female participants who continue their active sports life in sports clubs affiliated to the Turkish Kickboxing Federation. The sample of the study consisted of 816 participants who continue their sports life as competitors in the senior category in the Kick boxing branch in Turkey. The sampling group was determined by simple random sampling method. As data collection tools, the Athlete Self-Efficacy Scale (ESES) developed by Koçak (2020) and the Challenge and Threat Scale in Sport (STS), originally developed by Rossato, Uphill, Swain, and Coleman (2018), were adapted into Turkish by Türkyılmaz and Altıntaş (2020). The Kolmogorov-Smirnov normality test was applied to the data before the relevant analyzes were performed, and since the data showed normal distribution, independent sample test (T-test), One-Way Analysis of Variance (ANOVA) and Pearson Correlation Test were used. Statistical significance level was determined as $p < 0.05$. There was a significant difference between genders and age groups in psychological efficacy sub-dimension, personality efficacy sub-dimension and athlete self-efficacy mean scores, where male athletes had higher efficacy than female athletes and the difference was statistically significant; however, there was a significant difference between genders in struggle and threat scale mean scores and sub-dimension values. It is stated that there is a significant difference between the mean values of Threat sub-dimension and ITS among age groups. According to the marital status variable, it is seen that the mean values of married athletes are higher than single athletes in Psychological competence and Personality competence sub-dimensions and this difference is statistically significant. There is a significant difference between the groups according to the marital status variable in the threat sub-dimension and ITS mean scores. A significant difference was found in the sub-dimensions of Sport Branch Competence, Psychological Competence and Personality Competence according to the education levels of the athletes. However, it is noteworthy that the educational level is an effective variable

on the average scores of the Challenge and Threat scale and the average scores of the Threat sub-dimension of the scale. Depending on the income status of the athletes and the year of doing sports, it was determined that the athletes were an effective factor on the scores of the athlete self-efficacy level scale and its sub-dimensions. Depending on the duration of practicing sports, a significant difference was found between the groups in the mean values of the Threat sub-dimension of the Challenge and Threat Scale. A statistically significant difference was determined between the mean scores of the Sport Branch Competence sub-dimension of the Athlete Self-Efficacy Level scale according to the sport sub-branch variable. On the other hand, there is a significant change between the total mean scores of the Challenge and Threat Scale and the mean values of its sub-dimensions depending on the sport sub-discipline variable. According to the nationality status variable, while it was observed as an effective factor on the mean scores of the Athlete Self-Efficacy Level scale and the mean values belonging to the sub-dimension of the Sport Branch Competence of this scale, it was determined that it was not an effective factor on both the mean values of the Challenge and Threat Scale and the sub-dimensions of this scale. In line with these results, women have higher self-efficacy compared to men, and self-efficacy is positively affected as the number of years of practicing sports increases, and as the level of education and income increases. In addition, the perception of struggle and threat decreases as the duration of doing sports and education level increases.

Keywords: Kick boxing, Self-efficacy, Struggle, Threat

ÖNSÖZ

Doktora eğitimim süresinde desteklerini esirgemeyen başta danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Erdal DEMİR'e teşekkürü bir borç bilirim. Ayrıca Dr. Aydın ŞENTÜRK ve Doç.Dr.Oğuzhan YÜKSEL' e katkılarından dolayı şükranlarımı sunarım.

Hayatımın her alanında olduğu gibi tez çalışmamda da hep destekçim olan, eşime ve aileme çok teşekkür ederim.

Hakan BİLGİN

Kütahya-2025



İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
TABLolar LİSTESİ	xiii
KISALTMALAR	xiv
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL ÇERÇEVE

1.1. KICK BOKS'UN TANIMI	6
1.2. KICK BOKS'UN TARİHÇESİ	6
1.3. KICK BOKS BRANŞLARI	9
1.3.1. Point Fighting	10
1.3.2. Light Contact	11
1.3.3. Kick Light	12
1.3.4. Full Contact	12
1.3.5. Low Kick	13
1.3.6. K1 Rules	14
1.4. ÖZ YETERLİLİK	15
1.4.1. Öz Yeterlilik Süreçleri	16
1.4.1.1. Bilişsel Süreç	17
1.4.1.2. Motivasyonel Süreç	18
1.4.1.3. Duyuşsal Süreç	19
1.4.1.4. Seçimsel Süreç	20
1.4.2. Öz Yeterliliği Düşük Olan Bireyin Özellikleri	22
1.4.2.1. Zorluklardan Kaçınma ve Başarısızlık Korkusu	22
1.4.2.2. Düşük Dayanıklılık ve Zayıf Duygusal Düzenleme	22
1.4.2.3. Olumsuz Yükleme Tarzı ve Öz Eleştiri	22
1.4.2.4. Azalmış Motivasyon ve Erteleme	23
1.4.2.5. Düşük Benlik Saygısı ve Özdenetim	23
1.4.2.6. Daha Yüksek Sağlık Hassasiyeti ve Zayıf Semptom Yönetimi ..	23
1.4.3. Öz Yeterliliği Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri	23
1.4.3.1. Güçlü Hedef Odaklılık ve Sebat	23
1.4.3.2. Uyarlanabilir Duygusal Düzenleme ve Düşük Anksiyete	24
1.4.3.3. Stratejik Düşünme ve Problem Çözme	24
1.4.3.4. Yüksek Düzeyde Özdenetim ve Disiplin	24
1.4.3.5. İnisiyatif ve Çevresel Ustalık	25
1.4.3.6. Daha Yüksek Risk Toleransı ve Yenilikçilik	25
1.4.4. Öz-Yeterlilik Gelişimini Etkileyen Faktörler	25
1.4.5. Öz-Yeterlilik İnancının Önemi	27
1.4.6. Öz- Yeterlilik İlişkileri	27
1.4.6.1. Başarı ve Öz Yeterlilik	27

1.4.6.2. Yüklemler ve Özyeterlilik İlişkisi	28
1.4.6.3. Amaç Yönelimi ve Öz Yeterlilik İlişkisi	29
1.4.6.4. Değerler ve Özyeterlilik İlişkisi	30
1.4.7. Öz Yeterlilik İle İlgili Kuramlar	31
1.4.8. Sportif Öz-Yeterlilik	33
1.5. SPORTİF KENDİNE GÜVEN	34
1.5.1. Sürekli Sportif Kendine Güven	36
1.5.2. Sportif Kendine Güven Modelleri	37
1.6. MÜCADELE VE TEHDİT ALGISI	38
1.7. BİYOPSİKOSOSYAL MODEL	39
1.8. SPORDA MÜCADELE VE TEHDİT ALGISI	40
1.9. ZİHİNSEL DAYANIKLILIK	41
1.10. SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK	42
1.11. SPORDA MÜCADELE/TEHDİT ALGISI VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK İLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR	43
1.12. SPORDA ÖZ YETERLİLİĞE İLİŞKİN YAPILAN ÇALIŞMALAR	44

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	47
2.2. ÇALIŞMA GRUBU	47
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	47
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	47
2.3.2. Sporcu Öz Yeterlilik Ölçeği	47
2.3.3. Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği	48
2.3.4. Araştırma Protokolü	48
2.4. VERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ VE İSTATİSTİKSEL İŞLEM	49

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. BULGULAR	51
----------------------------	-----------

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER**

4.1. TARTIŞMA	62
4.2. SONUÇ	72
4.3. ÖNERİLER	73
EKLER	74
KAYNAKÇA.....	79
DİZİN	104



TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 3.1: Cinsiyet Değişkenine Göre Sporcu Öz Yeterlilik Düzeyi ve Alt Boyutları İle Mücadele ve Tehdit Ölçeği ve Alt Boyutlarının Karşılaştırılması	51
Tablo 3.2: Medeni Durum Değişkenine Göre Sporcu Öz Yeterlilik Düzeyi ve Alt Boyutları İle Mücadele ve Tehdit Ölçeği ve Alt Boyutlarının Karşılaştırılması	52
Tablo 3.3: Yaş Değişkenine Göre Sporcu Öz Yeterlilik Düzeyi ve Alt Boyutları İle Mücadele ve Tehdit Ölçeği ve Alt Boyutlarının Karşılaştırılması	53
Tablo 3.4: Eğitim Durumu Değişkenine Göre Sporcu Öz Yeterlilik Düzeyi ve Alt Boyutları İle Mücadele ve Tehdit Ölçeği ve Alt Boyutlarının Karşılaştırılması	54
Tablo 3.5: Gelir Durumu Değişkenine Göre Sporcu Öz Yeterlilik Düzeyi ve Alt Boyutları İle Mücadele ve Tehdit Ölçeği ve Alt Boyutlarının Karşılaştırılması	55
Tablo 3.6: Spor Yapma Süresi Değişkenine Göre Sporcu Öz Yeterlilik Düzeyi ve Alt Boyutları İle Mücadele ve Tehdit Ölçeği ve Alt Boyutlarının Karşılaştırılması	56
Tablo 3.7: Spor Alt Dalı Değişkenine Göre Sporcu Öz Yeterlilik Düzeyi ve Alt Boyutları İle Mücadele ve Tehdit Ölçeği ve Alt Boyutlarının Karşılaştırılması	57
Tablo 3.8: Millilik Durumu Değişkenine Göre Sporcu Öz Yeterlilik Düzeyi ve Alt Boyutları İle Mücadele ve Tehdit Ölçeği ve Alt Boyutlarının Karşılaştırılması	59
Tablo 3.9: Sporcu Öz Yeterlilik Düzeyi ve Alt Boyutları İle Mücadele ve Tehdit Ölçeği ve Alt Boyutları Arasın İlişki Tablosu	59

KISALTMALAR

ISKA	Uluslararası Spor Karate Birliği
TCTSA	Sporcularda Zorluk ve Tehdit Durumları Teorisi
WAKO	Dünya Kick boks Birliği Federasyonu





TEZ METNİ

GİRİŞ

Son yıllarda, psikoloji ve spor performansının kesişimi, özellikle dövüş sporları gibi yüksek düzeyde psikolojik baskının var olduğu ve fiziksel olarak zorlu disiplinlerde önemli bir akademik ilgi toplamıştır. Atletik performans için tutarlı bir şekilde öngörücü değer gösteren bir psikolojik yapı öz yeterliliklerdir. Kişinin olası durumları yönetmek için gereken eylem yollarını organize etme ve yürütme yeteneklerine olan inancını temsil etmektedir (Bandura, 1997). Öz yeterlilik yalnızca motivasyonu, çabayı ve sebatı etkilemekle kalmaz, aynı zamanda sporcuların stres yaratan senaryoları bilişsel olarak nasıl değerlendirdiklerini de şekillendirir. Sporcularda Zorluk ve Tehdit Durumları Teorisi (TCTSA) çerçevesinde, öz yeterlilik bünyesinde “bireyin bir performans durumunu bir zorluk olarak mı”, “büyüme ve ustalık için bir fırsat öneren”, yoksa “potansiyel başarısızlık ve zarar anlamına gelen bir tehdit olarak mı” yorumladığını belirlemede merkezi bir rol oynar (Jones vd., 2009).

Bu değerlendirmeler yalnızca algısal değildir; farklı fizyolojik ve davranışsal sonuçlarla bağlantılıdır. Meydan okuma durumları adaptif kardiyovasküler tepkiler, gelişmiş duygusal kontrol ve üstün motor performans ile ilişkilidir. Buna karşılık, tehdit durumları tipik olarak uyumsuz fizyolojik uyarılma, daralmış dikkat odağı ve yetersiz performans ile işaretlenir (Meijen ve ark., 2014). En önemlisi, bu psikolojik durumlar değiştirilebilir ve öz yeterlilik bu modülasyonda kilit bir belirleyici olarak ortaya çıkmıştır. Yüksek öz yeterlilik, artan kontrol ve yeterlilik algılarıyla ilişkilidir ve bu da zorluk değerlendirmelerini kolaylaştırır. Tersine, düşük öz yeterlilik genellikle şüpheye, algılanan yetersizliğe ve tehdit odaklı yorumlara yol açar (Meijen, 2010).

Anlık karar verme ve hızlı fiziksel uygulamanın esas olduğu kick boks gibi dövüş sporlarında, bu psikolojik etkileşimin önemi daha da artar. Takım sporlarının aksine, bireysel dövüş disiplinleri tüm performans ve sorumluluk yükünü sporcuya yükleyerek hem fiziksel hem de psikolojik talepleri yoğunlaştırır. Morrone ve arkadaşları (2024), yüksek özgüvene ve etkili duygusal düzenlemeye sahip elit kick boksçuların rekabetçi olayları zorluk olarak görme olasılıklarının daha yüksek olduğunu ve bunun da kendi bildirdikleri performansın artmasına yol açtığını göstermiştir. Çoklu durum teorisine dayanan bulguları, rekabetçi sonuçları şekillendirmede iç psikolojik durumların önemini pekiştirmektedir.

Saki ve arkadaşları (2024) özgüven kaynaklarını özellikle fiziksel ve zihinsel hazırlık ve algılanan uzmanlığa dayalı olanları etkili bir şekilde yöneten sporcuların önemli ölçüde daha yüksek düzeyde meydan okuma değerlendirmeleri sergilediklerini bulmuştur. Bu bulgular, bilişsel değerlendirme kalıplarının ve başarı hedefi yöneliminin zorluk ve tehdit durumlarını ayırt etmedeki rolünü vurgulayan Meijen'in (2010) önceki çalışmasıyla uyumludur. Yüksek öz yeterliliğe sahip sporcular yaklaşım odaklı hedefler benimseme eğilimindedir ve bu da büyüme zihniyetini ve zorluklar karşısında dayanıklılığı besler.

Bu artan kanıtlara rağmen, kick boks sporcularında öz yeterlilik ve bilişsel değerlendirme arasındaki dinamiğe odaklanan araştırmalar sınırlı kalmaktadır. Mevcut çalışmaların çoğu ya bulguları birden fazla dövüş sporuna genellemiş ya da rekabetçi olmayan veya simüle edilmiş senaryolara odaklanmıştır. Sporun kendine has özellikleri - hızlı tempo, yüksek yaralanma riski ve bire bir karşılaşma- göz önüne alındığında kick boks, öz inançların stres ve performans potansiyelinin psikolojik yorumlarını nasıl şekillendirdiğini incelemek için zorlayıcı bir bağlam sunmaktadır.

Araştırma, spor psikologları, antrenörler ve kick boks ve benzeri dövüş sporlarıyla ilgilenen sporcular için hem teorik içgörülere hem de pratik önerilere katkıda bulunmayı amaçlamaktadır.

Araştırmanın Önemi

Modern rekabetçi sporlarda, özellikle kick boks gibi yüksek yoğunluklu disiplinlerde, psikolojik beceri eğitiminin sporcu geliştirme programlarına entegre edilmesi performansın optimize edilmesi için çok önemlidir. Bu bağlamda en etkili psikolojik yapılardan biri, bir bireyin belirli sonuçları elde etmek için eylemleri başarıyla yürütme yeteneğine olan inancını ifade eden öz yeterliliktir (Bandura, 1997).

Sporcularda Meydan Okuma ve Tehdit Durumları Teorisi'ne (TCTSA) göre , bir sporcunun stres yaratan bir durumu bilişsel olarak nasıl değerlendirdiği (meydan okuma veya tehdit olarak) büyük ölçüde algılanan öz yeterliliğinden etkilenir (Jones vd., 2009). Psikolojik dinamik, fiziksel yoğunluğu hızlı bilişsel işleme ve duygusal kontrolle birleştiren bir dövüş sporu olan kick boks için özellikle önemlidir.

Sporun benzersiz talepleri (birebir çatışma, kısa tepki süreleri ve yüksek yaralanma riski dahil) bilişsel değerlendirmelerin diğer sporlardakinden önemli ölçüde farklı olabileceği bir bağlam yaratır. Bu nedenle, kick boksçularda sporcu öz yeterliliği,

mücadele ve tehdit algısı arasındaki ilişkiye odaklı araştırma spor psikologları, antrenörler ve sporcu geliştirme profesyonelleri için pratik değer taşımaktadır. Çalışmamızın ilgili literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Çalışmamızın amacı kick boks sporcularının sporcu öz yeterliliği ile sporda mücadele ve tehdit algıları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu araştırma, kick boks sporcularının öz yeterlilik, mücadele ruhu ve tehdit algılarını keşfetmeyi amaçlamaktadır.

Araştırmanın Problem Cümlesi

Çalışmamızın problem cümlesi, “Kick boks sporcularının sporcu öz yeterliliği ile sporda mücadele ve tehdit algılarına etkisi var mıdır ?” olarak belirlenmiştir.

Hipotezler

Hipotez 1a: Cinsiyet değişkenine göre sporcu öz yeterliliği ile sporda mücadele ve tehdit algıları alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Hipotez 1b: Cinsiyet değişkenine göre sporcu öz yeterliliği ile sporda mücadele ve tehdit algıları alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.

Hipotez 2a: Medeni durum değişkenine göre sporcu öz yeterliliği ile sporda mücadele ve tehdit algıları alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Hipotez 2b: Medeni durum değişkenine göre sporcu öz yeterliliği ile sporda mücadele ve tehdit algıları alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.

Hipotez 3a: Yaş değişkenine göre sporcu öz yeterliliği ile sporda mücadele ve tehdit algıları alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Hipotez 3b: Yaş değişkenine göre sporcu öz yeterliliği ile sporda mücadele ve tehdit algıları alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.

Hipotez 4a: Eğitim durumu değişkenine göre sporcu öz yeterliliği ile sporda mücadele ve tehdit algıları alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Hipotez 4b: Eğitim durumu değişkenine göre sporcu öz yeterliliği ile sporda mücadele ve tehdit algıları alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.

Hipotez 5a: Gelir durumu değişkenine göre sporcu öz yeterliliği ile sporda mücadele ve tehdit algıları alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Hipotez 5b: Gelir durumu değişkenine göre sporcu öz yeterliliği ile sporda mücadele ve tehdit algıları alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.

Hipotez 6a: Spor yapma süresi değişkenine göre sporcu öz yeterliliği ile sporda mücadele ve tehdit algıları alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Hipotez 6b: Spor yapma süresi değişkenine göre sporcu öz yeterliliği ile sporda mücadele ve tehdit algıları alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.

Hipotez 7a: Spor alt dalı değişkenine göre sporcu öz yeterliliği ile sporda mücadele ve tehdit algıları alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Hipotez 7b: Spor alt dalı değişkenine göre sporcu öz yeterliliği ile sporda mücadele ve tehdit algıları alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.

Hipotez 8a: Milli sporcu olma durumu değişkenine göre sporcu öz yeterliliği ile sporda mücadele ve tehdit algıları alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Hipotez 8b: Milli sporcu olma değişkenine göre sporcu öz yeterliliği ile sporda mücadele ve tehdit algıları alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur.

Araştırmanın Varsayımları

- Araştırmaya katılan bireylerin, araştırma evrenini temsil ettiği kabul edilmiştir.
- Araştırmada kullanılan yöntemlerin araştırma amacına uygun olduğu varsayılmaktadır.
- Bu çalışmada, konuya ilişkin başvurulan kaynaklardan elde edilen bilgilerin doğruluğu kabul edilmiştir.
- Kullanılan istatistiksel yöntemlerin analiz ve yorumlamalarının geçerlilik ve güvenilirlik açısından yeterli olduğu varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma sadece kick boks branşında aktif olarak müsabık olan katılımlar ile sınırlı tutulmuştur.
- Araştırmanın kapsamı nicel veri toplama yöntemleriyle sınırlandırılmıştır.
- Bu araştırma, konu ile ilgili ulaşılabilen kaynakların sağladığı veriler ile sınırlıdır.



BİRİNCİ BÖLÜM
GENEL ÇERÇEVE

1.1. KICK BOKS'UN TANIMI

Kick boks genel olarak, tarihsel olarak boksla karıştırılmış karateden geliştirilen, tekme ve yumruk atmaya dayalı bir grup ayakta dövüş sporu olarak tanımlanmaktadır (Slimani vd., 2017). Kick boks, genellikle boks ile karate ve Muay Thai gibi geleneksel dövüş sanatlarının tekniklerini harmanlayan, ayakta vuruş yapmayı kullanan bir grup dövüş sporu ve dövüş sanatını ifade eder (Ouergui vd., 2014a).

1.2. KICK BOKS'UN TARİHÇESİ

Kick boks, artık profesyonel bir spor, kendini savunma sistemi ve fitness rejimi olarak yaygın bir şekilde uygulanmakta olup, 20. yüzyılın ikinci yarısında belirgin bir disiplin olarak ortaya çıkmıştır. Ancak kökleri çok daha derinlere, Asya ve Avrupa'daki yüzyıllardır süregelen dövüş geleneklerine dayanmaktadır. Hibrit bir dövüş sporu olan kick boks, Muay Thai, Japon karate, Batı boks ve Fransız savate gibi sporların tekniklerini ve felsefelerini sentezler (Green & Svinth, 2010). Kick boksun temel kökleri Güneydoğu Asya ve Japon dövüş geleneklerine derinlemesine gömülüdür. En önemli öncüllerinden biri, yumruk, dirsek, diz ve kaval kemiği kullanımıyla bilinen asırlık bir Tayland dövüş sanatı olan Muay Thai'dir. Muay Thai, Sukhothai ve Ayutthaya krallıkları döneminde bir askeri eğitim ve kişisel savunma yöntemi olarak gelişmiştir (Kanchchanadit, 2025). Kick boks terimi ilk olarak 1960'larda Japonya'da, karate uygulayıcılarının tekniklerini tam temaslı rekabet için değiştirmeye başladığı yerde ortaya çıkmıştır. Bu gelişmeler, dirsek ve diz darbelerinin yaygın olduğu Tayland'daki Muay Thai ile paralellik göstermiştir (Buse, 2008). Çin Sanda'sı ve Fransız Savate'si de vuruş ve ayak hareketlerine yaptıkları vurgu nedeniyle katkıda bulunan etkiler olarak gösterilmektedir (Chen, 2018).

Modern kick boks, organize bir spor olarak 1960'larda Japonya'da, bir boks organizatörü olan Osamu Noguchi'nin Muay Thai tekniklerini içeren tam temaslı bir Karate versiyonu geliştirmek için Karate uzmanlarıyla iş birliği yapmasıyla başlamıştır. Bu girişim "kick boks" teriminin ortaya çıkmasına ve 1966 yılında Tokyo'da ilk resmi maçların yapılmasına neden olmuştur (Kanchchanadit, 2025).

Tartışmasız bir şekilde modern kick boksun en doğrudan öncülü Muay Thai'dir. Muay Thai'nin kökenleri, askeri muharebe uygulamalarından düzenlenmiş bir spora dönüştüğü eski Siam'da (şimdi Tayland) bulunur. 18. yüzyılda Muay Thai, Tayland toplumunda derin bir şekilde yerleşmiş, bir geçiş ayini ve ulusal kimliğin bir sembolü

olarak işlev görmüştür. Dövüşçüler tapınak temelli okullarda eğitim almış ve özellikle halktan biri gibi kılık değiştirerek dövüslere katıldığı bildirilen Kral Prachao Sua döneminde kraliyet saraylarında yarışmışlardır (Vail, 2014).

20. yüzyılda Muay Thai kurumsal bir reform geçirdi. Batı tarzı boks eldivenlerinin, zamanlı turların, kilo sınıflarının ve stadyum müsabakalarının (örneğin, Lumpinee ve Rajadamnern) tanıtılması sporun standartlaşmasına yardımcı oldu. Bu değişiklikler Muay Thai'yi yalnızca seyirci dostu yapmakla kalmadı, aynı zamanda Japonya ve ötesinde ortaya çıkan kick boks kuralları setlerine entegrasyonu için de temel oluşturdu (IFMA, 2021).

Savate'nin Japon veya Amerikan kick boksı üzerindeki doğrudan etkisi sınırlı olsa da, kural tabanlı vuruş yarışması modeli, kick boksun modern spor formatını önceden haber vermiştir. Avrupa'da savate , 19. yüzyılda Fransa'da Batı boksunun unsurlarını da içeren tekme tekniklerini vurgulayan kodlanmış bir vuruş sistemi olarak gelişti. Savate uygulayıcıları ayakkabı giyer ve özellikle bacakları ve gövdeyi hedef alan zarif, kırbaç benzeri tekmeler kullanırlardı (Corcoran & Farkas, 1983).

Karate, özellikle Kyokushin formunda, Japon kick boksunu şekillendirmede merkezi bir rol oynamıştır. Karate, Okinawa'da yerel teknikler ve Çin dövüş geleneklerinin bir füzyonu yoluyla geliştirilen melez bir dövüş sanatıdır (Funakoshi, 1981). Erken karate kata'ları (formları) ve puan tabanlı müsabakaları vurgularken, II. Dünya Savaşı sonrası yinelemeler, özellikle Mas Oyama döneminde tam temaslı rekabete doğru kaymıştır (Green & Svinth, 2010). Vücut kondisyonuna ve nakavt vuruşlarına verdiği önemle bilinen Kyokushin karate, daha sonra kick boksa geçen çok sayıda dövüşçü yetiştirdi. Özellikle, kıdemli bir Kyokushin eğitmeni olan Kenji Kurosaki, 1960'larda Tayland'a gitti, Muay Thai kuralları altında dövüştü ve kick boks için Japon kurallarını etkileyen değerli deneyimlerle geri döndü (Duuglas-Ittu, 2015). Modern kick boks, adlandırılmış ve kural tabanlı bir dövüş sporu olarak ilk olarak 1960'ların başlarında Japonya'da ortaya çıktı. O dönemde dövüş sanatlarına hâkim olan puan tabanlı karate turnuvalarından memnun olmayan Japon organizatörler ve dövüş sanatçıları daha dinamik ve tam temaslı bir alternatif aradılar. Bu figürlerden biri, Muay Thai'nin yoğunluğunu karatenin teknikleriyle birleştirmeyi öngören bir karate uygulayıcısı olan Tatsuo Yamada'ydı (Lind, 2005). Bu vizyon, boks organizatörü Osamu Noguchi'de pratik bir mimar buldu . 1966'da Noguchi, Japon karate dövüşçülerini Taylandlı Muay Thai dövüşçülerine karşı karşıya getiren bir dizi maç düzenledi. Bu gösteriler, yakında resmi

olarak "kick boks" (Duuglas-Ittu, 2015) olarak adlandırılacak yeni bir melez sporun temelini attı. Aynı yıl Japonya'daki ilk televizyonda yayınlanan kick boks etkinliği düzenlendi ve kısa bir süre sonra Japonya Kick boks Derneği (JKA) kuruldu. 1960'ların sonu ve 1970'lerin başında kick boks, Japonya'da yaygın bir popülerlik kazandı ve bu popülerlik, bir eğlence gösterisi olarak çekiciliğiyle desteklendi. 1970'e gelindiğinde, Japonya birleşik kurallar altında bölgesel ve ulusal şampiyonluklar kurmuştu ve "kick boks" terimi Japon dövüş sporları kültüründe sağlam bir şekilde kök salmıştı (Lind, 2005).

1960'larda ve 1970'lerde karate ve tekvando gibi geleneksel dövüş sanatlarının popülerlik kazandığı Amerika Birleşik Devletleri'nde kick boksun ayrı bir versiyonu şekillenmeye başladı. Ancak, Amerikan dövüş sanatçıları güç ve gerçekçilikten ziyade hafif temas ve hızı vurgulayan puan tabanlı müsabakalardan giderek daha fazla hayal kırıklığına uğradılar (Jennings, 2002).

Tam temaslı rekabete geçiş, Amerikan kick boksunun babalarından biri olarak kabul edilen eski bir ABD Deniz Piyadesi ve karate şampiyonu olan Joe Lewis gibi figürlerle başladı. Lewis, 1970'te Long Beach, California'da ilk resmi tam temaslı karate maçı olarak kabul edilen maça katıldı. Boks eldivenleri ve bir ring kullanılarak yapılan maç, boksun formatını taklit etti ancak karate tarzı tekmelere izin verdi (Maslak, 2022). Başlangıçta düşük tekmeleri ve tutuşmayı kısıtlarken hız, hareketlilik ve yüksek tekmeleri vurguladı. "Kick boks" terimi, spor olgunlaştıkça giderek "tam temaslı karate"nin yerini aldı (Jennings, 2002). Amerikan kick boksunun gelişimi özellikle 1974'te ilk Dünya Kick boks Şampiyonasını düzenleyen Mike Anderson'a bağlıdır (Babić vd., 2023). Bu, kick boksun kurumsallaşmasını işaret etti ve dirsek ve diz vuruşlarını hariç tutan resmi kural setleri için zemin hazırladı ve onu Muay Thai'den ayırdı. Sporu organize etmek ve meşrulaştırmak için 1970'ler ve 1980'lerde çeşitli yönetim organları ortaya çıktı. 1974'te Profesyonel Karate Derneği (PKA) kuruldu ve ilk televizyonda yayınlanan dünya kick boks şampiyonasını düzenledi. Joe Lewis, Bill Wallace ve Jeff Smith gibi şampiyonlar, özellikle ulusal TV yayınları aracılığıyla sporun popülaritesinin artmasına yardımcı oldu (Green & Svinth, 2010).

En etkili bölgesel uyarlamalardan biri Hollanda kick boks stilidir. 1970'lerde Kyokushin karate, Muay Thai ve Batı boksı çapraz eğitimiyle tanıtılan Hollandalı dövüşçüler, sıkı boks kombinasyonlarını, sert alçak tekmeleri ve amansız ileri baskıyı vurgulayan bir sistem oluşturdular. Mejiro Gym, Chakuriki Gym ve Mike's Gym gibi

Hollanda spor salonları, üst düzey koçluk ve yetenek geliştirme merkezleri haline gelerek, dünya çapında dövüşçü ihraç etti. Hollanda'nın küçük coğrafi boyutu ancak yüksek rekabetçi çıktısı, birçok kişinin onu "dünyanın kick boks başkenti" olarak anmasına yol açtı (Graham, 2016).

Bu arada, 1976 yılında Dünya Kick boks Birliği (WKA) ve daha sonra 1986'da Uluslararası Spor Karate Birliği (ISKA) alternatif kural setleri sunmak ve çeşitli bölgelerden dövüşçüleri birleştirmek için kuruldu. Bu organizasyonlar ağırlık bölümlerini, güvenlik düzenlemelerini ve şampiyonluk unvanlarını standartlaştırdı ve sporu daha da profesyonelleştirdi (Jennings, 2002).

1993 yılında eski bir Kyokushin karatekası ve Seidokaikan Karate'nin başı olan Kazuyoshi Ishii tarafından kurulan K-1, Muay Thai, karate ve boksun en heyecan verici unsurlarını birleştiren seyirci dostu bir spor yaratmayı amaçlıyordu (Lind, 2005). Ishii, K-1 formatını hem Japon izleyicilere hem de uluslararası hayranlara hitap edecek şekilde tasarladı. İlk K-1 Dünya Grand Prix'si Tokyo'da düzenlendi ve çeşitli dövüş sanatları geçmişlerine sahip elit dövüşçüler yer aldı. Formatın yoğunluğu ve öngörülemezliği halkın hayal gücünü ele geçirdi ve Japonya'da kapalı gişe arenalara ve rekor televizyon reytinglerine yol açtı (Duuglas-Ittu, 2015).

2012'de kurulan Glory, profesyonel kick boksun prestijini canlandırmayı amaçladı. Avrupa ve Kuzey Amerikalı destekçilerden önemli yatırımlar alan Glory, sporun imajını modernize etmeyi ve uluslararası medya için sunumunu kolaylaştırmayı amaçladı (Graham, 2016). Kick boksun gelişimi, dövüş sanatları dünyasındaki daha geniş kültürel değişim, küreselleşme ve ticarileşme kalıplarını yansıtır. Japon dövüş arenaslarında ve Amerikan karate devrelerinde ilk ortaya çıkışından K-1 gibi televizyon turnuvaları ve WAKO ve Glory gibi uluslararası federasyonlar aracılığıyla ana akım benimsenmesine kadar, kick boksun dönüşümü değişen sosyal, politik ve ekonomik akımlar tarafından şekillendirilmiştir (Lind, 2005; Graham, 2016).

1.3. KICK BOKS BRANŞLARI

Dinamik ve çeşitli bir dövüş sporu olan kick boks, her biri farklı kurallara, tekniklere ve kültürel kökenlere sahip çeşitli dalları kapsar. Dövüş sanatları ve Batı boks geleneklerinin birleşiminden doğan kick boks, dünya çapında uygulanan çok yönlü bir disipline dönüşmüştür. Başlıca branşlar arasında Full Contact, Low Kick, K-1 Rules,

Point Fighting, Light Contact ve Muay Thai tarzı Kick boks yer almakta olup her biri belirli rekabet ve eğitim hedeflerine hizmet etmektedir (Ouergui vd., 2014; Buse, 2008).

Full Contact stili, genellikle Amerikan kick boksunda görülen Batı boks teknikleriyle birleştirilmiş yüksek, bel üstü tekmeleri vurgular (Buse, 2008). Muay Thai'den türetilen Low Kick, uyluklara ve kavallara tekme atılmasına izin vererek taktik stratejileri önemli ölçüde değiştirir (Ouergui vd., 2013). Japon kökenli bir kural seti olan K-1, Muay Thai, karate ve Batı boksunun yönlerini harmanlayarak dizlere ve sınırlı kenetlenmeye izin verir, böylece patlayıcı, eğlence odaklı maçları teşvik eder (Rydzik vd., 2024). Yarı temas olarak da bilinen Point Fighting, hafif, kontrollü vuruşları tercih eden ve nakavt gücü yerine teknik ustalığı vurgulayan hız ve hassasiyet odaklı bir stildir (Hölbling vd., 2017).

Light Contact, tam temas ve nokta dövüşü arasında yer alır ve sürekli değişimleri teşvik ederken gücü kontrol etmeyi amaçlar (Ouergui vd., 2021). Buna karşılık, Muay Thai'den etkilenen kick boks, bazen ayrı bir sanat olarak kabul edilse de, diğer dalların çoğunda bulunmayan dirsekleri, dizleri ve kenetlenmeyi dahil ederek modern rekabet kurallarını büyük ölçüde etkilemiştir (Stanbouly vd., 2022).

Kick boks stillerinin çeşitlenmesi, sporun küresel olarak benimsenmesini ve her branşın dayattığı farklı felsefi ve fizyolojik talepleri yansıtmaktadır. Bu evrim aynı zamanda disiplinler arasında antrenman, performans analizi ve yaralanma önleme stratejilerinin standartlaştırılmasındaki karmaşıklığın da altını çizmektedir (Hammami vd., 2018).

1.3.1. Point Fighting

Genellikle yarı temaslı kick boks olarak adlandırılan nokta dövüşü, dövüş sporlarının daha geniş manzarası içinde farklı bir dalı temsil eder ve güçlü darbeden ziyade hassasiyet, hız ve teknik uygulamaya verdiği önemle karakterize edilir. K-1 veya Muay Thai gibi tam temaslı formatların aksine, puan dövüşü, her başarılı vuruştan sonra puan vermek için müsabakaların anlık olarak durdurulduğu, temiz tekniği ve stratejik hareketi teşvik eden kontrollü vuruşlara öncelik verir (Hölbling vd., 2017).

WAKO gibi uluslararası federasyonlar altında geliştirilen puan dövüşünün kural seti, sporcuların olağanüstü tepki süresini, uzamsal farkındalığı ve dengeyi korumasını gerektiren hızlı tempolu, dur-kalk ritmini teşvik eder (Hoelbling vd., 2020). Tipik olarak,

sporcular yasal hedef alanlara temiz, iyi uygulanmış tekmeler veya yumruklar için puan kazanır ve dövüş her değişimden sonra tarafsız bir duruştan devam eder (Ouergui vd., 2021). Bu, ritmi ve taktiksel derinliği bakımından eskrimi taklit eden ve onu sürekli vuruş formlarından keskin bir şekilde ayıran bir dövüş ortamı yaratır. Biyomekanik olarak, point fighting sporcuları rafine motor kalıpları ve verimli enerji kullanımı sergiler. Örneğin, point fighting'in imza tekniklerinden biri olan çift yan tekme, hız ve taktiksel kontrolün benzersiz bir karışımını gösterir (Hölbling vd., 2017). Araştırmalar, temasın kontrollü doğasına rağmen, point fighting sporcularının hala farklı fizyolojik ve psikolojik taleplerle karşı karşıya olduğunu göstermektedir. Devonport (2006) zihinsel hazırlık ve psikolojik dayanıklılığın, özellikle de anlık zamanlamanın sonuçları belirlediği son derece yapılandırılmış, rekabetçi ortamlarda performans gösterme baskısı göz önüne alındığında, çok önemli olduğunu belirtmektedir. Ayrıca, yaralanma verileri, travmatik yaralanmaların görülme sıklığının tam temaslı disiplinlere kıyasla daha düşük olmasına rağmen, tekrarlayan hareket ve eklem stresine bağlı aşırı kullanım yaralanmalarının bir endişe kaynağı olmaya devam ettiğini göstermektedir (Kiehl, vd., 2025).

1.3.2. Light Contact

Light Contact Kick boks, daha geniş kick boks formatları ailesi içinde tanınmış bir rekabet disiplini ve teknik uygulama ile sürekli fikir tartışması arasında benzersiz bir denge sunar. Full Contact'ın patlayıcı gücü ile Point Fighting'in taktiksel hassasiyeti arasında konumlandırılan Light Contact, orta güçle yapılan kontrollü vuruşlara, sürekli dövüş akışına ve güvenlik ile teknik üstünlüğü teşvik eden katı puanlama düzenlemelerine öncelik verir (Ouergui vd., 2021).

Her başarılı vuruştan sonra maçın durdurulduğu Point Fighting'in aksine, Light Contact maçları kesintisiz devam eder ve sporcuları tek bir belirleyici vuruş yerine kombinasyonlar, ring kontrolü ve etkili savunma için ödüllendirir (Buse, 2008). Kurallar ritmi ve sürekli değişimleri teşvik eder, bu da bu formatı özellikle kick boks'un gelişim aşamaları veya tam temaslı müsabakaların yüksek yaralanma riski olmadan rekabet deneyimi arayan sporcular için uygun hale getirir (Devonport, 2006). Fizyolojik açıdan bakıldığında, Light Contact müsabakası hem aerobik hem de anaerobik enerji sistemlerini devreye sokarken, orta düzeyde fiziksel stres altında yüksek düzeyde koordinasyon, taktiksel adaptasyon ve karar verme gerektirir (Rohner ve ark., 2024). Çalışmalar, daha

düşük travmatik yaralanma oranı ve nakavt sonuçlarından ziyade beceri gelişimine vurgu yapması nedeniyle sporun gençler ve amatör sporcular için uygunluğunu göstermiştir (Liu vd., 2023).

1.3.3. Kick Light

Kick Light, amatör kick boks içinde tanınmış bir rekabet formatıdır ve öncelikle Dünya Kick boks Organizasyonları Birliği (WAKO) gibi kuruluşlar tarafından onaylanmıştır. Sürekli dövüş sırasında teknik uygulama, kontrollü saldırganlık ve taktiksel tutarlılığı vurgulayan hafif temaslı bir varyant olarak kavramsallaştırılmıştır. Her puanlama eyleminden sonra duran Point Fighting veya nakavt hedefleyen Full Contact formatlarının aksine, Kick Light kesintisiz eyleme izin verirken, orta düzeyde darbeyi zorunlu kılar, böylece rekabet gücü ile güvenliği dengeler (Zetaruk, 2008). Bu disiplin, aşırı kuvveti cezalandırırken yasal hedeflere temiz, kontrollü tekme ve yumruklarla puanlamayı içerir. Kick Light'ın stratejik ritmi, Light Contact kick boksu yakından yansıtır, ancak diğer stillerde genellikle kısıtlanan alt uzuv etkileşimi ve süpürme tekniklerine daha fazla odaklanır (Ouergui vd., 2021). Kural seti, özellikle beceri kazanımının fiziksel hakimiyetten daha öncelikli olduğu gençlik ve gelişim programlarında gelişmiş teknik gelişimi ve durumsal farkındalığı teşvik eder (Buse, 2008). Fizyolojik ve taktiksel açıdan bakıldığında, Kick Light sporcuları kontrolü korurken birden fazla raunt boyunca yüksek hızlı çatışmaları sürdürmelidir. Bu sürekli dinamik, kardiyorespiratuar zindelik, nöromusküler koordinasyon ve yorgunluk altında karar verme konusunda benzersiz talepler ortaya koyar (Devonport, 2006). Ayrıca, yarışma verileri Kick Light'ın tam temas formatlarına kıyasla daha düşük sarsıcı travma insidansı ile ilişkili olduğunu ve özellikle genç kategorilerde daha geniş katılım için elverişli olduğunu göstermektedir (Prock vd., 2024).

1.3.4. Full Contact

Full contact kick boks, öncelikle belden yukarıya yöneltilen yasal yumruklar ve tekmeler yoluyla rakibi alt etmek veya etkisiz hale getirmek amacıyla sürekli vurmaya vurgulayan rekabetçi bir dövüş sporudur. Hafif temaslı veya nokta tabanlı formatların aksine, tam temas kuralları güç, dayanıklılık ve taktiksel saldırganlığa öncelik verir ve Batı boks ile geleneksel dövüş sanatlarının bir karışımını yansıtır (Buse, 2008). Maçlar tipik olarak nakavtların, teknik nakavtların ve etkili vuruşlara dayalı hakem

puanlamasının kazananı belirlediği çok sayıda zamanlanmış raunttan oluşur. Bu format, yüksek yoğunluklu çabaları kısa toparlanma aralıklarıyla birleştirdiği için önemli ölçüde anaerobik ve aerobik zindelik gerektirir. Araştırmalar kick boks'un büyük kas gruplarını dinamik olarak çalıştırdığını ve hem kardiyovasküler hem de nöromüsküler sistemleri zorladığını göstermiştir (Salci, 2015). Full Contact sporcuları, yüksek aksiyon dizileri sırasında gereken yoğun anaerobik enerji katkısını yansıtacak şekilde, maç sonrası yüksek kan laktat seviyeleri sergiler (Ouergui vd., 2014). Tam temasta teknik talepler de aynı derecede titizdir. Kick boksçular, hasarı en aza indirmek için savunma becerilerini geliştirirken yumruk ve tekme kombinasyonlarında ustalaşmalıdır. Ouergui ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, müsabaka taleplerini yansıtan özel bir devre antrenman protokolü tanıtılmış ve maç koşullarını simüle etmek için güvenilirliği teyit edilmiştir. Yarı temaslı disiplinlere kıyasla travmaya bağlı yaralanma riskinin daha yüksek olduğu göz önüne alındığında, bu stilin önemli ölçüde zihinsel dayanıklılık ve ağrı toleransı gerektirmesi de dikkat çekicidir (Devonport, 2006). Yaralanma epidemiyolojisi çalışmaları, tam temas stillerinin özellikle dizlerde ve ellerde beyin sarsıntısı, kas-iskelet sistemi yaralanmaları ve aşırı kullanım koşulları açısından yüksek risk taşıdığını göstermektedir (Lystad ve Strotmeyer, 2018). Yine de, sporcular genellikle dövüşün psikolojik heyecanına ve özgünlüğüne kapılmakta ve tam temas formatlarını rekabetçi kick boksun zirvesi olarak benimsemektedir (Devonport, 2006).

1.3.5. Low Kick

Dünya Kick boks Organizasyonları Birliği (WAKO) tarafından resmi olarak tanınan Low Kick Kick boks, özellikle uyluklara ve dış dizlere olmak üzere bacak tekmelerine izin verilmesiyle ayırt edilen tam temaslı bir varyanttır. Yasal hedef bölgelerinin bu şekilde genişletilmesi, standart Full Contact ve Muay Thai disiplinleri arasında konumlandırarak daha derin bir taktiksel çeşitlilik ve fiziksel yoğunluk katmanı ekler (Ouergui vd., 2021). Alçak tekmelerin stratejik uygulaması veya rakibin bacaklarına yönelik yuvarlak vuruşlar, hareket kabiliyetini azaltmak, zaman içinde hasar biriktirmek ve hücum ritimlerini bozmak için tasarlanmıştır (Rohner vd., 2024). Bu vuruşlar, hem hücum hem de savunma alt uzuv mekaniklerinin güçlü bir şekilde kondisyonlanmasını gerektirir ve sporcular üzerindeki fizyolojik ve nöromüsküler yükü artırır (Ouergui vd., 2014). Sonuç olarak, dövüşçüler agresif vuruşları etkili bacak kontrolleri, kaçışlar ve karşı tekme stratejileriyle dengelemelidir; bu da Alçak Tekmeyi kick boks spektrumundaki

fiziksel olarak en zorlu ve taktiksel olarak en karmaşık formlardan biri haline getirir. Taktiksel olarak, düşük tekmeli müsabakalar farklı hareket modelleri sergiler. Ouergui ve arkadaşları (2021), düşük vuruş formatlarındaki bacak vuruşlarının, daha uzun uygulama süreleri ve karşı saldırılara karşı savunmasız olmaları nedeniyle üst vücut vuruşlarından daha az sıklıkta olma eğiliminde olduğunu bulmuştur. Bununla birlikte, stratejik etkileri, özellikle yorgunluğun etkilerini artırdığı sonraki rauntlarda, genellikle sıklıklarından daha ağır basmaktadır. Dahası, vuruş sporlarında zaman-hareket analizleri, düşük tekmeli angajmanların toplam vuruş değişkenliğini ve dövüşçünün baskı altındaki uyum yeteneğini artırdığını doğrulamaktadır (Rohner vd., 2024).

1.3.6. K1 Rules

1990'ların başında Japonya'da ortaya çıkan K-1 Rules Kickboxing, Muay Thai, karate ve geleneksel kick boks'un çarpıcı unsurlarını birleştiren, dünya çapında tanınan hibrit bir formatı temsil etmektedir. Teknikleri düzenleyerek ve dövüş sırasında birbirine sarılarak kenetlenme süresini en aza indirerek yüksek tempolu, izleyici dostu maçlar üretmek için tasarlanmıştır, böylece sürekli aksiyona ve nakavt potansiyeline öncelik verir (Rydzik vd., 2024). Full Contact veya Low Kick formatlarının aksine, K-1 alçak tekmelere, vücuda ve kafaya dizlere ve sınırlı kenetlenmeye (genellikle serbest bırakılmadan önce bir vuruş) izin verirken, dirsek vuruşlarını ve uzun boğuşmayı yasaklar (Ouergui vd., 2021). K-1 kural seti, özellikle WAKO (Dünya Kick boks Organizasyonları Birliği) ve diğer profesyonel promosyonlar kapsamında uluslararası etkinliklerde rekabet koşullarını standartlaştırmak için resmileştirilmiştir. Maçlar tipik olarak 3 dakikalık 3 raunt üzerinden gerçekleştirilir ve dövüşçüler etkili vuruş, nakavt, ring kontrolü ve saldırganlığa göre puanlanır (Nassif ve Raspaud, 2023). Kuralın basitliği ve hücum ile savunma arasındaki denge, amatör devrelerden elit küresel promosyonlara kadar yaygın olarak benimsenmesine katkıda bulunmuştur.

Fizyolojik açıdan bakıldığında K-1, dinamik diz vuruşlarına ve tüm vücut kombinasyonlarına izin vermesi nedeniyle yüksek düzeyde patlayıcı güç, kardiyovasküler dayanıklılık ve nöromüsküler hassasiyet gerektirir (Ouergui vd., 2014). Yakın zamanda yapılan çalışmalar, dizler ve alçak tekmeler gibi güçlü alt uzuv tekniklerinin dahil edilmesinin, diğer kural setlerine kıyasla dövüş yoğunluğunu önemli ölçüde artırdığını ve zaman-hareket profillerini değiştirdiğini göstermektedir (Rohner vd., 2024). K-1'in benzersiz kural karışımı nörobilişsel güvenliği de etkilemektedir. Örneğin,

Rydzik ve arkadaşları (2024) profesyonel dövüşçülerde dövüş sonrası beyin dalgası örüntülerinin değiştiğini tespit ederek, kural setinin doğasında bulunan nörolojik talepleri ve potansiyel riskleri vurgulamıştır.

1.4. ÖZ YETERLİLİK

Albert Bandura tarafından sosyal bilişsel teori çerçevesinde kavramsallaştırılan öz yeterlilik, bireyin belirli performans kazanımlarına ulaşmak için gerekli eylemleri organize etme ve yürütme kapasitesine olan inancını ifade eder (Bandura, 1997). Bandura'nın Sosyal Bilişsel Teorisi'nde merkezi bir yapı olan öz yeterlilik, bireyin belirli görevleri veya davranışları başarılı bir şekilde yerine getirme yeteneğine olan inancını ifade eder (Maddux, 1995). Öz yeterliliğin gelişimi dört temel kaynaktan doğar: ustalık deneyimleri, dolaylı deneyimler, sözlü ikna ve fizyolojik veya duygusal durumlar (Samson & Solmon, 2011). Bu kaynaklar kişisel ve çevresel faktörlerle etkileşime girerek dinamik bir insan eylemliliği modeline katkıda bulunur. Daha da önemlisi, öz yeterlilik sadece başarının bir öngörücüsü değildir; aynı zamanda insanların zorluklar karşısında çaba, sebat ve dayanıklılığı düzenledikleri bir mekanizma olarak da hizmet eder (Caprara vd., 2009).

Spor ve egzersiz psikolojisi alanında, öz yeterlilik, performansı artırma, antrenmana bağlılığı teşvik etme ve performans kaygısını azaltmadaki rolü nedeniyle kapsamlı bir şekilde incelenmiştir (Villani vd., 2017). Öz yeterliliği yüksek olan sporcuların zorlu görevlere güvenle yaklaşma, aksiliklerden çabuk kurtulma ve rekabetçi zorluklar karşısında daha fazla çaba gösterme olasılığı daha yüksektir (Zagórska ve Guszowska 2014).

Ayrıca, öz yeterlilik, psikolojik beceri eğitimi ile atletik ortamlardaki performans arasında bir aracı olarak işlev görür. Hedef belirleme, zihinsel imgeleme ve modelleme gibi öz yeterliliği desteklemek için tasarlanan müdahalelerin hem bireysel hem de takım sporları üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmüştür (Poag-DuCharme ve Brawley, 1993). Yakın zamanda yapılan nörobilimsel ve davranışsal çalışmalar da yeterlik inançlarının sadece psikolojik dayanıklılığı şekillendirmekle kalmayıp aynı zamanda performans görevleri sırasında nörofizyolojik uyarılma ve stres tepkilerini de etkilediğini göstermektedir (Wu vd., 2025).

Sporun ötesinde, öz yeterlilik eğitim, klinik ve sağlık psikolojisi ortamlarında hayati öneme sahiptir ve davranış değişikliği, iyileşme ve bilişsel yeniden yapılandırmaya

rehberlik eder (Lee vd., 2008). Eğitim ve sağlık psikolojisinde, yüksek öz yeterlilik sürekli olarak daha iyi akademik performans, gelişmiş öz düzenleme ve daha sağlıklı davranışsal seçimlerle ilişkilendirilmiştir (Lee vd., 2008; Mok ve Moore, 2019). Spor ve egzersiz alanlarında, sporcuların performansını, antrenmana bağlılığını ve rekabet sırasında başa çıkma stratejilerini öngörmektedir (Villani vd., 2017). Tersine, düşük öz yeterlilik, özellikle klinik ve toplum sağlığı müdahalelerinde davranış değişikliğinin başlatılması ve sürdürülmesinde psikolojik bir engel olarak hareket edebilir (Ashford vd., 2010).

1.4.1. Öz Yeterlilik Süreçleri

Bandura tarafından formüle edildiği şekliyle öz-yeterlilik teorisi, sadece kabiliyete olan inancın ötesine geçer; bireylerin biliş, duygu ve davranışlarını etkilediği çok süreçli bir psikolojik mekanizmayı tanımlar (Bandura, 1993). Bandura'ya (1997) göre, algılanan öz yeterliliğin etkisine dört temel süreç aracılık etmektedir: bilişsel, motivasyonel, duygusal ve seçim süreçleri. Bu süreçler, öz yeterliliğin yalnızca insanların nasıl düşündüklerini ve hissettiklerini değil, aynı zamanda içinde yer almayı ve devam etmeyi seçtikleri ortamları da şekillendirdiği temel yollardır.

Bilişsel süreç kendini değerlendirmeyi, problem çözme stratejilerini ve hedef belirlemeyi içerir. Öz yeterliliği yüksek olan bireyler başarı senaryolarını görselleştirir, bu da performansı ve dayanıklılığı artırır (Bandura, 1993). Motivasyonel alanda, öz yeterlilik hedef yönelimi, çaba düzenlemesi ve sonuç beklentileri aracılığıyla işler. Daha yüksek yeterlilik inançları, zorlu hedeflerin peşinden gitmeyi ve aksilikler sırasında sebat etmeyi teşvik eder (Pajares, 2003).

Duygusal süreç stres, kaygı ve ruh halinin yönetimini içerir. Bandura (1997), düşük öz yeterliliğe sahip bireylerin zayıf duygusal düzenleme nedeniyle stres kaynaklı bozukluklara daha duyarlı olduğunu vurgulamıştır. Buna karşılık, yüksek öz yeterlilik olumlu ruh hallerini teşvik ederek depresyon ve performans kaygısına karşı tampon görevi görür (Zulkosky, 2009). Son olarak, seçim süreçleri, bireylerin kendilerini yetkin hissettikleri faaliyetlere ve ortamlara yönelme eğilimini ifade eder ve eğitim, kariyer ve sağlık davranışlarında yaşam yollarını şekillendirir (Eastman ve Marzillier, 1984).

Özünde, öz-yeterlilik inançları tek başına hareket etmez, ancak insan eylemliliğini toplu olarak belirleyen bir dizi psikolojik mekanizmayı dinamik olarak etkiler. Bu süreçlerin sınıf ortamlarından sağlık müdahalelerine kadar farklı bağlamlarda

ampirik olarak doğrulanması, öz yeterliliği psikolojik ve davranışsal bilimlerin temel taşlarından biri haline getirmiştir (Bandura, 1993; Britner ve Pajares, 2006).

1.4.1.1. Bilişsel Süreç

Öz yeterliliğin bilişsel süreci, özünde potansiyel sonuçların zihinsel modellerini oluşturma kapasitesini içerir. Bandura'ya (1993) göre, güçlü öz yeterlilik inancına sahip bireyler, görevin başarıyla tamamlanmasını gözlerinde canlandırır ve bu da onların planlama, karar verme ve uygulama süreçlerine rehberlik eder. Geleceğe yönelik bu zihinsel simülasyon, bilişsel bir prova görevi görerek belirsizliği azaltır ve odaklanmayı keskinleştirir. Bunun aksine, düşük öz yeterliliğe sahip bireyler başarısızlık senaryolarını hayal etmeye yatkındır, bu da kaçınma davranışlarına ve bilişsel aşırı yüklenmeye katkıda bulunur (Pajares, 2003).

Öz yeterliliğin bilişsel etkisi dikkat, hafıza ve problem çözmeye kadar uzanır. Bouffard-Bouchard (1990), öz yeterliliği yüksek olan öğrencilerin bilişsel görevler sırasında daha iyi stratejik düşünme sergilediklerini göstermiştir. Bu bireyler performanslarını aktif olarak izler, alternatif çözümleri değerlendirir ve karmaşıklık karşısında sebat ederler. Sınıf bağlamında, öz yeterlilik, akademik başarı için kritik olan kendini izleme, kendini yönlendirme ve hata tespiti gibi üstbilişsel becerilerin geliştirilmesini ve uygulanmasını öngörür (Schunk, 1985; Pajares ve Valiante, 1997).

Ampirik kanıtlar da öz yeterliliğin zorlu görevlerde bilişsel yükü değiştirdiğini desteklemektedir. Zheng ve arkadaşları (2009), güçlü yeterlik inançlarına sahip öğrencilerin daha düşük bilişsel yük yaşadıklarını ve kural tabanlı simülasyonlarda daha yüksek problem çözme doğruluğu sergilediklerini bulmuştur. Bu, öz yeterliliğin sadece bilişsel verimliliği artırmakla kalmayıp aynı zamanda görev karmaşıklığının etkisini de azalttığı anlamına gelir. Benzer şekilde, Horcajo, Santos ve Higuero (2022), öz yeterliliğin baskı altında hem bilişsel hem de fiziksel performans üzerindeki etkisini hafifletmede üstbilişsel kesinliğin rolünü vurgulamıştır.

Daha da önemlisi, öz şemalar, kendiyle ilgili bilginin zihinsel temsilleri ve bilişsel öz-yeterlilik sürecine aracılık etmektedir. Bruch, Chesser ve Meyer (1989) olumlu değerlendirici öz şemaların, görevler sırasında yapıcı öz değerlendirmeleri aktive ederek bilişsel işlemeyi geliştirdiğini ileri sürmüştür. Bu mekanizma kişinin kapasitesine olan inancını güçlendirir ve daha iyi bir katılımı kolaylaştırarak öz yeterlilik döngüsünü güçlendirir. Dahası, bilişsel süreçler bireysel görev yürütme ile sınırlı değildir. Aynı

zamanda, özellikle geçmiş performansın yorumlanması yoluyla inanç sistemlerini, akademik hedef yapılarını ve hatta kariyer hedeflerini de şekillendirirler. Schunk ve DiBenedetto (2021), bilişsel olarak yeterlilik kanıtı olarak kodlandığında, tekrarlanan ustalık deneyimlerinin sürdürülebilir öz yeterlilik yörüngelerine yol açtığını, uzun vadeli motivasyonu ve başarıyı teşvik ettiğini belirtmiştir.

1.4.1.2. Motivasyonel Süreç

Bandura (1997) öz yeterliliğin motivasyonel etkisini üç temel alt süreç aracılığıyla gösterdiğini belirtmektedir: (1) nedensel atıflar, (2) hedef belirleme ve öz değerlendirme ve (3) sonuç beklentileri. Nedensel atıflar, bireylerin geçmiş performanslarını nasıl yorumladıklarını şekillendirir. Yüksek öz yeterliliğe sahip bireyler, başarısızlıkları yetenek eksikliğinden ziyade yetersiz çaba veya kötü stratejiye bağlama eğilimindedir ve bu da motivasyonu korur (Schunk & DiBenedetto, 2021). Buna karşılık, düşük öz yeterliliğe sahip bireylerin başarısızlığı doğuştan gelen yetenek eksikliğine atfetme olasılığı daha yüksektir ve bu da öğrenilmiş çaresizliğe yol açar (Zulkosky, 2009).

Hedef belirleme mekanizması, öz yeterliliğin motivasyonu etkilediği bir diğer kritik yoldur. Bandura'ya göre, yüksek yeterlilik inancına sahip olanlar daha iddialı hedefler belirler ve bunlara daha uzun süre bağlı kalırlar (Bandura, 1993). Ampirik bulgular da bunu desteklemektedir: yüksek akademik öz yeterliliğe sahip bireyler zorlu görevlerde daha uzun süre kalmakta, başarısızlığa karşı daha dirençli olmakta ve performanstan kaçınma hedefleri yerine ustalık hedeflerini benimsemeye daha yatkın olmaktadır (Schunk ve ark., 2008). Bu davranışlar, yeterlik inançlarının hem performansı hem de devamlılığı artırdığı öz düzenleyici motivasyonu yansıtır (Voica, Singer ve Stan, 2020).

Dahası, öz yeterlilik inançları sonuç beklentilerini ya da kişinin eylemlerinin arzu edilen sonuçlara yol açacağı inancını etkiler. Sonuç beklentisi tek başına davranışı başlatabilse de, zorluklar ortaya çıktığında çabayı sürdüren öz yeterliliktir. Bandura (1997), güçlü bir yeterlilik duygusunun, çabanın sürdürülmesinde ve dayanıklılıkta tek başına ödül beklentisinden daha etkili olduğunu vurgulamıştır. Bu ayrım, güçlü yeterlik inancına sahip bireylerin, eşit derecede olumlu sonuç beklentisine sahip ancak yeteneklerine güveni düşük olanlardan daha iyi performans gösterdiği akademik, sağlık ve örgütsel alanlardaki çalışmalarda desteklenmektedir (Schunk ve Pajares, 2002; Rajati vd., 2014).

Ayrıca, sağlık psikolojisi alanında yapılan araştırmalar, motivasyonel görüşmenin (Mİ) büyük ölçüde bireylerin öz yeterliliğini artırdığı için etkili olduğunu göstermektedir. Randomize kontrollü çalışmalarda, kronik hastalık, ilaç uyumu ve fiziksel aktiviteyi hedefleyen Mİ temelli müdahalelerin, danışanların sağlıkla ilgili davranışları yerine getirme kapasitelerine dair inançlarını aktif olarak güçlendirdiklerinde daha etkili olduğu görülmüştür (Karaçar ve Demirkıran, 2024; Chariyeva vd., 2013). Bu bulgular, öz yeterliliğin motivasyonun yalnızca bir yordayıcısı değil, aynı zamanda değiştirilebilir bir aracısı olduğunu vurgulamaktadır.

Eğitim psikolojisinde, çalışmalar sürekli olarak akademik motivasyona öz yeterliliğin aracılık ettiğini göstermektedir. Başarabileceklerine inanan öğrencilerin öğrenme görevlerine katılma, üstbilişsel stratejileri kullanma ve akademik aksaklıklar karşısında sebat etme olasılıkları daha yüksektir (Yusuf, 2011; Schunk ve DiBenedetto, 2021). Trautner ve Schwinger (2020) tarafından yapılan son çalışmalar, motivasyon düzenleme öz yeterliliğinin - kişinin motivasyonel durumları düzenleme yeteneğine olan inancı - öz düzenleme başarısını ve akademik performansı öngördüğünü öne sürmektedir.

1.4.1.3. Duyuşsal Süreç

Öz yeterlilik inançlarının etki gösterdiği dört temel alan (bilişsel, motivasyonel, duyuşsal ve seçim süreçleri) arasında duyuşsal süreç, insanların duygusal durumları nasıl deneyimlediklerini, düzenlediklerini ve bunlardan nasıl kurtulduklarını belirlemede özellikle önemlidir (Bandura vd., 2003). Bu bağlamda duygulanım, yalnızca ruh hali durumlarını ve duyguları değil, aynı zamanda bu duyguların yorumlanmasına ve düzenlenmesine katkıda bulunan fizyolojik uyarılmayı da kapsar. Bandura (1993) algılanan öz yeterliliği yüksek olan bireylerin stres, kaygı ve korku da dahil olmak üzere duygusal durumlarını düzenlemede daha becerikli olduklarını ileri sürmüştür. Genellikle düzenleyici duygusal öz yeterlilik (RESE) olarak adlandırılan duygusal öz düzenleme, kişinin baskı altında psikolojik refahı ve işlevsel performansı sürdürme becerisinde merkezi bir rol oynar (Caprara vd., 2008).

Üç faktör öz yeterlilikte duyuşsal sürece katkı sağlamaktadır.

Duygusal Öz Düzenleme Mekanizmaları

Öz yeterliliğin duygulanımı etkilediği temel mekanizma, kişinin duygusal tepkilerini kontrol etme konusundaki algılanan yeteneğinde yatmaktadır. Düzenleyici

duygusal öz yeterlilik, kişinin öfke, kaygı, heyecan veya umutsuzluk gibi hem olumsuz hem de olumlu duygusal tepkileri modüle etme yeteneğine ilişkin inançlarını ifade eder (Bandura ve ark., 2003; Ramos-Cejudo vd., 2024). Çalışmalar, daha yüksek düzenleyici duygusal öz yeterliliğin daha fazla dayanıklılık, daha düşük duygudurum bozukluğu insidansı ve daha yüksek yaşam memnuniyeti seviyeleri ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Pocnet vd., 2017).

Öz Yeterlilik ve Duygusal Uyum

Eğitim ve klinik ortamlarda, düzenleyici duygusal öz yeterlilik, algılanan stresörler ile gerçek duygusal sonuçlar arasındaki ilişkiye aracılık ederek duygusal düzensizliğe karşı bir tampon olarak ortaya çıkmıştır (Kirbulut ve Uzuntiryaki-Kondakci, 2019). Yüksek düzenleyici duygusal öz yeterliliğe sahip öğrencilerin veya hastaların başarısızlık veya eleştiriyle etkili bir şekilde başa çıkma ve akademik veya sağlıkla ilgili stres altında adaptif işlevselliği sürdürme olasılığı daha yüksektir (Zuffianò vd., 2023; Ramos-Cejudo vd., 2024).

Olumsuz duyguları kendi kendine düzenleme becerisi, uyumlu sosyal davranışların ve kişiler arası ilişkilerin desteklenmesinde de hayati öneme sahiptir. Alessandri ve arkadaşları (2023), bir meta-analizde, duygusal öz yeterlilikteki eksikliklerin saldırganlık, geri çekilme ve kaçınma gibi uyumsuz davranışlarla önemli ölçüde ilişkili olduğunu bildirmiştir. Tersine, duygusal düzenlemede yüksek öz yeterlilik duygusal istikrarı ve sosyal iş birliğini teşvik etmektedir.

Bağlamsal ve Kültürel Etkiler

Duygusal süreç aynı zamanda bağlamsal ve kültürel faktörler tarafından da şekillendirilir. Örneğin, COVID-19 salgını sırasında yapılan bir araştırma, cinsiyetin, kültürel beklentilerin ve duygusal sosyalleşme uygulamalarının bireylerin düzenleyici duygusal öz yeterliliği nasıl geliştirdiğini ve ifade ettiğini etkilediğini ortaya koymuştur (Cuadrado ve Rich-Ruiz, 2023). Kadınların anksiyete ile başa çıkma konusunda daha düşük öz yeterlilik bildirme olasılığı daha yüksek olup, bu durum duygusal ifade ve savunmasızlığı çevreleyen sosyokültürel normlara bağlanmıştır.

1.4.1.4. Seçimsel Süreç

Öz yeterliliğin bireylerin girmeyi veya kaçınmayı seçtikleri ortamlar üzerindeki etkisi olan seçim süreci de aynı derecede hayati önem taşımaktadır. Bu süreç kişisel

gelişimin, kariyer yollarının ve sosyal ilişkilerin yörüngelerini yönetir ve yaşam sonuçları üzerinde kalıcı etkileri olabilir (Bandura, 1993).

Bandura'nın sosyal bilişsel çerçevesinde seçim, algılanan yeterlilik tarafından bilgilendirilen seçimler yoluyla bireylerin çevrelerini aktif olarak nasıl şekillendirdiklerini ifade eder. İnsanlar çevrelerine yalnızca tepki vermekle kalmaz, onları özgüvenleri ve yetkinlikleriyle uyumlu olacak şekilde seçer ve yapılandırır (Bandura, 2006). Öz yeterliliği yüksek bireylerin zorlu bağlamları takip etme, büyüme odaklı fırsatlar arama ve sosyal ve profesyonel yaşamlarında proaktif bir duruş sergileme olasılıkları daha yüksektir (Schunk ve DiBenedetto, 2021). Buna karşılık, düşük öz yeterliliğe sahip olanlar genellikle tehdit olarak algıladıkları görevlerden veya alanlardan kaçınırlar, böylece yetkinlik oluşturabilecek ustalık deneyimlerine maruz kalmalarını sınırlandırır.

Seçim sürecinin ampirik olarak en çok doğrulanan uygulamalarından biri eğitim ve meslek seçimleridir. Öz yeterlilik, özellikle yeterince temsil edilmeyen nüfuslarda, üniversite ana dal seçimini, akademik programlarda kalıcılığı ve mesleki istekleri öngörmektedir (Betz ve Hackett, 2006). Bu seçimler yalnızca ilgi odaklı olmayıp, başarılı olma becerisine olan inancın aracılık ettiği seçimlerdir ve bu da öz yeterliliği eşitlik ve eğitime erişimde kritik bir faktör haline getirmektedir (Bandura vd., 2001).

Seçim süreçleri sosyal ortamlara da uzanır. Öz yeterliliğe sahip bireyler sosyal olarak zenginleştirici ortamlara girme, destekleyici akran ağları oluşturma ve liderlik rolleri arama eğilimindedir (Lopez ve Lent, 1992). Üçlü karşılıklı nedensellik olarak adlandırılan bu karşılıklı etkileşim, öz yeterlilik inançlarının insanların seçtikleri ortamları etkilediğini ve bunların da gelecekteki davranış ve inançlarını şekillendirdiğini ileri sürmektedir (Bandura, 1986).

Ayrıca, girişimcilik ve yenilik bağlamlarında, Pihie ve Bagheri (2013) tarafından yapılan araştırma, girişimcilik öz yeterliliğinin belirsiz ve yüksek riskli ortamların seçimiyle güçlü bir şekilde bağlantılı olduğunu göstermekte ve kişinin kontrolüne olan inancın başarısızlık korkusunu bile geçersiz kılabileceğini öne sürmektedir. Bu bulgular, risk alma ve fırsat arama davranışlarında yeterlik inançlarının rolünü vurgulamaktadır.

Bandura ve diğerleri (2001), çocukların yeterlik inançlarının sadece anlık eğitim hedeflerini değil, aynı zamanda uzun vadeli kariyer yörüngelerini de şekillendirdiğini göstererek, seçim sürecinin erken başladığını ve sosyo-ekonomik hareketliliği

belirleyebileceğini ortaya koymuştur. Gibbons ve Borders (2010) ayrıca, ergenlik döneminde öz yeterliliğin geliştirilmesinin, özellikle marjinal topluluklardan gelen gençler için, uyarlanabilir yaşam süreci kararlarına rehberlik etmek için çok önemli olduğunu savunmaktadır.

1.4.2. Öz Yeterliliği Düşük Olan Bireyin Özellikleri

Bandura'nın (1997) düşük öz yeterliliğe sahip bireyler, gelişimlerini, performanslarını ve dayanıklılıklarını etkileyen farklı bilişsel, davranışsal, duygusal ve motivasyonel modeller sergilerler.

1.4.2.1. Zorluklardan Kaçınma ve Başarısızlık Korkusu

Düşük öz yeterliliğe sahip bireylerin en tutarlı özelliklerinden biri zor görevlerden kaçınmalarıdır. Zorlu hedefleri büyüme fırsatlarından ziyade tehdit olarak algılama eğilimindedirler (Bandura, 1997). Sonuç olarak, genellikle daha düşük hedefler belirler, minimum sebat gösterir ve yeteneklerinin test edilebileceği durumlardan kaçınırlar (Zulkosky, 2009). Bu davranışsal kaçınma, yetersizlik duygularını pekiştirerek kendi kendini yenilgiye uğratan bir döngü yaratır.

1.4.2.2. Düşük Dayanıklılık ve Zayıf Duygusal Düzenleme

Öz yeterliliği düşük olan bireylerin engellerle karşılaştıklarında anksiyete, depresyon ve sinirlilik gibi duygusal sıkıntılar yaşama olasılıkları daha yüksektir (Iancu vd., 2015). Görevlerin zorluğunu abartabilir ve başa çıkma yeteneklerini küçümseyerek erken ayrılmaya yol açabilirler. Caprara ve diğerlerine (2006) göre, bu düşük duygusal öz yeterlilik, duygusal düzensizlik ve zayıf adaptif işlevsellik ile ilişkilidir.

1.4.2.3. Olumsuz Yükleme Tarzı ve Öz Eleştiri

Düşük öz yeterliliğe sahip olanlar, başarısızlıklarını durumsal faktörlerden ziyade kişisel yetersizliklere bağlayarak genellikle uyumsuz atıf stillerine başvururlar (Schunk ve DiBenedetto, 2021). Iancu ve arkadaşları (2015), sosyal anksiyete bozukluğu olan bireylerin düşük öz yeterliliğin yanı sıra artan özeleştirici ve bağımlılık sergilediğini, bunun da içselleştirilmiş çaresizlik ve başarısızlık duygularını pekiştirdiğini bulmuştur.

1.4.2.4. Azalmış Motivasyon ve Erteleme

Düşük öz yeterlilik, çabanın başarı getirmeyeceği inancından kaynaklanan akademik erteleme ile yakından ilişkilidir (Klassen vd., 2008). Bu bireylerin dikkat dağıtma veya geciktirme gibi görevden kaçınan başa çıkma yöntemlerine başvurma olasılığı daha yüksektir ve uzun vadeli hedefleri başlatma veya tamamlama olasılıkları daha düşüktür (Zyberaj, 2022). Bu örüntü kronik düşük performansa ve öğrenilmiş çaresizliğe yol açabilir.

1.4.2.5. Düşük Benlik Saygısı ve Özdenetim

Ampirik çalışmalar da düşük öz yeterliliğin düşük öz saygı ve zayıf öz kontrol ile birlikte ortaya çıktığını ortaya koymaktadır. Örneğin, Rodríguez-Ruiz ve Marín-López (2025) düşük öz yeterliliğe sahip üniversite öğrencilerinin daha zayıf duygusal düzenleme, daha düşük öz denetim sergilediklerini bulmuştur. Bu özellikler özerkliği tehlikeye atmakta ve dış stres faktörlerine karşı duyarlılığı artırmaktadır.

1.4.2.6. Daha Yüksek Sağlık Hassasiyeti ve Zayıf Semptom Yönetimi

Klinik popülasyonlarda, düşük öz yeterliliğe sahip bireyler genellikle semptomlarını yönetme veya tedavi rejimlerine uyma konusunda daha az yeteneklidir. Farhadfar ve arkadaşları (2022), öz yeterliliği düşük olan kök hücre nakli hastalarının daha şiddetli yorgunluk ve duygusal sıkıntı yaşadığını göstermiştir. Benzer şekilde, D'Souza ve arkadaşları (2017) tip 2 diyabetli ve düşük öz yeterliliğe sahip yetişkinlerin öz bakım davranışlarının önemli ölçüde daha zayıf olduğunu bildirmiştir.

1.4.3. Öz Yeterliliği Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri

Yüksek öz yeterliliğe sahip bireyler, eğitim, sağlık hizmetleri ve işyeri gibi alanlarda daha fazla dayanıklılık, başarı ve ruh sağlığına katkıda bulunan farklı psikolojik ve davranışsal modeller sergilerler (Schunk ve DiBenedetto, 2021).

1.4.3.1. Güçlü Hedef Odaklılık ve Sebat

Yüksek öz yeterliliğe sahip bireylerin en belirleyici özelliklerinden biri hedefe yönelik davranışlarıdır. Bu bireyler zorlu ve spesifik hedefler belirler, bu hedeflere ulaşmaya karardır ve zorluklar karşısında ısrarlı bir çaba gösterirler (Bandura, 1997; Klassen vd., 2008). Kişisel yeterliliklerine duydukları güven, geçici aksiliklerle

karşılaştıklarında bile odaklanmalarını ve motivasyonlarını sürdürmelerini sağlar. Örneğin, Chen ve arkadaşları (1998) tarafından yapılan araştırma, yüksek öz yeterliliğe sahip girişimcilerin, düşük yeterliliğe sahip meslektaşlarına kıyasla yenilikçi ve risk yüklü girişimlerde önemli ölçüde daha ısrarcı olduklarını ortaya koymuştur.

1.4.3.2. Uyarlanabilir Duygusal Düzenleme ve Düşük Anksiyete

Yüksek öz yeterliliğe sahip bireyler, özellikle baskı altında daha fazla duygusal kontrol ve daha düşük düzeyde psikolojik sıkıntı gösterirler. Bandura (1993), öz yeterlilik inançlarının duygusal tepkileri modüle etmeye yardımcı olduğunu, kaygıyı azalttığını ve başa çıkma etkinliğini artırdığını savunmuştur. Çalışmalar, bu tür bireylerin dayanıklılık, iyimserlik ve duygusal istikrar sergilediklerini ve bunların hepsinin duygudurum bozukluklarına karşı koruma sağladığını doğrulamıştır (Ebstrup vd., 2011). Caprara ve diğerleri (2011) duygu düzenleme öz yeterliliğinin kişilik özellikleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki bağlantıya aracılık ettiğini ve böylece daha sağlıklı kişilerarası ilişkileri ve yaşam memnuniyetini teşvik ettiğini göstermiştir.

1.4.3.3. Stratejik Düşünme ve Problem Çözme

Yüksek öz yeterlilik üstbilişsel farkındalığı, stratejik planlamayı ve etkili problem çözmeyi teşvik eder. Vecchione ve Caprara (2009), öz yeterliliği yüksek bireylerin planlama, kendini izleme ve düşünme gibi uyarlanabilir bilişsel stratejileri kullanma olasılıklarının daha yüksek olduğunu ve bunun da hem akademik hem de profesyonel ortamlarda performanslarını artırdığını bulmuştur.

Bu bireyler başarısızlıklarını yetenek eksikliğinden ziyade çaba veya strateji eksikliğine (değiştirebilecekleri) bağlama eğilimindedirler, bu da onların eylemlilik ve motivasyon duygularını korur (Bandura, 1997).

1.4.3.4. Yüksek Düzeyde Özdenetim ve Disiplin

Öz yeterlilik aynı zamanda öz düzenleme ve dürtü kontrolü ile de yakından ilişkilidir. Güçlü öz yeterlilik inancına sahip bireyler, sağlıkla ilgili davranışlarda (örn. diyet, ilaçlara bağlılık) ve akademik katılımda belirgin olan daha fazla davranış disiplini gösterirler (Tan vd., 2021; Axelsson vd., 2013). Dikkat dağınıcılığa unsurlara direnme, hazzı erteleme ve hedefle tutarlı eylemleri sürdürme olasılıkları daha yüksektir.

1.4.3.5. İnisiyatif ve Çevresel Uсталık

Öz yeterliliğe sahip bireyler çevrelerini aktif olarak şekillendirirler. Bandura'nın (2006) eyleyici modeline göre, fırsat arama, sosyal bağlantılar başlatma ve zorluklarla yüzleşme gibi proaktif davranışlarda bulunurlar. Di Giunta ve diğerleri (2013), yüksek akademik öz yeterliliğin ergenler arasında hem daha iyi notları hem de proaktif öğrenme davranışlarını öngördüğünü doğrulamıştır. Bu proaktif duruş, sadece dış baskılara tepki vermek yerine yaşam koşullarını etkilemelerini sağlar.

1.4.3.6. Daha Yüksek Risk Toleransı ve Yenilikçilik

Girişimcilik psikolojisi alanında yapılan araştırmalar, yüksek öz yeterliliğe sahip bireylerin hesaplanmış riskler almaya daha istekli ve yeniliğe açık olduklarını vurgulamaktadır. Chen, Greene ve Crick (1998) yeni girişimlerin kurucularının, kurucu olmayanlara kıyasla inovasyon ve risk alma konusunda önemli ölçüde daha yüksek öz yeterliliğe sahip olduğunu bulmuştur.

1.4.4. Öz-Yeterlilik Gelişimini Etkileyen Faktörler

Bandura (1997) tarafından ortaya konan öz yeterlilik, sosyal bilişsel teoride temel bir yapıdır ve bir kişinin belirli sonuçları üretmek için gerekli davranışları gerçekleştirme kapasitesine olan inancını ifade eder. Öz yeterliliğin gelişimi statik değildir; kişisel deneyimler, sosyal ortamlar ve bağlamsal faktörler arasındaki etkileşimlerle şekillenir.

Bandura (1997) öz yeterlilik inancının dört temel kaynağı olduğunu öne sürmüştür:

- Uсталık Deneyimleri: En etkili kaynak olan uсталık deneyimleri, görevleri yerine getirmede doğrudan başarıyı içerir. Tekrarlanan başarılar yeterliliği güçlendirirken, başarısızlıklar (özellikle erken dönemler) yeterliliği zayıflatabilir (Schunk ve DiBenedetto, 2021).
- Dolaylı Deneyimler: Başkalarının, özellikle de benzer olarak algılananların başarılı olduğunu gözlemlemek, modelleme yoluyla yeterlik inançlarını güçlendirir (Usher ve Pajares, 2009).

- Sözlü İkna: Öğretmenler, koçlar veya akranlardan gelen teşvik ve olumlu pekiştirme, etkileri genellikle ustalık deneyimlerinden daha zayıf olsa da, kişinin yeteneklerine güven duymasını sağlayabilir (Van Dinther vd., 2011).
- Fizyolojik ve Duygusal Durumlar: Kaygı, yorgunluk ya da stres duyguları yetersizliğe işaret ederek yeterlik inançlarını azaltabilir. Buna karşılık, olumlu duygular algılanan kontrolü ve güveni artırır (Tsang vd., 2012).

Öz yeterliliğin gelişimi eğitimsel ve sosyal bağlamlar tarafından da şekillendirilir. Hutchison ve ark. (2006) tarafından mühendislik öğrencileri üzerinde yapılan araştırma, kurumsal desteğin, akran ağlarının ve mentorluğun doğrudan yeterlilik inançlarını etkilediğini vurgulamıştır. Benzer şekilde, marjinal geçmişlere sahip öğrenciler genellikle ustalık ve dolaylı başarı için daha az fırsat deneyimler ve bu da daha düşük yeterlilikle sonuçlanır (Hackett ve Betz, 1981).

Ayrıca, öğretim kalitesi ve geri bildirim önemlidir. Yapılandırılmış rehberlik, biçimlendirici değerlendirme ve destekli öğrenmeye maruz kalan öğrenciler, zamanla daha güçlü bir öz yeterlilik gelişimi göstermektedir (Palmer, 2006; Brand ve Wilkins, 2007).

Önceki başarılar, dayanıklılık ve kişilik gibi bireysel özellikler de öz yeterlilik oluşumunu etkiler. Tsang ve arkadaşları (2012), sosyal veya akademik reddedilme geçmişi olan ergenlerin bu deneyimleri genellikle yetersizlik göstergeleri olarak içselleştirdiklerini ve böylece öz yeterliliklerini düşürdüklerini vurgulamıştır. Buna karşılık, doğuştan gelen yetenekten ziyade çabayı vurgulayan destekleyici ortamlarda yetişen çocuklar daha güçlü yeterlik inançları geliştirme eğilimindedir (Bandura vd., 2001).

Kültürel değerler ve sosyal normlar, ödüllendirilen veya caydırılan davranış türlerini etkileyerek öz yeterlilik gelişimini şekillendirir. Örneğin, kolektivist toplumlar toplumsal başarıyı vurgulayabilir ve atılganlığı caydırabilir, bu da bireyci kültürlerle kıyasla farklı öz yeterlilik ifadelerine yol açabilir (Schunk ve Mullen, 2012).

Ayrıca, cinsiyet ve sosyoekonomik statü, yeterlilik artırıcı deneyimlere maruz kalmayı önemli ölçüde etkiler (Hackett ve Betz, 1981; Tschannen-Moran ve Johnson, 2011).

1.4.5. Öz-Yeterlilik İnancının Önemi

Öz yeterlilik inancının önemi sadece tahmin gücünde değil, aynı zamanda insanların nasıl düşündüklerini, hissettiklerini, kendilerini nasıl motive ettiklerini ve nasıl hareket ettiklerini şekillendirme kapasitesinde yatmaktadır (Bandura, 1997). Öz yeterlilik, insan eylemliliğinin merkezi bir mekanizması olarak işlemektedir (Bandura, 2006). İnsanlar başarılı olabileceklerine inandıklarında, daha yüksek hedefler belirleme, aksilikler karşısında daha uzun süre sebat etme ve başarısızlıklardan daha çabuk kurtulma olasılıkları daha yüksektir. Bu inanç, davranışın hem başlatılmasını hem de sürdürülmesini etkileyerek dış teşviklerden ya da tek başına doğuştan gelen yetenekten daha güçlü hale gelir (Maddux, 1995).

Akademik ortamlarda, öz yeterlilik inancı daha yüksek başarı, daha derin bilişsel katılım ve üstbilişsel stratejilerin daha fazla kullanımı ile güçlü bir şekilde ilişkilidir (Britner ve Pajares, 2006). Bandura, Barbaranelli, Caprara ve Pastorelli (2001) çocukların öz-yeterlilik inançlarının akademik hedeflerini, sosyal ağlarını ve kariyer yörüngelerini şekillendirdiğini ve öz-yeterliliği yaşam boyu sürececek bir başarı belirleyicisi haline getirdiğini göstermiştir.

Kişinin kendi yeterliliğine olan inancı, stres ve kaygıya karşı bir tampon görevi görür. Yüksek öz yeterliliğe sahip bireylerin duygusal uyarılmayı bir tehditten ziyade enerji verici bir durum olarak yorumlama olasılığı daha yüksektir ve bu da daha iyi duygusal düzenleme ve iyileşme sağlar (Benight ve Bandura, 2004).

Profesyonel ortamlarda, öz yeterlilik iş performansını, liderliğin ortaya çıkışını ve inovasyonu öngörür. Feltz ve Payment (2005), hareketlilik ve fiziksel güvenle ilgili yeterlilik inançlarının, fiziksel olarak zorlayıcı mesleklerde devamlılık ve performansın önemli yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Öz yeterlilik inancı o kadar etkilidir ki, deneyim eksikliğinin ve hatta korkunun etkilerini hafifleterek bireylerin yeni rollere girmesini ve karmaşık iş ortamlarına uyum sağlamasını mümkün kılar (Chen vd., 1998).

1.4.6. Öz- Yeterlilik İlişkileri

1.4.6.1. Başarı ve Öz Yeterlilik

Çok sayıda çalışma, yüksek öz yeterliliğe sahip öğrencilerin akademik olarak daha başarılı olma eğiliminde olduğunu doğrulamaktadır. Honicke ve Broadbent'e (2020)

göre, akademik öz yeterlilik öğrenci başarısını önemli ölçüde yordamaktadır ve meta-analitik kanıtlar tutarlı bir orta ila büyük etki boyutu göstermektedir. Bu ilişki, hedef belirleme, göreve katılım ve bilişsel strateji kullanımı gibi birden fazla kanal aracılığıyla işler. Öz yeterlilik, akademik başarıyı yalnızca sebat ve çabayı teşvik ederek değil, aynı zamanda öğrencilerin öğrenme stratejilerini düzenleme ve kaygıyı yönetme becerilerini geliştirerek de artırır (Zheng vd., 2021). Öz yeterlik, başarıyı etkilemek için genellikle hedef yönelimi, öğrenme stratejileri ve öz düzenleme ile etkileşime girer. Örneğin, Honicke ve Broadbent (2020) akademik öz-yeterliliğin başarı hedef yönelimi ile akademik başarı arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini bulmuştur. Benzer şekilde, Kirbulut ve Uzuntiryaki-Kondakci (2019) fen öz-yeterliliğinin üstbilişsel farkındalık ile fen başarısı arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstererek öz-izleme ve bilişsel kontrolün önemini vurgulamıştır.

Boylamsal analizlerden elde edilen kritik bir içgörü, başarının aynı zamanda öz yeterliliği güçlendirerek bir geri bildirim döngüsü yaratmasıdır. Örneğin, Talsma ve diğerleri (2018) meta-analitik çapraz gecikmeli panel analizi yapmış ve çift yönlü ilişkiler bulmuştur: öz yeterlilik gelecekteki akademik performansı öngörürken, akademik performans da sonraki öz yeterliliği öngörmüştür.

Öz yeterlik inançları en çok göreve özgü olduklarında güçlüdür. Örneğin, Ayotola ve Adedeji (2009) matematik öz yeterliği ile matematik görevlerindeki performans arasında anlamlı bir ilişki bulurken, genel güvenin daha zayıf bir ilişkisi olduğunu tespit etmiştir. Cattellino ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, düşük akademik öz yeterliliğe sahip öğrencilerin daha yüksek depresif belirtiler ve daha düşük okul başarısı bildirmesi, öz yeterlilik eksikliklerinin nasıl akademik ve duygusal zorluklara dönüşebileceğini ortaya koymaktadır.

Weiser ve Riggio (2010), öz yeterliliğin aile geçmişinin akademik performans üzerindeki etkisine aracılık ettiğini bulmuş ve sosyoekonomik eşitsizliklere karşı psikolojik bir tampon olarak rolünün altını çizmiştir.

1.4.6.2. Yüklemeler ve Özyeterlilik İlişkisi

Weiner (1985) tarafından geliştirilen yüklenme teorisi, bireylerin başarı ve başarısızlıklarını nasıl açıkladıklarını ele alır. Bu iki yapı arasındaki etkileşim, bireylerin deneyimleri nasıl yorumladıkları, inançları nasıl oluşturdukları ve davranışları nasıl düzenledikleri konusunda önemli bilgiler sunmaktadır. İlişki karşılıklıdır: yüklenmeler öz

yeterlilik inançlarını etkiler ve öz yeterlilik de gelecekteki yüklenmeleri ve sonuçları yönlendirir.

Yükleme teorisi, nedensel açıklamaların değerlendirildiği süreçte; kontrol odağı (içsel vs. dışsal), istikrar (istikrarlı ve istikrarsız nedenler) ve kontrol edilebilirlik (kontrol edilebilir ve kontrol edilemez) olarak üç boyutta tanımlanır. Başarıyı içsel, istikrarlı ve kontrol edilebilir nedenlere (örn. çaba veya beceri) bağlayan bireyler daha yüksek öz yeterlilik geliştirme eğilimindedir (Weiner, 1985). Bunun aksine, başarısızlığı yetenek eksikliği gibi istikrarlı, kontrol edilemeyen faktörlere bağlamak genellikle öz yeterliliğin azalmasına ve öğrenilmiş çaresizliğe neden olur (Schunk, 1984). Yüklemeler, bireylerin geçmiş deneyimlerini yorumladıkları bilişsel filtreler olarak işlev görür. Hsieh ve Kang (2010) dil öğrenimi bağlamında, başarısızlığı çaba eksikliğine (kontrol edilebilir bir iç faktör) bağlayan öğrencilerin, düşük yeteneğe bağlayanlara göre daha yüksek öz yeterlilik düzeylerini koruduklarını göstermiştir.

1.4.6.3. Amaç Yönelimi ve Öz Yeterlilik İlişkisi

Öz yeterlilik ve hedef yönelimi, motivasyonel psikolojide bireylerin öğrenme, performans ve davranış düzenlemesine nasıl yaklaştıklarını birlikte etkileyen iki temel yapıdır. Öz yeterlilik, bireyin belirli görevleri başarıyla yerine getirme kapasitesine olan inancını ifade ederken (Bandura, 1997), hedef yönelimi bireylerin başarı bağlamlarında benimsedikleri bilişsel ve motivasyonel çerçeveleri yansıtır (Dweck & Leggett, 1988).

Hedef yönelimi genel olarak iki temel türe ayrılır:

- Ustalık (Görev) Yönelimi: Bireyler yetkinlik ve kendini geliştirme arayışındadır.
- Performans (Ego) Yönelimi: Bireyler yeteneklerine ilişkin olumlu yargılar arar ve kendilerini başkalarıyla kıyaslar.

Bandura (1997), kişinin yeterliliğine olan inancının belirlediği hedeflerin türünü etkilediğini savunmuştur. Beceri geliştirme ve öğrenmeye odaklanan ustalık hedeflerinin, yüksek öz yeterliliğe sahip kişiler tarafından benimsenme olasılığı daha yüksektir, çünkü bu kişiler çaba ve sebat yoluyla büyüme kapasitelerine inanmaktadır.

Temel bir çalışmada, Cumming ve Hall (2004) 280 sporcunun hedef yönelimi ve öz yeterlilik düzeylerini küme analizi kullanarak incelemiştir. Sonuçlar, yüksek görev yönelimine sahip katılımcıların ego yöneliminden bağımsız olarak sürekli olarak daha yüksek öz yeterlilik gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu durum, görev temelli hedeflerin

kontrol ve beceri kazanımı algıları yoluyla daha güçlü bir öz inancı teşvik ettiğini göstermektedir.

Birçok çalışma, öz yeterliliğin hedef yöneliminin hem bir yordayıcısı hem de sonucu olduğunu öne sürmektedir. Zho ve Yu (2021), yüksek akademik öz yeterliliğe sahip öğrencilerin ustalık hedeflerini benimseme olasılıklarının daha yüksek olduğunu ve bunun da içsel motivasyonlarını ve performanslarını artırdığını bulmuştur. Tersine, düşük öz yeterlilik, başarısızlık korkusunu ve uyumsuz başa çıkmayı yansıtan performans-kaçınma hedefleriyle ilişkili olma eğilimindedir.

Öz yeterlilik, hedef yönelimi ile akademik veya mesleki sonuçlar arasındaki ilişkide bir aracı görevi görmektedir. Honicke ve Broadbent (2016) tarafından yapılan bir meta-analizde, akademik öz-yeterlik, hedef yöneliminin akademik başarı üzerindeki etkisine aracılık ederek, çaba, dayanıklılık ve başarı davranışını şekillendirmedeki merkezi rolünü vurgulamıştır. Ayrıca, öz yeterlilik, hedef yönelimi ile stres altındaki sonuçlar arasındaki ilişkiyi yönetmektedir. Yüksek öz yeterliliğe ve ustalık yönelimine sahip öğrenciler veya sporcular, rekabetçi ortamlarda bile daha fazla sebat ve daha düşük kaygı göstermektedir (Chen ve ark., 2000).

1.4.6.4. Değerler ve Özyeterlilik İlişkisi

Bandura (1997) tarafından tanımlandığı şekliyle öz yeterlilik, bireyin görevleri yerine getirme ve hayatını etkileyen olayları etkileme becerisine olan inancını ifade eder. Değerler ise davranış ve yargılara rehberlik eden kalıcı inançlar ya da standartlardır (Schwartz, 1992). Değerler, bireylerin zorlukları ve fırsatları nasıl yorumladıklarını etkileyen içsel pusulalar gibi hareket eder ve bu da harekete geçmek için güven düzeylerine yansır (Sousa ve Coelho, 2012).

Araştırmalar, özellikle kişisel değerler ve mesleki roller arasındaki değer uyumunun öz yeterliliği önemli ölçüde etkilediğini göstermiştir. Sousa ve Coelho (2012), ön saflarda hizmet veren çalışanları kapsayan bir araştırmada, özerkliğe ve kendi kendini yönlendirmeye değer veren bireylerin müşteri etkileşimlerinde daha yüksek öz yeterlilik bildirdiklerini bulmuştur. Bu durum, yetkinlik, bağımsızlık ve dürüstlük gibi içselleştirilmiş değerlerin daha büyük bir kişisel eylemlilik duygusuna nasıl katkıda bulunduğunu vurgulamaktadır. Bunun yanı sıra özerklik, öz yeterliliğin altında yatan temel bir değerdir. Bandura (1997), kişisel kontrol inançlarının hedefe yönelik davranışı başlatmak ve sürdürmek için gerekli olduğunu öne sürmüştür. Özerkliğe değer

verildiğinde, bireylerin seçim ve ustalığı teşvik eden ortamlar aramaları daha olasıdır ve bu da kişisel eylemliliğe olan inançlarını güçlendirir (McAuley & Courneya, 1992). Öz yeterlilik ve özerklik değerlerinin uyumu, egzersiz veya mesleki geçişler gibi zorlu görevlere verilen olumlu duygusal tepkilerle de ilişkilendirilmiştir (Sousa & Coelho, 2012; McAuley ve Courneya, 1992).

1.4.7. Öz Yeterlik İle İlgili Kuramlar

Bandura'nın Sosyal Bilişsel Teorisi

Albert Bandura (1977), davranış, kişisel faktörler ve çevresel etkiler arasındaki karşılıklı etkileşimleri vurgulayarak, Sosyal bilişsel teori'nin bir parçası olarak öz yeterliliği ortaya koydu. Bandura, öz yeterliliği, olası durumları yönetmek için gereken eylem yollarını organize etme ve uygulama yeteneklerine olan inanç olarak tanımladı. Sosyal bilişsel teori'ye göre, öz yeterlilik, aktivite seçimini, çabayı, ısrarı ve zorluklara karşı dayanıklılığı etkiler.

Bandura (1997), ustalık deneyimleri (en etkili), dolaylı deneyimler (modelleme yoluyla), sosyal ikna (örneğin, teşvik), fizyolojik ve duygusal durumlar (örneğin kaygı, yorgunluk) öz yeterliliğin dört kaynağı olarak ifade etmektedir. Araştırmalar, daha yüksek öz yeterliliğin akademik başarı, sağlık davranışı değişikliği ve iş performansında iyileşme ile bağlantılı olduğunu sürekli olarak göstermiştir (Bandura, 1993; Maddux, 1995).

Öz-Yeterlilik ve Planlı Davranış Teorisi

Ajzen'in (1991) Planlanmış Davranış Teorisi, niyetlerin davranışın en iyi öngörücüleri olduğunu ve tutumlar, öznel normlar ve algılanan davranışsal kontrol tarafından etkilendiğini ileri sürer. İkincisi, öz yeterlilikle yakından ilişkilidir. Öz yeterlilik ve planlı davranış teorisi, davranış üzerindeki kontrol ile onu uygulama güveni arasında ayrım yapsa da, birçok bilim insanı algılanan davranışsal kontrolün öz yeterlilikle örtüştüğünü savunur (Armitage ve Conner, 2001). Bu örtüşme, öz yeterliliği artırmanın davranışsal niyetleri ve sonraki eylemleri, özellikle sağlık müdahalelerinde ve çevresel davranışlarda artırabileceğini öne sürer (Benight ve Bandura, 2004).

Yükleme Teorisi ve Öz Yeterlilik

Weiner (1985) tarafından öncülük edilen yükleme teorisi, insanların başarıları ve başarısızlıkları nasıl yorumladığını açıklar. Öz yeterlilik bu yorumlardan etkilenir.

Örneğin, başarısızlık yetenek eksikliğine (istikrarlı, içsel, kontrol edilemeyen bir faktör) atfedilirse, öz yeterlilik düşebilir. Buna karşılık, başarısızlığı çabaya (istikrarsız, kontrol edilemeyen bir faktör) atfetmek öz yeterliliği koruyabilir veya hatta artırabilir. Bu ilişki, atıf yeniden eğitiminin öğrencilerin inançlarını değiştirebileceği ve öz yeterliliği artırabileceği eğitimde çok önemlidir (Smedslund, 1978).

Hedef Odaklılık Teorisi

Hedef yönelimi teorisi, ustalık hedefleri (öğrenmeye odaklı) ve performans hedefleri (yetenek kanıtlamaya odaklı) arasında ayrım yapar. Öz yeterlilik, hedef benimsemeyi etkiler; yüksek öz yeterliliğe sahip bireylerin, dayanıklılığı ve uyarlanabilir öğrenme stratejilerini destekleyen ustalık hedeflerini takip etme olasılığı daha yüksektir (Schunk ve Pajares, 2002). Buna karşılık, ustalık odaklı ortamlar, tekrarlanan ilerleme ve yeterlilik deneyimleri yoluyla öz yeterliliği güçlendirmeye yardımcı olur (Zhou, 2021).

Beklenti-Değer Teorisi ve Öz-Yeterlilik

Beklenti-Değer Teorisi'nde motivasyon, başarı beklentisinden ve göreve verilen değerden kaynaklanır (Eccles & Wigfield, 2002). Öz yeterlilik, beklenti bileşeniyle uyumludur ve bir göreve katılım derecesini tahmin eder. Daha yüksek öz yeterliliğe sahip bireyler, özellikle görev değerli olduğunda daha fazla başarı bekler ve daha fazla çaba harcarlar. Bu çerçevede, yeterlilik inançlarının eğitim ve mesleki ortamlarda hedef belirleme ve içsel motivasyonla nasıl etkileşime girdiğini açıklar.

Öz yeterlilik kuramı aşağıdakiler de dahil olmak üzere birçok alana genişletilmiştir:

- Sağlık psikolojisi: Sağlık İnanç Modeli ve Transteorik Model gibi davranış değişikliği modelleri, öz yeterliği önemli bir aracı olarak içerir (Maddux, 1995).
- Çevresel psikoloji: Heald (2017), Bandura'nın teorilerini iklim iletişimine uygulayarak, insanların değişime katkıda bulunma yeteneklerine olan inançlarının çevre dostu davranışları öngördüğünü göstermiştir.
- Rehabilitasyon: Ghazi ve diğerleri (2018), öz yeterlilik temelli müdahalelerin kas-iskelet rehabilitasyonunda hasta sonuçlarını iyileştirdiğini bulmuştur.

1.4.8. Sportif Öz-Yeterlilik

Bir meta-analizde, Moritz ve diğerleri (2000), çeşitli bağlamlarda öz yeterlilik ile spor performansı arasında orta ila güçlü bir ilişki bulmuştur. Önemlisi, göreve özgü öz yeterlilik (serbest atış veya servise güven gibi) genel güven ölçümlerinden daha iyi bir başarı öngörücüsüydi.

Dahası, Hepler ve Chase (2008) karar verme etkinliği ile görev etkinliği arasındaki ilişkiyi araştırdı ve her ikisinin de spor beceri performansını önemli ölçüde tahmin ettiğini gösterdi. Bu, gerçek zamanlı dinamik ortamlarda etkinlik inançlarının karmaşıklığını vurgular.

Daha geniş egzersiz ortamlarında, Marcus ve diğerleri (1992), egzersiz davranışındaki değişim aşamalarını anlamada öz yeterlilik ölçeklerinin kullanımını doğruladı ve egzersize başlama ve uyum için öngörücü değerini vurguladı. Benzer şekilde, Ashford ve diğerleri (2010), bir meta-analizde öz yeterliliği iyileştirmeyi amaçlayan müdahalelerin fiziksel aktivite katılımında artışa yol açtığını buldu.

Chase (2001), daha yüksek öz yeterliliğe sahip çocukların spora katılma konusunda daha güçlü niyetler ve daha uyarlanabilir nitelikler gösterdiğini gösterdi. Wiedenman ve diğerleri (2024), bunu üniversite öğrencilerinde spor katılımını öz yeterlilik, psikolojik ihtiyaç tatmini ve dayanıklılıkla ilişkilendirerek genişletti ve sporun daha geniş gelişimsel faydalarını güçlendirdi.

Te Velde ve diğerleri (2018), engelli gençler arasında spor katılımı, öz yeterlilik ve yaşam kalitesi arasında güçlü ilişkiler bulmuş ve algılanan yeterliliğin sporun sosyal ve duygusal faydalarına aracılık edebileceğini göstermiştir.

Schunk (1995), doğuştan gelen yetenekten ziyade çabaya dayalı geri bildirim sağlamanın uzun vadeli öz güveni ve içsel motivasyonu teşvik ettiğini vurgulamıştır.

Buenaventura ve Daniel Saroca (2024), ustalık deneyimlerinin Filipinler'deki lise sporcularında öz yeterliliğin en etkili boyutu olduğunu buldu. Daha fazla ödül kazanan sporcular, önemli ölçüde daha yüksek öz yeterlilik puanları sergilediler ve bu da deneyimin önemli bir belirleyici olduğunu vurguladı (Buenaventura ve Saroca, 2024) . Yu ve diğerleri (2024), golf vuruşu sırasında EEG aktivitesini inceledi ve yüksek öz yeterliliğe sahip sporcuların frontal orta hat teta gücünün azaldığını, bunun da görevler sırasında daha otomatik ve etkili dikkat kontrolüne işaret ettiğini buldu (Yu vd., 2024) .

Ergen sporcular ve sporcu olmayanlar üzerinde yapılan karşılaştırmalı bir çalışma, cinsiyetten bağımsız olarak sporcular arasında önemli ölçüde daha yüksek genel öz yeterlilik puanları olduğunu göstermiştir. Bu, sporun kendisinin psikolojik dayanıklılığı ve güveni desteklediğini göstermektedir (Anjali ve Mathews, 2020) .

Mitić ve diğerleri (2020), spor yapan (örneğin, goalball, tekerlekli sandalye basketbolu) engelli kişilerin sporcu olmayanlara göre daha yüksek öz yeterlilik bildirdiğini göstermiştir. Bu, sporun marjinalleşmiş popülasyonlar için güçlendirme ve psikolojik refahtaki rolünü pekiştirir (Mitić vd., 2020) .

1.5. SPORTİF KENDİNE GÜVEN

Sporlarda öz güven, bir sporcunun spora özgü görevlerde başarılı olma yeteneğine olan inancı olarak tanımlanır ve motivasyonu, ısrarcılığı ve başarıyı önemli ölçüde etkilemektedir (Bandura, 1997; Hogue vd., 2025). Sporda öz güven, kişinin istenen sonuçları üretme kapasitesine olan inancını vurgulayan Bandura'nın öz yeterlilik teorisine dayanır. Spor bağlamında, genellikle özellik (genel) ve durum (durumsal) güven olarak ikiye ayrılan spor güveni olarak kendini göstermektedir. Bandura'nın (1997) öz yeterlilik teorisi temel olmaya devam ediyor. Öz güven, ustalık deneyimlerinden, dolaylı deneyimlerden (örneğin, akran başarısını gözlemlemek), sözlü iknadan (antrenör teşviki) ve fizyolojik durumlardan inşa edilir. Antrenörler için, ustalık odaklı bir iklimi teşvik etmek, belirli performans geri bildirimi sunmak ve çabayı güçlendirmek sporcunun güvenini artırabilir (Edmizal vd., 2025).

Yüksek öz güvene sahip sporcuların zorlu hedefler koyma, baskı altında direnme ve aksiliklerden kurtulma olasılıkları daha yüksektir. Bunun tersine, güven eksikliği genellikle kaygıya, kararsızlığa ve performans bozulmasına yol açabilmektedir (Kuloor ve Kumar, 2020; Jekauc vd., 2023). Yüksek öz güven, daha düşük performans kaygısı ve baskı altında daha iyi başa çıkma mekanizmalarıyla ilişkilidir. Yüksek öz güvene sahip sporcular konsantrasyonlarını korur, aksiliklerden daha az etkilenir ve uyarlanabilir hedef yönelimleri benimser (Konstantinou vd., 2025). Tersine, güven eksikliği strese ve tükenmişliğe karşı duyarlılığı artırabilir (Hogue vd., 2025). Sosyal medyanın ve spor analitiğinin yükselişi sporcu güvenini hem artırabilir hem de aşındırabilir. Video incelemeleri yoluyla pozitif güçlendirme güveni desteklerken, çevrimiçi eleştiriler zararlı olabilir (Muhiddinov, 2025).

Güven oluşturmak için çok çeşitli müdahaleler kullanılır:

- *İmgeleme ve Görselleştirme*: Zihinsel prova özgüveni artırır ve tenis ve yüzme gibi bireysel sporlarda başarı sağladığı gösterilmiştir (Nopiyo vd., 2025).
- *Kendi Kendine Konuşma*: Olumlu kendi kendine konuşma yapan sporcular, özgüvenlerinin arttığını ve kaygılarının azaldığını bildirmektedir (Zuhair vd., 2025).
- *Dikkat ve Yoga*: Bunlar ergen sporcular arasında duygusal düzenlemeyi ve özgüveni artırmada etkili olmuştur (Abd al-Shahi vd., 2025).

Sportif Öz güven üzerindeki temel etkenler

- *Deneyim ve Beceri Ustalığı*: Elit sporcular, birikmiş başarı ve ustalık deneyimleri nedeniyle daha yüksek düzeyde özgüvene sahip olma eğilimindedir. Soltani'nin bulguları, elit ve elit olmayan voleybol oyuncular arasındaki özgüvende önemli farklılıklar olduğunu göstererek, deneyimin temel bir itici güç olduğunu vurgulamaktadır (Soltani, Reddy ve Hojati, 2013).
- *Psikolojik Eğitim ve Zihinsel Hazırlık*: Görselleştirme, kendi kendine konuşma ve hedef belirleme gibi zihinsel beceri eğitimi, öz güveni önemli ölçüde artırır. Bunları eğitim rejimlerine entegre eden koçlar, sporcular arasında daha iyi performans sonuçları görmektedir (Durrani vd., 2024; Kuloor ve Kumar, 2020).
- *Takım Dinamikleri ve Liderlik*: Takım sporlarında, kolektif etkinlik ve koç-sporcu ilişkisi, bireysel ve takım güvenliğini kritik bir şekilde etkiler. Takım güveni dinamiklidir ve oyuncular arasındaki algılanan performans, liderlik tarzı ve karşılıklı güvenle gelişir (Kuloor ve Kumar, 2020).
- *Cinsiyet ve Spor Türü*: Lochbaum ve ark. tarafından 2022'de yapılan bir meta-analiz, güven-performans ilişkisinin erkek sporcularda ($r = .35$) kadın sporculara ($r = .07$) göre daha güçlü olduğunu ve bireysel sporlarda takım sporlarına göre daha yüksek olduğunu buldu. Objektif performans ölçümleri de öznel değerlendirmelerden daha güçlü bir ilişki gösterdi. Cinsiyet, spor türü ve kültürel bağlam, güvenin nasıl geliştirildiği ve ifade edildiği konusunda önemli ölçüde aracılık eder. Örneğin, erkek sporcular genellikle daha yüksek temel öz güven bildirir, ancak kadın sporcular görselleştirme ve geri bildirim gibi müdahalelerden daha fazla faydalanabilir (Hartanto vd., 2025).

1.5.1. Sürekli Sportif Kendine Güven

Rekabetçi sporlarda, sporcular sıklıkla fiziksel yeteneklerini ve zihinsel dayanıklılıklarını test eden dinamik baskılarla karşı karşıya kalırlar. Uzun vadeli başarıyla tutarlı bir şekilde bağlantılı olan psikolojik bir yapı, bir sporcunun dalgalanan koşullar altında bile etkili bir şekilde performans gösterme yeteneğine olan istikrarlı inancı olarak tanımlanan sürekli spor özgüvenidir (Pocecco & Bichler, 2024).

Vealey'in (1986) spor güveni modeli, özellik benzeri sürekli öz güveni, durum benzeri, durumsal güvenden ayırır. Durumsal güven, son performanslara veya rekabet baskısına göre dalgalanırken, sürekli spor öz güveni, kümülatif deneyim, kişisel etkinlik ve atletik kimlik tarafından şekillendirilen daha kalıcı bir öz inançtır (Şekeroğlu, 2017).

Sürekli güveni daha yüksek olan sporcular şunları daha iyi başarabilirler:

- Performans kaygısını yönetin
- Eğitim ve yarışma döngüleri boyunca motivasyonu sürdürün
- Gerilemelerle başa çıkın ve zihinsel odaklanmayı koruyun

Bu özgüven biçimi yalnızca kişisel bir psikolojik özellik değil aynı zamanda akranlar, koçlar ve daha geniş kültürel beklentilerle etkileşimler yoluyla ortaya çıkan sosyalleşmiş bir kimlik yapısıdır (Brewer vd., 1993).

Sürekli Sportif Öz Güvenin Belirleyicileri

1. Atletik Kimlik

Atletik kimlik -bireylerin sporcu rolleriyle özdeşleşme derecesi- sürekli spor öz güveniyle pozitif ilişkilidir (Şekeroğlu, 2017). Güçlü özdeşleşme, spora psikolojik yatırımı artırır, bu da öz inancı ve motivasyonu güçlendirir. Ancak, kimliğe aşırı bağlanma, yaralanmaya veya emekliliğe karşı uyumsuz tepkiler verme riski taşıyabilir.

2. Kendi Kendine Konuşma Stratejileri

Hem bilişsel (görevle ilgili) hem de motivasyonel (ilham verici) öz konuşma, sürekli güven düzeylerini önemli ölçüde öngörür (Bayköse vd., 2019). Düzenli olarak onaylayıcı iç diyalogu kullanan sporcular, stres sırasında daha güçlü bir güven sürdürme sergilerler.

3. Psikolojik Beceriler ve Öz Yönetim

Psikolojik becerilerin etkili kullanımı (imgeleme, hedef belirleme ve duygusal düzenleme gibi) sürdürülebilir özgüven ve azaltılmış rekabet kaygısıyla ilişkilendirilmiştir (Ha ve diğerleri, 2022). Bu beceriler sporcuların yüksek baskı altında bile dengeyi korumasını sağlar.

4. Sosyal Destek ve Çevre

Aile ve akran ilişkileri, akademik memnuniyet ve koç geri bildirimi, dolaylı olarak sürekli güvene katkıda bulunan çevresel faktörlerdir. Destekleyici bir ortam, sporcuların antrenman döngüleri boyunca yeteneklerine olan inançlarını güçlendirir (Şekeroğlu, 2017). Genç sporcular, bilişsel ve duygusal düzenleyici kapasiteleri olgunlaştıkça özel desteğe ihtiyaç duyarlar (Ruikaitė, 2024).

1.5.2. Sportif Kendine Güven Modelleri

A-Bandura Öz Yeterlilik Teorisi

Albert Bandura'nın teorisi, başarı bağlamlarında güveni anlamının temelini attı. Öz yeterlilik, bir bireyin belirli görevleri yerine getirme yeteneğine olan inancını ifade eder (Bandura, 1977).

Sporda öz yeterlilik, rekabet sırasında motivasyonu, ısrarcılığı ve duygusal kontrolü öngörür (Beattie vd., 2004).

B-Vealey'nin Orijinal Spor Güven Modeli (1986)

Robin Vealey, atletik performansa göre uyarlanmış bir model sunarak spor güvenini "bireylerin sporda başarılı olma yeteneklerine ilişkin sahip oldukları inanç veya kesinlik derecesi" olarak tanımladı. Temel özellikler:

- Özellik spor güveni: Mizaçsal, zaman içinde istikrarlı
- Devlet spor güveni: Duruma özgü, dalgalanıyor
- Rekabetçi yönelim: Sporcuların belirlediği hedefler (görev ve sonuç)
- Model, özellik güveni + hedef yönelimi = durum spor güveni olduğunu ve bunun da performansı doğrudan etkilediğini varsayar.

C-Vealey'nin Çok Boyutlu Modeli (2008)

Elit spordaki güvenin karmaşıklığını fark eden Vealey, modelini Spor Güveni Envanteri (SCI) tarafından ölçülen üç tür güveni kapsayacak şekilde revize etmiştir :

- Fiziksel beceriler ve eğitim
- Bilişsel verimlilik
- Dayanıklılık (zihinsel dayanıklılık, odaklanma iyileşmesi)

Bu model, güvenin görev taleplerine ve bireysel güçlü yönler göre değiştiğini kabul eder (Machida ve diğerleri, 2017).

D-Öz Tutarsızlık Modeli (Beattie, Hardy ve Woodman, 2004)

Bu model, öz-tutarsızlık teorisini (Higgins, 1987) spora entegre ederek, bir sporcunun gerçek, ideal, olması gereken ve korkulan benlikleri arasındaki uyumsuzlukların kaygı ve performansı nasıl öngördüğünü vurgulamaktadır.

1.6. MÜCADELE VE TEHDİT ALGISI

Tehdit algısı, stres ve performans psikolojisinin kritik bir bileşenidir. Bireylerin uyarıcıları zararlı, zorlayıcı veya iyi huylu olarak nasıl değerlendirdiğini ifade eder (Lazarus ve Folkman, 1984). Tehdit edici olarak algılandığında, bir durum kaçınma, kaygı ve fizyolojik strese neden olabilir. Tersine, bir mücadele veya meydan okuma olarak yaklaşıldığında, aynı olay büyümeyi ve dayanıklılığı teşvik edebilir (Blascovich ve Mendes, 2000). Bu ikiliğin rekabetçi sporlarda, eğitimde ve daha geniş yaşam alanlarında derin etkileri vardır.

Lazarus ve Folkman'ın (1984) modeli, stresin bir kişi ile çevresi arasındaki etkileşimin bir ürünü olduğunu ileri sürer. Tehdit veya meydan okuma (mücadele) algısı bilişsel değerlendirmeye bağlıdır: “Durum zararlı mı? Başa çıkabiliyor muyum?”

Blascovich ve Mendes (2000) bunu, fizyolojik belirteçleri (kortizol ve kardiyak çıktı gibi) psikolojik tehdit değerlendirmelerine entegre ederek genişletti. Tehdit durumları, algılanan talepler kaynaklardan daha ağır bastığında ortaya çıkarken, zorluk durumları bunun tersini yansıtır. Bu algılar genellikle sporlarda görülür, burada aynı baskılar zihniyete göre farklı performanslar ortaya çıkarır.

1.7. BİYOPSİKOSOSYAL MODEL

İlk olarak 1977'de George L. Engel tarafından önerilen biyopsikososyal model , beden, zihin ve çevre arasındaki karmaşık etkileşimi vurgulayarak sağlık konusundaki indirgemeci görüşe meydan okumuştur (Engel, 1977). Özellikle kronik ve ruhsal sağlık bağlamlarında hastalık etiyolojisi, tedavisi ve önlenmesine ilişkin daha bütünsel bir anlayış sunmaktadır (Clark, 2025).

Model şunu öne sürüyor:

- *Biyolojik*: Genler, nörokimya ve fiziksel patolojiyi kapsamaktadır (Engel, 1977). Bunlara genetik, nörokimya, immünoloji ve hastalık duyarlılığını ve ilerlemesini doğrudan etkileyen fizyolojik durumlar dahildir. Örneğin, Claessens ve diğerleri (2025), akciğer kapasitesi ölçümlerinin popülasyon düzeyindeki bir çalışmada uzun COVID sonuçlarını tahmin ettiğini, ancak sonuçların eş zamanlı psikolojik ve sosyal faktörler tarafından düzenlendiğini göstermiştir.
- *Psikolojik*: Duygular, düşünceler, davranışlar ve başa çıkma stratejilerini içermektedir (Engel, 1977). Psikoloji ve psikiyatri erken benimseyenler arasındaydı. Model, depresyon ve anksiyete gibi bozuklukları nörokimyasal dengesizlikler, bilişsel çarpıtmalar ve sosyal zorlukların ürünleri olarak çerçevelendiriyor (Barello, 2025). Biliş, duygu, kişilik özellikleri, davranış kalıpları ve başa çıkma mekanizmalarını içerir. Duygusal düzenleme ve stres algısı bağışıklık fonksiyonunu ve iyileşmeyi önemli ölçüde etkilemektedir (Husnan ve diğerleri, 2025).
- *Sosyal*: Aile, kültür, sosyoekonomik statü ve toplumsal normlar yer almaktadır (Engel, 1977). Sosyoekonomik durum, kültürel geçmiş, aile ilişkileri ve sağlık hizmetlerine erişim sosyal boyutu oluşturur. Opioid bağımlılığından kurtulma üzerine yapılan çalışmalar (Florian, 2025), toplumsal damgalanmanın ve sosyal destek ağlarının tedavi sonuçlarını büyük ölçüde etkilediğini göstermiştir.

Bu çok katmanlı yaklaşım , sağlık koşullarının psikolojik ve sosyal bağlamlardan etkilendiği ve dolayısıyla bu bağlamların onları etkilediği dairesel nedenselliğe olanak tanır (Borrell-Carrió vd., 2004).

1.8. SPORDA MÜCADELE VE TEHDİT ALGISI

Spor ortamları doğası gereği streslidir. Sporcular sıklıkla rekabet belirsizliği, kamuoyu değerlendirmesi, sakatlık riskleri ve performans düşüşleriyle karşı karşıya kalırlar. Bu durumları nasıl algıladıkları ve yorumladıkları (kendilerine yönelik bir tehdit veya ustalık mücadelesi olarak) psikolojik tepkilerini ve performans sonuçlarını derinden şekillendirir (Blascovich ve Mendes, 2000). Rekabet baskısını bir meydan okuma olarak algılayan sporcular daha yüksek motivasyon ve hedef odaklı davranış sergileme eğilimindedir (Çetin, Adiloğulları ve Şenel, 2021). Durumları tehdit olarak değerlendirenler, özellikle yüksek riskli bağlamlarda geri çekilebilir veya düşük performans gösterebilir (Nicholls ve diğerleri, 2010). Smith (2024), risk altındaki öğrenci sporcuların kurumsal baskı, kimlik çatışması ve sosyoekonomik faktörler gibi bileşik stres faktörleri nedeniyle sıklıkla akademik olarak zorluk çektiğini buldu. Ancak, tehditleri büyüme zorlukları olarak yeniden çerçeveleme konusunda koçluk alanlar, akademik dayanıklılıkta iyileşme gösterdi. Öcal ve Göncü (2023), tehdit algılarının olumsuz ruh hali durumlarıyla, özellikle de kafa karışıklığı ve yorgunlukla önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermiştir. İlginç bir şekilde, yüksek mücadele algısına sahip sporcular daha yüksek canlılık ve daha düşük gerginlik bildirmiş, bu da yapıcı bilişsel değerlendirme ile duygusal refah arasındaki bağlantıyı güçlendirmiştir (Öcal ve Göncü, 2023). Fizyolojik tepki olarak tehdit algısı, artan kalp hızı ve daralan dikkat gibi fizyolojik tepkileri tetikler ve sıklıkla motor koordinasyonunu bozar (Turner vd., 2019). Algılanan tehditlerle mücadele etmek, yalnızca uygun şekilde çerçevelenip desteklendiğinde tolerans ve dayanıklılık oluşturur (Jones vd., 2009).

Duyguları düzenleme yeteneği hayati önem taşır. Duygusal zekâ, sporcuların tehditleri yönetilebilir zorluklar olarak ne kadar iyi yeniden yorumlayabileceklerini öngörür (Gross, 2015). Duygusal düzenleme eğitiminin, algıları kaçınma yerine mücadeleye doğru kaydırması gösterilmiştir (Kerdijk vd., 2016).

Görselleştirme, hedef belirleme ve uyarılma kontrolü öğreten yapılandırılmış programlar, sporcuların tehditi yönetilebilir bir mücadele olarak yeniden çerçevelemelerine yardımcı olur. Dikkatlilik ayrıca amigdala aktivitesini azaltarak dikkat kontrolünü artırır (Zachariae vd., 2023).

Dövüş sporlarında tehdit yalnızca psikolojik değildir; fizikseldir. Alberton (2024), boksörlerdeki korkuyu inceleyerek sporcuların korkuyu genellikle koruyucu bir

mekanizma veya performans engelleyici olarak yorumladığını belirtti. Bazı boksörler korkuyu bir "yoldaş ve motivasyon" olarak tanımlarken, diğerleri bunu kimlik ve performansa yönelik bir tehdit olarak gördü.

Takım sporlarında, tehditlerin kolektif değerlendirmesi iletişim ve taklit yoluyla yayılabilir. Antrenörlerin tonu, taktiksel kararlar ve algılanan takım uyumu, takımların mücadeleyle mi yoksa çöküşle mi yanıt vereceğini etkiler (Sarkar ve Fletcher, 2014).

Baskıyı bir tehdit olarak değerlendiren sporcular, bozulmuş karar verme, azalmış risk alma ve motor becerilerinde bozulma gösterirler. Buna karşılık, durumlara mücadele odaklı zorluklar olarak yaklaşanlar daha yüksek motivasyon, hedef odaklılık ve öz düzenleme bildirirler (Jones ve diğerleri, 2009).

Hase ve ark. (2019) tarafından yapılan sistematik bir inceleme, zorluk durumundaki sporcuların matematiksel problem çözmeden motor performansına kadar çeşitli görevlerde tehdit durumundaki sporculardan sürekli olarak daha iyi performans gösterdiği sonucuna varmıştır. Tehdit durumları, dikkatin alakasız uyaranlara kayması ve artan fizyolojik stresle bağlantılıydı ve bu da yürütmeyi bozuyordu (Hase vd., 2019).

1.9. ZİHİNSEL DAYANIKLILIK

Zihinsel dayanıklılık, hayatın zorluklarıyla başa çıkmada kritik bir rol oynar. Elit sporlar, askeri eğitim ve öğretim gibi yüksek performanslı ortamlarda dayanıklılık, uzun vadeli başarı ve refahın bir göstergesidir. Başlangıçta gelişim psikolojisine dayansa da (Masten, 2001), kavram biyolojik, bilişsel ve sosyal alanları kapsayan çok disiplinli bir yapıya dönüşmüştür (Kong vd., 2025). Dayanıklılık genellikle zorluk, başarısızlık veya stresten geri dönme yeteneği olarak tanımlanır (Fletcher ve Sarkar, 2012). Dayanıklılık, zihinsel dayanıklılıktan farklıdır ancak uyum sağlama ve cesaretle örtüşür. Zihinsel dayanıklılık, stres altında tutarlı çaba ve güveni içerirken, dayanıklılık stresten sonra iyileşmeyi ve uyumu vurgular (Fan & Zhang, 2019). Bilişsel yeniden değerlendirme ve duygusal kontrol, dayanıklılığın merkezinde yer alır. Kirkham ve diğerlerine (2025) göre, duygu düzenleme kapasitesi, yüksek dayanıklılığa sahip bireyler yüksek baskı altındaki rollerde farklılaştırır.

Kumbar ve Patil (2024) tarafından yapılan bir diğer araştırmada ise dayanıklılık, performans sürdürülebilirliğinin, stres yönetiminin ve motivasyonun korunmasının temel bir belirleyicisi olarak tanımlanmış ve anlık dayanıklılığın ötesindeki rolü vurgulanmıştır.

1.10. SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK

Düzenli fiziksel aktivite ve spora katılımın, olumlu ruh sağlığını destekleyerek, olumsuz etkileri azaltarak ve stres tepkilerini tamponlayarak psikolojik dayanıklılığı artırdığı gösterilmiştir (Husain ve diğerleri, 2024). Middleton ve diğerleri (2005), zihinsel dayanıklılığın tek boyutlu olmadığını, başa çıkma mekanizmaları, dikkat kontrolü ve fiziksel ve duygusal acıya dayanıklılık gibi spora özgü değişkenleri vurgulayarak savundu. Son bulgular zihinsel dayanıklılığın kısmi genetik temellere sahip olabileceğini öne sürmektedir. Ali ve ark. (2025), zihinsel dayanıklılığın varyansının %50'sinin genetik olarak etkilenebileceğini, bilişsel eğitim ve çevresel faktörlerin ise kalan yarısını şekillendirdiğini tahmin etmektedir. Kirkham ve ark. (2025), yüksek dirençli performans gösterenlerde prefrontal korteks düzenlemesinin ve duygusal kontrol ağlarının rolünü daha da vurgulamıştır. Clough ve diğerleri (2002) tarafından yapılan erken kavramsallaştırmalar zihinsel dayanıklılık 4C modelini kullanarak çerçevelendirdi: Kontrol, Bağlılık, Meydan Okuma ve Güven . Bu çerçeve psikolojik beceri eğitimi ve değerlendirmesinde yaygın olarak kullanılmaya devam etmektedir.

Santana ve diğerleri (2025), özellikle su bazlı sporlarda, daha uzun süreli antrenman deneyimine sahip sporcularda daha yüksek zihinsel dayanıklılığın gözlemlenildi. Benzer şekilde, Hartanto ve diğerleri (2025), erkek voleybol oyuncularının, cinsiyet ve zihinsel dayanıklılığın literatüründeki daha geniş eğilimlerle uyumlu olarak, kadınlara kıyasla özgüven ve kontrol alanlarında önemli ölçüde daha yüksek puanlar aldığını buldular.

Kong, Collins ve Martindale (2025), meydan okuma ve desteği dengeleyen koçluk ortamlarının dayanıklı sporcuları nasıl beslediğini vurguladı. Paylaşılan zihinsel modeller ve iletişim eğitimi olan takımlar daha yüksek grup dayanıklılığı ve refahı sergiler. Konstantinou ve diğerleri (2025), teniste "Dayanıklılık Raket Modeli"ni tanıtarak zihinsel dayanıklılığın sporcuları performans düşüşlerinden nasıl koruduğunu gösterdi.

Paralimpik ve engellilik bağlamlarında dayanıklılık, sosyal damgalanmanın ve fiziksel sınırlamaların üstesinden gelmekte kendini gösterir. Hisham ve diğerleri (2025), halter sporunun Malezya'daki fiziksel engelli bireyler için dayanıklılık oluşturma aracı olduğunu vurguladılar.

Mondal ve Padmakar (2025), tekrarlanan tehdit simülasyonlarına maruz kalmaları nedeniyle, dövüş sporu sporcularının dövüş sporu yapmayan sporculara göre daha yüksek çok boyutlu zihinsel dayanıklılık profillerine sahip olduğunu gösterdi. Lee ve diğerleri (2025), engelli gençler arasında Olimpik dövüş sporlarını inceleyerek dayanıklılık, duygusal kontrol ve sosyal yeterlilik açısından önemli kazanımlar elde edildiğini gösterdi.

Yaralanmadan kurtulan sporcular psikolojik dayanıklılıktan yararlanmalıdır. Dzieciatkowska ve diğerleri (2025), dayanıklı sporcuların yaralanma sonrası daha az depresyon yaşadıklarını ve daha erken antrenmanlara geri döndüklerini bulmuştur.

1.11. SPORDA MÜCADELE/TEHDİT ALGISI VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK İLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR

Cerin'in (2003) çalışmasında sporcuların temel duygularının yarışma öncesi performanslarına etkisi ve bu duyguların mücadele-tehdit algısına katkısı incelenmiştir. Sporculardan en iyi ve en kötü geçen performansları öncesindeki duygu durumları raporlanmıştır. Sonuçlar, temel duyguların (örneğin öfke, heyecan, huzursuzluk) yarışmaya yönelik yaklaşma/kaçınma davranışlarını etkileyerek, performansın mücadele mi yoksa tehdit olarak mı algılandığını belirleyebildiğini göstermiştir.

Dias ve arkadaşlarının (2012) yaptığı çalışmada bilişsel ve somatik yarışma kaygısı, tehdit algısı ve baş etme stilleri arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Araştırma, yüksek seviyede bilişsel kaygı yaşayan sporcuların genellikle tehdit algısı içinde olduklarını ve problem odaklı baş etme yerine duygu odaklı veya kaçınma davranışları sergilediklerini göstermiştir.

Lonsdale ve Howe (2004), ragbi oyuncularıyla yaptıkları çalışmada, sporcuların oyunun hangi anlarında en fazla stres yaşadıklarını ve bu durumların zihinsel dayanıklılık ile nasıl etkileştiğini araştırmışlardır. Teknik hata sonrası oyundan çıkarılma, rakibin iyi oynaması ve berabere giden maçlar tehdit algısını tetiklerken; bireysel kontrol hissinin yüksek olduğu anlarda mücadele algısının öne çıktığı tespit edilmiştir.

Örneğin Allen ve ark. (2004) tarafından öğrencilerle yapılan bir çalışmada, dışadönük bireylerin stres verici olayları içe dönük bireylere kıyasla daha çok mücadele yönüyle değerlendirdiği; buna karşılık nevrotik (duygusal kararsızlık düzeyi yüksek) bireylerin aynı durumları daha fazla tehdit olarak algıladığı bulunmuştur.

Kaiseler ve arkadaşlarının (2009) çalışmasında, mental açıdan en dayanıklı sporcuların stresli olayları “etkilenebilir, üzerinde çalışılabilir ve baş edilebilir” olarak değerlendirdikleri, daha az dayanıklı sporcuların ise kontrol duygusunun eksikliğiyle tehdide kapıldıkları belirtilmiştir.

Blascovich (2008) tarafından vurgulandığı gibi, mücadele durumundaki sporcular genellikle olumlu duygusal durumlar (örn. heyecan, umut) yaşarken tehdit durumundakiler olumsuz duygu durumlarına (örn. endişe, çaresizlik) sürüklenmektedir.

Moore ve arkadaşları (2013) golf sporcularıyla yaptıkları iki aşamalı araştırmada bu farkı net biçimde gözlemlemiştir. Birinci aşamada, gerçek bir golf turnuvasına katılan 199 deneyimli golfçü, yarışma öncesi o müsabakayı kendi kaynakları açısından değerlendirmiştir. Sonuçlar, yarışı meydan okuma olarak değerlendiren golfçülerin, bunu tehdit olarak algılayanlara kıyasla anlamlı derecede daha başarılı skorlar elde ettiğini göstermiştir. İkinci aşamada ise laboratuvar ortamında 60 golfçüye baskı altında bir atış (putting) görevi verilmiş; sporcular rastgele iki gruba ayrılarak “mücadele odaklı” veya “tehdit odaklı” telkinlerle zihinsel olarak yönlendirilmiştir. Deney sonucunda, *mücadele zihniyetine* sahip gruptaki sporcuların *tehdit grubuna* göre belirgin biçimde daha yüksek performans sergilediği kaydedilmiştir. Bu deneysel bulgu, algısal çerçevenin sporcunun psiko-motor icrasını nasıl değiştirebildiğini doğrudan kanıtlamaktadır: Mücadele algısı, sporcunun dikkatini hedefe kilitleyip özgüvenle eyleme geçmesini sağlarken, tehdit algısı performansı sekteye uğratan kendine şüphe ve odak kaybına yol açabilmektedir.

1.12. SPORDA ÖZ YETERLİLİĞE İLİŞKİN YAPILAN ÇALIŞMALAR

Sporda, yüksek öz yeterlilik stres altında daha fazla azim, daha iyi başa çıkma mekanizmaları ve gelişmiş atletik performansla bağlantılıdır. Ustalık deneyimleri, sözlü ikna ve dolaylı öğrenme gibi çeşitli mekanizmalar sporcularda bu inanç sisteminin oluşturulmasına katkıda bulunur (Mudrák ve Zábrodská, 2025).

Schmidt Edler von Wolkahof (2025), öz yeterlilik tarafından yönetilen günlük toparlanmanın genç futbolcular arasındaki performansı güçlü bir şekilde öngördüğünü bulmuştur. Sabah öz yeterliliği yüksek olanlar daha verimli bir şekilde toparlanma olacağını ifade etmiştir.

Denis ve diğerkleri (2025), düzenli spor yapan ergenlerin, hareketsiz akranlarına göre daha az stres ve daha fazla öz yeterlilik gösterdiğini, bunun da atletik katılımın güçlü psikolojik faydaları olduğunu vurgulamıştır.

Sri Lanka ulusal düzeydeki takım oyuncularını üzerinde yapılan daha yakın tarihli bir ampirik çalışmada, Perera ve diğerkleri (2019), daha yüksek öz yeterliliğinin sporcuların algılanan performansını önemli ölçüde tahmin ettiğini buldu. 308 sporcudan alınan veriler üzerinde yapısal denklem modellemesi kullanılarak, çalışma, takım tabanlı spor ortamlarında bir performans tahmincisi olarak öz yeterliliğinin sağlamlığını doğruladı.

Filipinler'deki ortaokul sporcularına odaklanan bir çalışmada Buenaventura ve Saroca (2024), ustalık deneyimi ve fizyolojik durumların öz yeterliliğinin en etkili kaynakları olduğunu buldu. Daha yüksek etkinlik puanları, iyileştirilmiş öz değerlendirmeli spor performansı ile ilişkilendirildi.

Moritz ve diğerkleri (2000) tarafından yapılan temel bir meta-analiz 45 çalışmayı sentezledi ve öz yeterlilik ile spor performansı arasında orta düzeyde pozitif bir korelasyon ($r = .38$) buldu. Etki, etkinlik ölçüsü belirli spor göreviyle eşleştğinde en güçlüydü (yani, yüksek uyum). Görev türündeki, zamanlamadaki ve değerlendirme ölçütlerindeki değişkenlik, gözlemlenen etkilerin yaklaşık %44'ünü oluşturuyordu.



İKİNCİ BÖLÜM YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırmada nicel bir yöntem olarak tarama modeli tercih edilmiştir. Tarama modeli, geçmişte ya da hâlihazırda var olan bir durumu olduğu gibi ortaya koymayı amaçlayan bir araştırma yaklaşımıdır. Bu yöntemde, incelenen bireyler ya da nesneler, bulundukları doğal ortamda ve herhangi bir müdahalede bulunulmadan betimlenmeye çalışılır (Karasar, 2013).

2.2. ÇALIŞMA GRUBU

Bu çalışmanın evrenini, Türkiye Kick boks Federasyonuna bağlı spor kulüplerinin aktif spor yaşamına devam eden kadın ve erkek katılımcılardan oluşmaktadır. Çalışmanın örnekleme ise, Türkiye’de Kick boks branşında büyükler kategorisinde müsabık olarak spor hayatına devam eden 816 katılımcı yer almıştır. Bu araştırmada çalışma grubunu oluşturan spor kulüpleri, basit rastgele örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. İlgili yöntem, evrende yer alan her bir birimin ve bu birimlerin oluşturabileceği tüm olası kombinasyonların örnekleme dâhil edilme olasılığının eşit olduğu bir seçim sürecini ifade etmektedir. Bu durum, örneklemin temsil gücünü artırmakta ve seçimin nesnelliğini sağlamaktadır (Kerlinger ve Lee, 1999).

Çalışma grubunu, futbol spor branşında faaliyet gösteren aktif sporcular oluşturmaktadır. Uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen katılımcılar toplamda 816 (Kadın; n=364 & Erkek; n=452) kişiden oluşmaktadır.

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Birinci bölümde katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu bölümde katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin 8 adet soru mevcuttur. Bu sorular katılımcıların cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu, gelir durumu, spor yapma yılı, spor alt dalı ve Milli sporcu olma ile ilişkindir.

2.3.2. Sporcu Öz Yeterlilik Ölçeği

Koçak (2020) tarafından geliştirilen Sporcu Öz Yeterlilik Ölçeği, bireylerin spora ilişkin öz yeterlilik algılarını ölçmeye yönelik bir değerlendirme aracıdır. Toplam 16 maddeden oluşan bu ölçek, dört temel boyutta sporcu öz yeterliliğini ele alır: spor dalına

özgü yeterlik, psikolojik yeterlik, profesyonel düşünme yeterliği ve kişiliksel yeterlik. Sporcular her bir maddeyi, 1 (katılmıyorum) ile 5 (tamamen katılıyorum) arasında değişen Likert tipi bir skalada puanlamaktadır. Bu yapı, sporcuların öz değerlendirme yapmalarına olanak sağlarken, aynı zamanda antrenman süreçlerinin planlanmasına da katkı sunar. Ölçeğin genel güvenilirlik düzeyi Cronbach Alpha katsayısı ile 0,88 olarak belirlenmiştir. Uygulama sonuçlarında ise toplam puan için Cronbach α değeri 0,865; spor dalı yeterliği alt boyutu için 0,781; psikolojik yeterlik için 0,679; profesyonel düşünce yeterliği için 0,829 ve kişilik yeterliği alt boyutu için 0,589 olarak raporlanmıştır.

2.3.3. Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği

Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği, sporcuların sportif durumları mücadele ya da tehdit olarak algılayışlarını değerlendirmeye yönelik bir araçtır. Orijinali Rossato, Uphill, Swain ve Coleman (2018) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçeye uyarlaması Türkyılmaz ve Altıntaş (2020) tarafından yapılmıştır. Ölçekte yer alan 12 madde, iki alt boyutta toplanmakta ve yanıtlar 6'lı Likert ölçeği üzerinden alınmaktadır. Güvenirlik analizleri sonucunda mücadele boyutu için Cronbach alfa katsayısı 0,81, tehdit boyutu için ise 0,82 olarak bulunmuştur (Türkyılmaz ve Altıntaş, 2020).

2.3.4. Araştırma Protokolü

Araştırmanın veri toplama sürecine geçilmeden önce ilgili etik kuruldan gerekli izin alınmıştır. Veri toplama araçları olarak; Kişisel Bilgi Formu, Sporcu Öz Yeterlilik Ölçeği ve Sporda Mücadele ve Tehdit Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcılara veri toplama öncesinde araştırmanın amacı, kapsamı ve süreci hakkında ayrıntılı açıklamalarda bulunulmuş ve veriler, tamamen gönüllülük esasına uygun biçimde toplanmıştır. Araştırma kapsamında, Türkiye'de Kick boks branşında büyükler kategorisinde yarışmalara katılan kulüplerde aktif olarak yer alan sporcular hedeflenmiştir. Yaklaşık altı aylık bir süreçte yürütülen veri toplama aşamasında, anket formu Google Form aracıyla oluşturulmuş ve katılımcılara Gmail ile WhatsApp gibi dijital iletişim kanalları üzerinden ulaştırılmıştır.

2.4. VERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ VE İSTATİSTİKSEL İŞLEM

Araştırmada elde edilen verilerin normal dağılıma uygunluğunu belirlemek amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmış, çarpıklık ve basıklık katsayılarının -3 ile +3 aralığında yer alması nedeniyle verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir (Jondeau ve Rockinger, 2003). Bu doğrultuda, bağımsız değişkenler temel alınarak istatistiksel analizlerde Bağımsız Örneklem t-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Pearson Korelasyon Testi kullanılmıştır. Etki büyüklüğü analizlerinde t-Testi için Cohen's d istatistiği, ANOVA için ise Eta Kare (η^2) değeri dikkate alınmıştır. Varyans analizinde gruplar arası farkları belirlemek amacıyla Tukey HSD ve LSD post-hoc testleri uygulanmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir. Cohen's d değerine göre, 0.20'nin altındaki değerler küçük, 0,20 – 0,60 arası orta ve 0.60'ın üzerindeki değerler ise büyük etki büyüklüğü olarak yorumlanmıştır. ANOVA analizlerinde etki büyüklüğü, kısmi eta kare (partial η^2) değerine göre sınıflandırılmış; buna göre 0,0099 küçük, 0,0588 orta ve 0,1379 büyük etki büyüklüğü olarak kabul edilmiştir (Cohen, 1988; Richardson, 2011). Tüm bulgular, $p < 0.05$ anlamlılık düzeyine göre değerlendirilmiştir (Tukey, 1949).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
BULGULAR

3.1. BULGULAR

Araştırmamızın amacı kapsamında katılımcıların sporcu öz yeterlilik ve sporda mücadele ve tehdit düzeyleri çeşitli değişkenlere göre incelenmiş olup veri analizleri sonuçları sunulmuştur.

Tablo 3.1: Cinsiyet Değişkenine Göre Sporcu Öz Yeterlilik Düzeyi ve Alt Boyutları İle Mücadele ve Tehdit Ölçeği ve Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ort.	SS	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>Cohen's d</i>
Spor Dahı Yeterliliği	Kadın	364	2,848	0,710	-1,840	0,066	-0,13
	Erkek	452	2,938	0,680			
Psikolojik Yeterlilik	Kadın	364	3,877	0,884	-2,828	0,005*	-0,199
	Erkek	452	4,048	0,838			
Profesyonel Düşünce Yeterliliği	Kadın	364	3,861	0,883	-1,794	0,073	-0,126
	Erkek	452	3,971	0,860			
Kişilik Yeterliliği	Kadın	364	4,033	0,825	-3,245	0,001*	-0,229
	Erkek	452	4,213	0,756			
Sporcu Özyeterlilik Düzeyi	Kadın	364	3,655	0,712	-2,834	0,005*	-0,2
	Erkek	452	3,793	0,671			
Tehdit	Kadın	364	4,213	0,903	4,400	0,000*	0,31
	Erkek	452	3,924	0,953			
Mücadele	Kadın	364	3,879	0,813	2,221	0,027*	0,155
	Erkek	452	3,746	0,903			
MTÖ ortalama	Kadın	364	4,046	0,776	3,673	0,000*	0,259
	Erkek	452	3,835	0,847			

(*p<0,05)

Tablo 3.1'e göre cinsiyetler arasında Psikolojik yeterlilik alt boyutunda, Kişilik yeterliliği alt boyutunda ve Sporcu öz yeterlilik ortalama puanları arasında erkek sporcuların kadınlara oranla yeterliliklerinin daha yüksek olduğu ve farklılığın istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Buna karşın Spor dalı yeterliliği alt boyutu ve Profesyonel Düşünce Yeterliliği alt boyutunda yine erkeklerin ortalama puanları kadınlar oranla yüksek olsada bu farklılığın istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Mücadele ve tehdit ölçeği ortalama puanları ve alt boyut değerleri incelendiğinde kadın sporcuların erkeklere oranla daha yüksek ortalamalara sahip olduğu ve cinsiyetler arasındaki farklılığın istatistiksel açıdan da anlamlı olduğu göze çarpmaktadır (p<0,05).

Tablo 3.2: Medeni Durum Değişkenine Göre Sporcu Öz Yeterlilik Düzeyi ve Alt Boyutları İle Mücadele ve Tehdit Ölçeği ve Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

	Medeni Hal	N	Ort.	SS	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>Cohen's d</i>
Spor Dalı Yeterliliği	Bekar	708	2,903	0,676	0,423	0,673	0,05
	Evli	108	2,868	0,804			
Psikolojik Yeterlilik	Bekar	708	3,944	0,857	-2,347	0,019	-0,242
	Evli	108	4,153	0,883			
Profesyonel Düşünce Yeterliliği	Bekar	708	3,932	0,865	0,811	0,417	0,084
	Evli	108	3,859	0,918			
Kişilik Yeterliliği	Bekar	708	4,107	0,787	-2,344	0,019	-0,242
	Evli	108	4,299	0,809			
Sporcu Özyeterlilik Düzeyi	Bekar	708	3,721	0,683	-1,021	0,308	-0,105
	Evli	108	3,795	0,757			
Tehdit	Bekar	708	4,097	0,931	3,439	0,001	0,355
	Evli	108	3,765	0,966			
Mücadele	Bekar	708	3,819	0,860	1,188	0,235	0,123
	Evli	108	3,713	0,899			
MTÖ ortalama	Bekar	708	3,958	0,813	2,591	0,010	0,268
	Evli	108	3,739	0,857			

(*p<0,05)

Tablo 3.2'ye göre, Psikolojik yeterlilik ve Kişilik yeterliliği alt boyutlarında evli sporcuların ortalama değerlerinin bekârlara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir ve bu farklılığın istatistiksel yönden anlamlı olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Buna karşın Spor dalı yeterliliği ve Profesyonel düşünce yeterliliği alt boyutlarında bekâr sporcuların ortalama puanları daha yüksektir ancak bu fark anlamlı değildir ($p>0,05$). Sporcu öz yeterlilik ölçeği toplam ortalama değerleri incelendiğinde ise ortalama puanları evli sporcuların daha yüksek olduğu görülmekte ancak bu fark anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tehdit ve Mücadele Ölçeği toplam ortalama puanları ve alt boyutlar incelendiğinde tüm alt boyutlar ve genel puan ortalamasında bekâr sporcuların puanlarının evlilere oranla daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Ancak, Tehdit alt boyutu ve MTÖ ortalama puanlarında medeni hal değişkenine göre gruplar arasında anlamlı bir fark varken ($p<0,05$), Mücadele alt boyutunda gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 3.3: Yaş Değişkenine Göre Sporcu Öz Yeterlilik Düzeyi ve Alt Boyutları İle Mücadele ve Tehdit Ölçeği ve Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

	Yaş	N	Ort.	SS	F	p	η^2	Tukey
Spor Dalı Yeterliliği	18 yaş ve Altı	560	2,873	0,674	1,412	0,244	0,003	
	19-30	129	2,983	0,692				
	31 ve üzeri	127	2,923	0,777				
Psikolojik Yeterlilik	18 yaş ve Altı	560	3,900	0,858	6,938	0,001*	0,017	a-c
	19-30	129	4,068	0,872				
	31 ve üzeri	127	4,191	0,832				
Profesyonel Düşünce Yeterliliği	18 yaş ve Altı	560	3,900	0,862	0,657	0,519	0,002	
	19-30	129	3,992	0,915				
	31 ve üzeri	127	3,949	0,870				
Kişilik Yeterliliği	18 yaş ve Altı	560	4,055	0,790	9,236	0,000*	0,022	a-b a-c
	19-30	129	4,256	0,779				
	31 ve üzeri	127	4,350	0,766				
Sporcu Özyeterlilik Düzeyi	18 yaş ve Altı	560	3,682	0,683	4,603	0,010*	0,011	a-c
	19-30	129	3,825	0,698				
	31 ve üzeri	127	3,853	0,709				
Tehdit	18 yaş ve Altı	560	4,156	0,895	10,917	0,000*	0,026	a-b a-c
	19-30	129	3,843	0,985				
	31 ve üzeri	127	3,813	1,025				
Mücadele	18 yaş ve Altı	560	3,848	0,821	2,228	0,108	0,005	
	19-30	129	3,719	0,955				
	31 ve üzeri	127	3,702	0,951				
MTÖ ortalama	18 yaş ve Altı	560	4,002	0,771	7,149	0,001*	0,017	a-b a-c
	19-30	129	3,781	0,896				
	31 ve üzeri	127	3,758	0,918				

(*p<0,05; a= 18 yaş ve Altı, b= 19-30, c= 31 ve üzeri)

Tablo 3.3'e göre, Psikolojik yeterlilik alt boyutu ve kişilik yeterliliği alt boyutları ve Sporcu Öz yeterlilik Düzeyi ortalama puanlarında yaş grupları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Buna karşın Spor dalı yeterliliği ve Profesyonel düşünce yeterliliği alt boyutlarında yaş grupları arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir($p>0,05$).

Yaş grupları arasında Tehdit alt boyutu ve MTÖ ortalama değerleri arasında anlamlı bir fark söz konusuysa, Mücadele alt boyutunda yaş grupları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 3.4: Eğitim Durumu Değişkenine Göre Sporcu Öz Yeterlilik Düzeyi ve Alt Boyutları İle Mücadele ve Tehdit Ölçeği ve Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

	Eğitim Durumu	N	Ort.	SS	F	p	η^2	Tukey
Spor Dalı Yeterliliği	İlköğretim	237	2,938	0,708	3,739	0,024*	0,009	c-b
	Lise	400	2,833	0,684				
	Lisans ve üstü	179	2,990	0,687				
Psikolojik Yeterlilik	İlköğretim	237	3,921	0,921	5,390	0,005*	0,013	a-c b-c
	Lise	400	3,919	0,827				
	Lisans ve üstü	179	4,158	0,839				
Profesyonel Düşünce Yeterliliği	İlköğretim	237	3,963	0,890	1,365	0,256	0,003	
	Lise	400	3,871	0,847				
	Lisans ve üstü	179	3,982	0,898				
Kişilik Yeterliliği	İlköğretim	237	4,098	0,859	3,668	0,026*	0,009	b-c
	Lise	400	4,090	0,754				
	Lisans ve üstü	179	4,274	0,771				
Sporcu Özyeterlilik Düzeyi	İlköğretim	237	3,730	0,753	3,866	0,021*	0,009	b-c
	Lise	400	3,678	0,648				
	Lisans ve üstü	179	3,851	0,695				
Tehdit	İlköğretim	237	4,174	0,856	7,782	0,000*	0,019	a-c b-c
	Lise	400	4,085	0,951				
	Lisans ve üstü	179	3,820	0,992				
Mücadele	İlköğretim	237	3,900	0,789	2,389	0,092	0,006	
	Lise	400	3,787	0,873				
	Lisans ve üstü	179	3,721	0,938				
MTÖ ortalama	İlköğretim	237	4,037	0,757	5,453	0,004*	0,013	a-c
	Lise	400	3,936	0,821				
	Lisans ve üstü	179	3,771	0,886				

(*p<0,05; a= İlköğretim, b= Lise, c= Lisans ve Lisansüstü)

Tablo 3.4'e göre Sporcu Özyeterlilik Düzeyi ölçeği ortalama değerleri ile bu ölçeğe ait Spor Dalı Yeterliliği, Psikolojik Yeterlilik ve Kişilik Yeterliliği alt boyutlarında sporcuların eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık ($p<0,05$) söz konusuyken, aynı ölçeğin Profesyonel Düşünme Yeterliliği alt boyutunda eğitim durumunun etkili bir değişken olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Bununla birlikte Mücadele ve Tehdit ölçeği ortalama puanları ve ölçeğin Tehdit alt boyutuna ait ortalama puanlar üzerinde eğitim durumunun etkili bir değişken olduğu göze çarpmaktadır ($p<0,05$), buna karşın mücadele alt boyutunda ise eğitim durumu belirleyici bir faktör olarak görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 3.5: Gelir Durumu Değişkenine Göre Sporcu Öz Yeterlilik Düzeyi ve Alt Boyutları İle Mücadele ve Tehdit Ölçeği ve Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

	Gelir Durumu	N	Ort.	SS	F	p	η^2	Tukey
Spor Dalı Yeterliliği	Asgari ücret ve altı	200	2,865	0,682	3,929	0,020	0,01	b-c
	Orta	376	2,846	0,708				
	İyi	221	3,006	0,677				
Psikolojik Yeterlilik	Asgari ücret ve altı	200	3,880	0,880	5,047	0,007	0,013	a-c b-c
	Orta	376	3,920	0,883				
	İyi	221	4,119	0,790				
Profesyonel Düşünce Yeterliliği	Asgari ücret ve altı	200	3,873	0,861	4,700	0,009	0,012	b-c
	Orta	376	3,854	0,884				
	İyi	221	4,069	0,830				
Kişilik Yeterliliği	Asgari ücret ve altı	200	4,085	0,764	4,555	0,011	0,011	a-c b-c
	Orta	376	4,076	0,839				
	İyi	221	4,267	0,717				
Sporcu Özyeterlilik Düzeyi	Asgari ücret ve altı	200	3,676	0,660	6,127	0,002	0,015	a-c b-c
	Orta	376	3,674	0,721				
	İyi	221	3,865	0,653				
Tehdit	Asgari ücret ve altı	200	4,061	0,904	0,408	0,665	0,001	
	Orta	376	4,035	0,909				
	İyi	221	4,107	0,990				
Mücadele	Asgari ücret ve altı	200	3,780	0,810	0,950	0,387	0,002	
	Orta	376	3,794	0,862				
	İyi	221	3,881	0,887				
MTÖ ortalama	Asgari ücret ve altı	200	3,921	0,767	0,726	0,484	0,002	
	Orta	376	3,914	0,820				
	İyi	221	3,994	0,844				

(*p<0,05; a= Asgari ücret ve altı, b= Orta, c= İyi)

Tablo 3.5'e göre, Sporcu Öz yeterlilik Düzeyi ölçeği ve alt boyutlarına ait puanlar üzerinde sporcuların gelir durumunun etkili bir faktör olduğu belirlenmiştir (p<0,05).

Buna karşın gelir durumuna bağlı olarak Mücadele ve Tehdit Ölçeği ortalama puanları ve alt boyutlarında ait ortalama puanlarda anlamlı bir farklılık söz konusu değildir (p>0,05).

Tablo 3.6: Spor Yapma Süresi Değişkenine Göre Sporcu Öz Yeterlilik Düzeyi ve Alt Boyutları İle Mücadele ve Tehdit Ölçeği ve Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

	Spor Yapma Süresi	N	Ort.	SS	F	p	η^2	Tukey
Spor Dahı Yeterliliği	1 yıl ve altı	237	2,647	0,707	40,182	0,000	0,090	a-b
	2-3 yıl	265	2,830	0,671				a-c
	4 yıl ve üstü	314	3,145	0,621				b-c
Psikolojik Yeterlilik	1 yıl ve altı	237	3,748	0,864	18,822	0,000	0,044	a-c
	2-3 yıl	265	3,920	0,878				b-c
	4 yıl ve üstü	314	4,185	0,799				
Profesyonel Düşünce Yeterliliği	1 yıl ve altı	237	3,684	0,914	20,820	0,000	0,049	a-b
	2-3 yıl	265	3,869	0,868				a-c
	4 yıl ve üstü	314	4,147	0,785				b-c
Kişilik Yeterliliği	1 yıl ve altı	237	3,903	0,836	26,772	0,000	0,062	a-c
	2-3 yıl	265	4,058	0,800				b-c
	4 yıl ve üstü	314	4,369	0,683				
Sporcu Özyeterlilik Düzeyi	1 yıl ve altı	237	3,495	0,700	34,835	0,000	0,079	a-b
	2-3 yıl	265	3,669	0,705				a-c
	4 yıl ve üstü	314	3,962	0,603				b-c
Tehdit	1 yıl ve altı	237	4,166	0,881	5,194	0,006	0,013	a-c
	2-3 yıl	265	4,106	0,906				
	4 yıl ve üstü	314	3,923	1,001				
Mücadele	1 yıl ve altı	237	3,810	0,816	0,300	0,741	0,001	
	2-3 yıl	265	3,833	0,820				
	4 yıl ve üstü	314	3,778	0,938				
MTÖ ortalama	1 yıl ve altı	237	3,988	0,753	2,387	0,093	0,006	
	2-3 yıl	265	3,969	0,794				
	4 yıl ve üstü	314	3,850	0,889				

(*p<0,05; a= 1 yıl ve altı, b= 2-3, c= 4 yıl ve üstü)

Tablo 3.6'ya göre, Sporcu Öz yeterlilik Düzeyi Ölçeğine ait ortalama değerler ve aynı ölçeğin tüm alt boyutlarında spor yapma süresine bağlı olarak gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0,05).

Spor yapma süresine bağlı olarak Mücadele ve Tehdit Ölçeğinin Tehdit alt boyutuna ait ortalama değerlerde gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edilmişken (p<0,05), aynı ölçeğin hem Mücadele alt boyutuna ait ortalama değerlerinde hem de ölçeğin toplam ortalama değerlerinde gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (p>0,05).

Tablo 3.7: Spor Alt Dalı Değişkenine Göre Sporcu Öz Yeterlilik Düzeyi ve Alt Boyutları İle Mücadele ve Tehdit Ölçeği ve Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

	Spor Alt Dal	N	Ort.	SS	F	p	η^2	LSD
Spor Dalı Yeterliliği	K1 Rules	94	2,928	0,707	2,307	0,032*	0,017	a-g b-g c-g d-g e-g f-g
	Full Contact	75	2,857	0,742				
	Low Kick	70	2,864	0,705				
	Kick Light	266	2,907	0,648				
	Light Contact	15	3,200	0,649				
	Point Fighting	244	2,943	0,691				
	Formlar	52	2,606	0,783				
Psikolojik Yeterlilik	K1 Rules	94	4,096	0,924	0,975	0,441	0,007	
	Full Contact	75	3,983	0,888				
	Low Kick	70	3,950	0,882				
	Kick Light	266	3,963	0,811				
	Light Contact	15	4,350	0,706				
	Point Fighting	244	3,922	0,876				
	Formlar	52	3,928	0,916				
Profesyonel Düşünce Yeterliliği	K1 Rules	94	4,051	0,921	1,445	0,195	0,011	
	Full Contact	75	3,953	0,864				
	Low Kick	70	3,736	0,999				
	Kick Light	266	3,935	0,832				
	Light Contact	15	4,033	0,719				
	Point Fighting	244	3,940	0,853				
	Formlar	52	3,716	0,906				
Kişilik Yeterliliği	K1 Rules	94	4,184	0,877	1,266	0,271	0,009	
	Full Contact	75	4,213	0,839				
	Low Kick	70	3,968	0,865				
	Kick Light	266	4,168	0,718				
	Light Contact	15	4,350	0,639				
	Point Fighting	244	4,113	0,811				
	Formlar	52	3,995	0,761				
Sporcu Özyeterlilik Düzeyi	K1 Rules	94	3,814	0,765	1,359	0,229	0,01	
	Full Contact	75	3,752	0,710				
	Low Kick	70	3,629	0,779				
	Kick Light	266	3,743	0,625				
	Light Contact	15	3,983	0,569				
	Point Fighting	244	3,729	0,705				
	Formlar	52	3,561	0,701				
Tehdit	K1 Rules	94	3,795	0,974	2,828	0,010*	0,021	a-d a-f c-f
	Full Contact	75	3,968	0,979				
	Low Kick	70	3,890	1,070				
	Kick Light	266	4,128	0,910				
	Light Contact	15	4,010	0,665				
	Point Fighting	244	4,175	0,915				
	Formlar	52	3,915	0,894				

Tablo 3.7 (Devam): Spor Alt Dalı Değişkenine Göre Sporcu Öz Yeterlilik Düzeyi ve Alt Boyutları İle Mücadele ve Tehdit Ölçeği ve Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

	Spor Alt Dal	N	Ort.	SS	F	p	η^2	LSD
Mücadele	K1 Rules	94	3,591	0,974	3,024	0,006*	0,022	a-d a-f d-g f-g
	Full Contact	75	3,821	0,814				
	Low Kick	70	3,740	0,921				
	Kick Light	266	3,826	0,878				
	Light Contact	15	3,760	0,624				
	Point Fighting	244	3,941	0,824				
	Formlar	52	3,523	0,727				
MTÖ ortalama	K1 Rules	94	3,693	0,899	3,319	0,003*	0,024	a-d a-f c-f d-g g-f
	Full Contact	75	3,894	0,767				
	Low Kick	70	3,815	0,931				
	Kick Light	266	3,977	0,821				
	Light Contact	15	3,885	0,614				
	Point Fighting	244	4,058	0,784				
	Formlar	52	3,719	0,708				

(*p<0,05; a= K1 Rules, b=Full Contact, c= Low Kick, d= Kick Light, e= Light Contact, f= Point Fighting, g= Formlar)

Tablo 3.7'ye göre, Sporcu Öz yeterlilik Düzeyi ölçeğine ait Spor Dalı Yeterliliği alt boyutuna ait ortalama puanları arasında spor alt dallarına bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık ($p<0,05$) söz konusuyken, aynı ölçeğin toplam ortalama değerleri ve diğer alt boyutların ortalama puanları arasında spor alt dallarına bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Buna karşın Mücadele ve Tehdit Ölçeği toplam ortalama puanları arasında hem de alt boyutlarına ait ortalama değerler arasında spor alt dalı değişkenine bağlı olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 3.8: Millilik Durumu Değişkenine Göre Sporcu Öz Yeterlilik Düzeyi ve Alt Boyutları İle Mücadele ve Tehdit Ölçeği ve Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

	Millilik Durumu	N	Ort.	SS	t	p	Cohen's d
Spor Dalı Yeterliliği	Evet	85	3,176	0,624	3,942	0,000*	0,452
	Hayır	731	2,866	0,695			
Psikolojik Yeterlilik	Evet	85	4,076	0,869	1,182	0,237	0,135
	Hayır	731	3,960	0,862			
Profesyonel Düşünce Yeterliliği	Evet	85	4,091	0,854	1,892	0,059	0,217
	Hayır	731	3,903	0,872			
Kişilik Yeterliliği	Evet	85	4,232	0,805	1,226	0,220	0,141
	Hayır	731	4,121	0,790			
Sporcu Özyeterlilik Düzeyi	Evet	85	3,894	0,696	2,297	0,022*	0,263
	Hayır	731	3,712	0,691			
Tehdit	Evet	85	4,086	1,101	0,295	0,768	0,039
	Hayır	731	4,049	0,922			
Mücadele	Evet	85	3,913	1,063	1,008	0,316	0,139
	Hayır	731	3,793	0,840			
MTÖ ortalama	Evet	85	3,999	1,011	0,691	0,491	0,095
	Hayır	731	3,921	0,798			

(*p<0,05)

Tablo 3.8'e göre, Sporcu Öz yeterlilik Düzeyi ölçeği ortalama puanları ve bu ölçeğe ait Spor Dalı Yeterliliği alt boyutuna ait ortalama değerler üzerinde Millilik durumu etkili bir faktör olarak gözlenirken ($p<0,05$), aynı ölçeğin diğer alt boyutlarında etkili bir faktör olarak görülememektedir ($p>0,05$).

Yine aynı şekilde hem Mücadele ve Tehdit Ölçeği ortalama değerleri hem de bu ölçeğe ait alt boyutları üzerinde Millilik durumu değişkeninin etkili bir faktör olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 3.9: Sporcu Öz Yeterlilik Düzeyi ve Alt Boyutları İle Mücadele ve Tehdit Ölçeği ve Alt Boyutları Arasın İlişki Tablosu

	Spor Dalı Yeterliliği	Psikolojik Yeterlilik	Profesyonel Düşünce Yeterliliği	Kişilik Yeterliliği	Sporcu Özyeterlilik Düzeyi	Tehdit	Mücadele
Psikolojik Yeterlilik	,579**						
Profesyonel_Düşünce Yeterliliği	,600**	,665**					
Kişilik Yeterliliği	,615**	,731**	,706**				
Sporcu Özyeterlilik Düzeyi	,795**	,874**	,873**	,889**			
Tehdit	,100**	0,027	,134**	,103**	,105**		
Mücadele	,116**	0,016	,117**	,088*	,096**	,655**	
MTÖ ortalama	,118**	0,024	,139**	,105**	,111**	,917**	,902**

(*p<0,05; ** 0,01)

Tablo 3.9'a göre, Hem Mücadele ve tehdit ölçeği ortalama puanları hem de Tehdit ve Mücadele alt boyutları ile Psikolojik Yeterlilik alt boyutu arasında anlamlı ilişki anlamlı bir ilişki söz konusu değilken, diğer alt boyutlar ölçek toplam ortalama puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Aynı ölçek ve alt boyutları arasında orta ve kuvvetli ilişkiler söz konusuyken. Diğer ölçek ve alt boyutları ile anlamlı ilişki olmasına rağmen bu ilişki düzeyi zayıftır.





DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

4.1. TARTIŞMA

Bu bölümde katılımcıların sporda öz yeterlilik ve mücadele ve tehdit algıları bulguları tartışılacaktır.

Cinsiyet değişkenine bağlı olarak psikolojik yeterlilik alt boyutunda, Kişilik yeterliliği alt boyutunda ve Sporcu öz yeterlilik ortalama puanları arasında erkek sporcuların kadınlara oranla yeterliliklerinin daha yüksek olduğu ve farklılığın istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Ancak Spor dalı yeterliliği alt boyutu ve Profesyonel Düşünce Yeterliliği alt boyutunda yine erkeklerin ortalama puanları kadınlara oranla yüksek olsa da bu farklılığın istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Cinsiyet değişkenine bağlı Mücadele ve tehdit ölçeği ortalama puanları ve alt boyut değerleri incelendiğinde kadın sporcuların erkeklere oranlara daha yüksek ortalamalara sahip olduğu ve cinsiyetler arasındaki farklılığın istatistiksel açıdan da anlamlı olduğu belirlenmiştir. Ermiş ve Çankaya'nın (2023) eskrim sporcuları üzerine gerçekleştirdikleri araştırmada, öz-yeterlik düzeylerinin cinsiyet, yaş grubu, millî takım deneyimi, sporculuk süresi ve gelir düzeyi gibi değişkenler doğrultusunda anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Saki ve diğerleri (2024), erkek dövüş sporcularının özellikle fiziksel ve zihinsel hazırlık ve uzmanlıkta daha güçlü öz güven kaynaklarına sahip olduğunu ifade etmektedir. Turner ve diğerleri (2021), genç kadın sporculardaki zorluk ve tehdit algılarını incelediği çalışmada, kadın katılımcıların daha yüksek algılanan başa çıkma yeteneği göstermelerine rağmen, performans değerlendirmesine karşı da artan duyarlılık gösterdiklerini öne çıkarmaktadır. Nwankwo & Onyishi (2012), kadın sporcuların daha düşük öz yeterliliklerine rağmen stres altında erkeklerden daha fazla uyarlanabilir başa çıkma stratejileri kullandıklarını belirlemişlerdir. Thompson ve diğerleri (2020) bisiklet sürme zaman denemeleri sırasında stres değerlendirmelerine yönelik çalışmada, psikofizyolojik sonuçlarda cinsiyete bağlı bir fark bulamadı, ancak performans sonuçlarında bilişsel değerlendirmelerin (zorluk ve tehdit) rolünün etkin olduğunu ifade etmişlerdir. André ve Metzler'in (2011) başarı korkusuna yönelik çalışmalarında, erkek sporcuların ustalık-kaçınma hedeflerine ve somatik kaygıya daha yatkın olduğunu belirlemişlerdir. Kadın sporcular daha dengeli profiller ortaya koydukları ve bu da kadınlar arasında daha yüksek tehdit değerlendirmeleri yönelik etkileşimlerini desteklemektedir.

Öcal ve Göncü'nün (2023) yürüttükleri araştırmada, sporda mücadele ve tehdit algısıyla Brunel ruh hali arasındaki ilişki ele alınmıştır. Çalışma kapsamında,

katılımcıların mücadele ve tehdit algıları cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Bu farklılık doğrultusunda, kadın katılımcıların erkeklere kıyasla tehdit algısının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Saki ve Aybek'in (2023) boksörler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, spora bağlılığın mücadele ve tehdit algıları üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırma kapsamında yapılan analizler sonucunda, cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve sporla uğraşma süresi gibi değişkenler ile spordaki tehdit ve mücadele puanları arasında anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir. Yagız ve diğerlerinin (2023) öğrenci kros koşucularına yönelik araştırmalarında, zorluk ve tehdit seviyelerinde önemli bir cinsiyet farkı olmadığı görülmüştür. Dalğalı ve Tatal'ın (2024) basketbolcuların zihinsel antrenman, cesaret düzeyleri ve spordaki mücadele ile tehdit algılarına yönelik gerçekleştirdikleri araştırmada, Tehdit Algısı Ölçeği'nin tehdit alt boyutu ile cinsiyet değişkeni arasında toplam puan bazında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı belirlenmiştir. Benzer şekilde, mücadele algısı alt boyutu açısından da cinsiyet değişkenine göre toplam puanlarda anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Karaca ve Gündüz'ün (2021) çalışmasında, cinsiyet ile mücadele ve tehdit algısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Aynı doğrultuda, Erman ve çalışma arkadaşları (2023) da cinsiyet değişkeni ile mücadele ve tehdit düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını rapor etmiştir. Jones'un (2002) yürüttüğü araştırma da bu sonuçları desteklemekte olup, cinsiyet ile mücadele ve tehdit algıları arasında anlamlı bir bulguya ulaşamamıştır. Cumming ve diğerleri (2017), elit kürekçiler üzerinde yaptıkları bir çalışmada, zaman içinde zorluk ve tehdit değerlendirmelerinde tutarlı bir cinsiyet etkisi gözlemlenemediler. Ancak yatkın değerlendirme tarzı (yani, özellik benzeri eğilimler) cinsiyetten bağımsız olarak tepkileri şekillendirdiği ifade edilmektedir. Moore ve diğerleri (2019), 1.800'den fazla sporcuda mücadele ve tehdit değerlendirmeleri üzerinde bir genelleştirilebilirlik analizi yürüttüler. Tehdit ile mücadele değerlendirmelerini etkileyen birincil faktörün cinsiyetten ziyade bireysel stresörlerin baskın rol oynadığı belirtmektedir. Williams ve diğerleri (2010) mücadele ve tehdit değerlendirmelerini başlatmak için yönlendirilmiş imgelemeyi kullandılar ve cinsiyetler arasında benzer fizyolojik tepkiler sergilendiği ancak kadınlar daha değişken psikolojik yorumlar ortaya koymuşlardır. Bu, cinsiyetin performans değerlendirmesini doğrudan dikte etmekten ziyade duygusal hassasiyetle etkileşime girebileceği ön görülmektedir. Çalışma sporda

öz yeterlilik ve mücadele ve tehdit algısı ölçeği sonuçlarıyla literatür paralellik arz etmekle birlikte desteklemeyen çalışmalarda görülmektedir. Kick boks sporunda sıkletlerin varlığı, müsabaka ortamında rakibin fiziksel ve psikolojik kapasite, müsabakanın önem derecesine göre kadın ve erkek sporcularda sporsal öz yeterliliğin ve mücadele/tehdit algısının yönetimi değişkenlik gösterebileceği düşünülmektedir.

Medeni durum değişkenine bağlı olarak Psikolojik yeterlilik ve Kişilik yeterliliği alt boyutlarında evli sporcuların ortalama değerlerinin bekârlara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir ve bu farklılığın istatistiksel yönden anlamlı olduğu gözlemlenmiştir. Fakat Spor dalı yeterliliği ve Profesyonel düşünce yeterliliği alt boyutlarında bekâr sporcuların ortalama puanları daha yüksektir ancak bu fark anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca Sporcu öz yeterlilik ölçeği toplam ortalama değerleri incelendiğinde ise ortalama puanları evli sporcuların daha yüksek olduğu görülmekte ancak bu fark anlamlı bulunmamıştır. Tehdit ve Mücadele Ölçeği toplam ortalama puanları ve alt boyutlar incelendiğinde tüm alt boyutlar ve genel puan ortalamasında bekâr sporcuların puanlarının evlilere oranla daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Tehdit alt boyutu ve mücadele/tehdit ölçeği ortalama puanlarında medeni hal değişkenine göre gruplar arasında anlamlı bir fark varken Mücadele alt boyutunda gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Elit takım sporcularında spor atıf stili, spor öz yeterliliği ve yaratıcılık arasındaki ilişkileri inceleyen) tarafından yapılan bir çalışmada, bu psikolojik yapılar arasında önemli ilişkiler bulunmuş olsa da, medeni durumu öz yeterliliği etkileyen önemli bir değişken olarak bildirmemiştir (Zoljanahi vd., 2016). Smith ve Sparkes (2010) elit judocular arasında medeni durum ile atletik güven arasında anlamlı bir ilişki bulamamış, rekabetin en üst seviyelerinde performans taleplerinin ve profesyonel ortamların kişisel ilişki etkilerinden daha ağır basabileceğini ileri sürmüştür. Atletik olmayan popülasyonlarda yapılan uzunlamasına araştırmalar, evli bireylerin kısmen istikrarlı partner desteğinden dolayı daha fazla dayanıklılık ve başa çıkma becerilerine olan inanç bildirdiğini göstermiştir (Holt-Lunstad, Smith ve Layton, 2010; Uchino, 2009). Carron, Bray ve Eys (2002) benzer şekilde, genellikle aile desteğiyle güçlendirilen sosyal uyumun, sporcuların zorlu eğitim aşamalarında güvenini ve ısrarını teşvik etmedeki kritik rolünü vurgulamıştır. Evli sporcuların, eşlerinin desteğinden faydalanarak, müsabakaları tehditte ziyade zorluk olarak görme olasılıkları daha yüksek olabilir. Bu olumlu değerlendirme, öz yeterliliklerini ve durumsal kontrollerini artırarak daha iyi performans göstermelerini

sağlayabilir (Freeman ve Rees, 2009; Jones vd., 2009). Çeşitli spor dallarında 500'den fazla sporcunun katıldığı kapsamlı bir çalışmada, medeni durumun erkek sporcularda öznel sosyal statü ve duygusal dayanıklılıkla önemli ölçüde ilişkili olduğu görülmüştür. Medeni durumun kadın sporcuların öznel statülerini veya psikolojik sonuçlarını önemli ölçüde etkilemediğini gözlemledi (Freitas vd., 2016). Literatürle çalışma sonuçları sporda öz yeterlilik yönünden paralellik arz etmektedir. Kick boks branşında sporcuların müsabaka odaklı bir stres yönetimi ve sonuca konsantre olmalarına bağlı olarak medeni durumun etkenini daha geri plana attığı düşünülebilir. Medeni durum, sporcu öz yeterliliği üzerinde duygusal istikrar, sosyal destek ve ilişkinin kalitesi aracılığıyla nüanslı bir etki uygular. Evli sporcular genellikle daha yüksek öz yeterlilik bildirirken, bu ilişki cinsiyetler ve spor türleri arasında tekdüze değildir. Gelecekteki psikolojik eğitim ve sporcu geliştirme programları, etkili müdahale için bu çok faktörlü dinamikleri dikkate almalıdır. Mücadele ve tehdit algılarını ruh halleri üzerinden değerlendiren çalışmada, kadın sporcuların durumları tehdit edici olarak algılamaya daha yatkın olduğunu, erkek sporcuların ise yorgunluk kaynaklı tepkilere yöneldiğini buldu (Öcal ve Göncü, 2023). Literatürle yeterli düzeyde çalışmaya rastlanmamakla birlikte yönelim daha çok kişisel odaklı yürümektedir. Sporcuların stresli rekabetçi ortamlara tepkileri genellikle tehdit karşısında zorluğu (mücadeleyi) bilişsel olarak nasıl değerlendirdiklerine bağlıdır. Bu değerlendirmeler hem içsel psikolojik kaynaklar hem de dışsal sosyokültürel bağlamlar tarafından şekillendirilir; duygusal istikrar, algılanan destek ve öz düzenleme için etkileri olan önemli bir sosyal kimlik belirtecini yansıtan medeni durum da buna dahildir.

Yaş değişkenine bağlı Psikolojik yeterlilik alt boyutu ve kişilik yeterliliği alt boyutları ve Sporcu Öz yeterlilik Düzeyi ortalama puanlarında yaş grupları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Buna karşın Spor dalı yeterliliği ve Profesyonel düşünce yeterliliği alt boyutlarında yaş grupları arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Yaş grupları arasında Tehdit alt boyutu ve mücadele ve tehdit ölçeği puanı ortalama değerleri arasında anlamlı bir fark söz konusuysa, Mücadele alt boyutunda yaş grupları arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Ermiş ve Çankaya'nın (2023) eskrim sporcuları üzerine gerçekleştirdikleri araştırmada, öz-yeterlik düzeylerinin cinsiyet, yaş grubu, millî takım deneyimi, sporculuk süresi ve gelir düzeyi gibi değişkenler doğrultusunda anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Şirin ve diğerleri (2022), sporcuların yaşları ilerledikçe öz yeterlilik düzeylerinin artma

eğiliminde olduğunu ve akademik ve atletik başarı ile pozitif korelasyon göstermiştir. Nwankwo ve Onyishi (2012), öz yeterliliğin genellikle yaşla birlikte arttığını, ancak cinsiyet ve stresle başa çıkma stratejileriyle etkileşimin önemli olduğunu belirtmiştir. İleri yaştaki kadın sporcular, daha genç veya erkek akranlarına kıyasla daha yüksek öz yeterlilikle bağlantılı daha büyük adaptif başa çıkma davranışları göstermiştir. Anjali ve Mathews (2020), ergen sporcuların (13-19 yaş arası) sporcu olmayanlara göre önemli ölçüde daha yüksek öz yeterlilik bildirdiğini ifade etmektedir. Ayrıca literatürde çalışma sonuçlarını desteklemeyen araştırmalarda mevcuttur. Koçak ve Çolak'ın (2024) kadın hentbolcularda sporcu öz yeterliği ve stresle başa çıkmaya ilişkin çalışmasında, katılımcıların sporcu öz-yeterlik düzeylerinde yaş değişkenine bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Kadın hentbolcular örnekleminde, 27 yaş ve üzeri sporcuların öz-yeterlik düzeylerinin diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin alt boyutları incelendiğinde de benzer bir eğilim söz konusu olup, en yüksek öz-yeterlik düzeyine 27 yaş ve üzerindekiiler sahipken, en düşük düzey 18-20 yaş aralığındaki sporcularda gözlenmiştir. Asan'ın (2023) farklı branşlarda aktif olan sporcuların sporcu öz yeterlik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelediği çalışmada, sporcuların yaşları ile öz-yeterlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Mansell'in (2021) sporcularda stres zihniyeti: İnançlar, zorluk ve tehdit ile psikolojik refah arasındaki ilişkilerine yönelik çalışmada, erkek puanları ile kadın puanları karşılaştırıldığında, tehditte de anlamlı ortalama farklılıklar bulundu, Yaşın ayrıca tehdit ile önemli bir negatif ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Saki ve Aybek'in (2023) boksörler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, spora bağlılığın mücadele ve tehdit algıları üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırma kapsamında yapılan analizler sonucunda, cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve sporla uğraşma süresi gibi değişkenler ile spordaki tehdit ve mücadele puanları arasında anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir. Literatürde çalışmanın sporda öz yeterlilik sonuçları paralellik arz etmektedir. Bununla birlikte mücadele ve tehdit ölçeğinin sonuçlarını literatürde kapsamlı araştırmalar yer almamaktadır. Mansell'in (2021) çalışmasında yaşın tehditle negatif yönde ilişkili olması kick boksta yaşla birlikte müsabaka yapma yönündedeneyimin artması pozitif olarak etki edeceği ancak fizyolojik ve fizyolojik performansın nasıl etkileneceği bireysel farklılıklara göre değişiklik gösterebilir.

Eğitim durumu değişkenine bağlı Sporcu Öz yeterlilik Düzeyi ölçeği ortalama değerleri ile bu ölçeğe ait Spor Dalı Yeterliliği, Psikolojik Yeterlilik ve Kişilik Yeterliliği

alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülürken, Profesyonel Düşünme Yeterliliği alt boyutunda ise anlamlı değişim bulunmamıştır. Eğitim durumu değişkenine bağlı Mücadele ve Tehdit ölçeği ortalama puanları ve Tehdit alt boyutuna ait ortalama puanlar üzerinde eğitim durumunun etkili bir değişken olduğu göze çarpmaktadır. Ancak mücadele alt boyutunda ise eğitim durumu belirleyici bir faktör olarak görülmektedir. Gelir durumu değişkenine bağlı Sporcu Öz yeterlilik Düzeyi ölçeği ve alt boyutlarına ait puanlar üzerinde sporcuların etkili bir faktör olduğu belirlenmiştir. Gelir durumu değişkenine bağlı Mücadele ve Tehdit Ölçeği ortalama puanları ve alt boyutlarında ait ortalama puanlarda gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

Koçak ve Çolak'ın (2024) kadın hentbolcular üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada, sporcu öz-yeterlik düzeylerinin eğitim düzeyine göre farklılık gösterdiği ortaya konmuştur. Elde edilen bulgular, lisans mezunu sporcuların öz-yeterlik düzeylerinin, istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca, ölçeğin tüm alt boyutlarında da benzer bir eğilim görülmüş; lisans düzeyinde eğitim almış hentbolcuların, lise mezunlarının daha yüksek öz-yeterlik puanlarına sahip oldukları belirlenmiştir. Özkan'ın (2019) üniversite düzeyindeki kadın futbolcularla gerçekleştirdiği araştırmada, sporcu öz-yeterlik algılarının, bireylerin gelir düzeyine bağlı olarak anlamlı ölçüde farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bu durum, gelir değişkeninin öz-yeterlik algısı üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Ermiş ve Çankaya'nın (2023) eskrim sporcuları üzerine gerçekleştirdikleri araştırmada, öz-yeterlik düzeylerinin cinsiyet, yaş grubu, millî takım deneyimi, sporculuk süresi ve gelir düzeyi gibi değişkenler doğrultusunda anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Kusan ve arkadaşlarının (2024) masa tenisi sporcuları üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada, sporcu öz-yeterliliği ile spora bağlılık düzeyleri gelir durumuna göre incelenmiş; ancak toplam puanlar ve alt boyutlara ilişkin değerlendirmelerde gelir düzeyine bağlı olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Saki ve Aybek'in (2023) boksörler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, spora bağlılığın mücadele ve tehdit algıları üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırma kapsamında yapılan analizler sonucunda, cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve sporla uğraşma süresi gibi değişkenler ile spordaki tehdit ve mücadele puanları arasında anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir. Çalışmanın eğitim durumunun sporda öz yeterlilik sonuçlarına etkisini Koçak ve Çolak (2024) yürüttüğü araştırma desteklemektedir. Gelir düzeyi bakımından irdelendiğinde Özkan (2019) ve Ermiş ve Çankaya (2023) çalışmalarıyla araştırma sonuçları paralellik arz ederken Kusan ve arkadaşları (2024)

desteklememektedir. Gelir durumu değişkeninin mücadele ve tehdit algısı ölçeğinin araştırma sonuçlarıyla Saki ve Aybek'in (2023) yürüttüğü çalışma paralellik arz etmektedir. Eğitim seviyesinin mücadele ve tehdit algılarına yönelik etkisine yönelik literatürde yeterli seviyede çalışma yer almamaktadır. Eğitim ve gelir durumu sporda öz yeterliliğe sağladığı katkının kick boks branşın maddi ve manevi öz veri bulunularak, uzun süren antrenman ve müsabaka periyotlarının sürdürülebilirliğinden etkilendiği düşünülebilir. Mücadele ve tehdit yönünden ise kişinin kendini gerçekleştirme sürecinde eğitim ve gelir seviyesinin geri plana alınmasında kaynaklı olabilir.

Spor yapma süresi durumu değişkenine bağlı Sporcu Öz yeterlilik Düzeyi Ölçeğine ait ortalama değerler ve aynı ölçeğin tüm alt boyutlarında spor yapma süresine bağlı olarak gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Spor yapma süresi durumu değişkenine bağlı Mücadele ve Tehdit Ölçeğinin Tehdit alt boyutuna ait ortalama değerlerde gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edilmişken hem Mücadele alt boyutuna ait ortalama değerlerinde hem de ölçeğin toplam ortalama değerlerinde gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Şimşek'in (2022) üst düzey voleybolcular üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, sporculuk deneyimi arttıkça öz-yeterlik düzeylerinde de yükselme gözlemlenmiştir. Özellikle millî takımda görev alan voleybolcuların, diğer sporculara kıyasla daha yüksek sporcu öz-yeterliğine sahip oldukları belirlenmiştir. Koçak ve Çolak'ın (2024) kadın hentbolcularla yürüttüğü çalışmada, sporcu öz-yeterlik düzeylerinin, bireylerin sporculuk geçmişine bağlı olarak anlamlı ölçüde değiştiği belirlenmiştir. Bulgular, 10 yıldan daha uzun süre aktif spor yapmış sporcuların, 10 yıldan az deneyime sahip olanlara göre daha yüksek öz-yeterlik algısına sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Ayrıca, öz-yeterlik ölçeğinin tüm alt boyutlarında da uzun süreli spor geçmişine sahip hentbolcuların daha yüksek puanlar aldığı saptanmıştır. Hatami 'nin (2023) yapmış olduğu çalışmada, sporcu öğrencilerin sporcu olmayan öğrencilere kıyasla psikolojik güç ve öz yeterlilik düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Rekabetçi kaygı düzeylerinin ise sporcu ve sporcu olmayan öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık göstermediği belirlendi. Ermiş ve Çankaya'nın (2023) eskrim sporcuları üzerine gerçekleştirdikleri çalışmada, öz-yeterlik düzeylerinin cinsiyet, yaş grubu, millî takım deneyimi, sporculuk süresi ve gelir düzeyi gibi değişkenler doğrultusunda anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Özkan'ın (2019) üniversite öğrencisi kadın futbolcular üzerinde yürüttüğü çalışmada, sporcu öz-yeterlik algılarının spor deneyimi değişkenine bağlı olarak anlamlı farklılıklar gösterdiği

ortaya konmuştur. Bu bulgu, deneyim süresinin öz-yeterlik algısı üzerinde belirleyici bir rol oynayabileceğini işaret etmektedir. Literatürle çalışmanın sporda öz yeterlilik ölçeği sonuçları paralellik arz etmektedir. Deneyim arttıkça öz yeterlilik pozitif yönde eğilim göstermektedir. Blascovich ve arkadaşlarının (2004) yürüttükleri çalışmada, sporcuların deneyim düzeylerinin tehdit algıları üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularına göre, daha deneyimli sporcular, sahip oldukları becerilerin farkında oldukları için kendilerini daha az tehdit altında hissetmişlerdir. Buna karşılık, daha az deneyime sahip sporcuların, yeterlilik algılarının düşük olması nedeniyle daha yüksek tehdit algısı geliştirdikleri ifade edilmiştir. Daşkesen, Yarayan ve İlhan'ın (2024) tekerlekli sandalye basketbolcuları üzerine gerçekleştirdiği çalışmada, zihinsel antrenman ile mücadele düzeyi arasındaki ilişki ele alınmıştır. Çalışmada, sporcuların spora başlama süresine göre mücadele düzeyleri değerlendirildiğinde, aralarında negatif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki görülse de, bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Türkyılmaz ve Altıntaş'ın (2020) çalışmasında, sportif seviye ile müsabaka ve tehdit algısı arasında anlamlı farklar olduğu ve bu farkların profesyonel sporcular lehine gerçekleştiği rapor edilmiştir. Erman ve arkadaşları (2023) da yaptıkları çalışmada, profesyonel düzeydeki sporcuların müsabaka ve tehdit algılarının daha yüksek olduğunu, dolayısıyla sportif seviyeye göre anlamlı farklar bulunduğunu ifade etmişlerdir. Erman ve arkadaşlarının (2023) gerçekleştirdiği çalışmada, spora katılım süresi ile müsabaka ve tehdit düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu ve bu farklılıkların deneyim süresi fazla olan sporcular lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Saki ve Aybek'in (2023) boksörler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, spora bağlılığın mücadele ve tehdit algıları üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırma kapsamında yapılan analizler sonucunda, cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve sporla uğraşma süresi gibi değişkenler ile spordaki tehdit ve mücadele puanları arasında anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir. Dalğalı ve Tural'ın (2024) basketbolcuların zihinsel antrenman, cesaret ve spordaki mücadele ile tehdit algılarına ilişkin yürüttükleri çalışmada, tehdit algısı düzeyleri ile sportif seviye arasındaki ilişki incelendiğinde, toplam puan açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Literatürde çalışma sonuçlarıyla paralellik arz eden araştırmaların yanında desteklemeyenlerde mevcuttur. Deneyim kazanıldıkça sporcuların kişilik özelliklerine göre verilen tepkiler farklılık sergileyebilir.

Spor alt dalı değişkenine bağlı Sporcu Öz yeterlilik Düzeyi ölçeğine ait Spor Dalı Yeterliliği alt boyutuna ait ortalama puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir değişim görülmektedir. Bununla birlikte Mücadele ve Tehdit Ölçeği toplam ortalama puanları arasında hem de alt boyutlarına ait ortalama değerler arasında grup değişkenine bağlı olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Hamström ve Nyberg' in (2022) muay thai sporcularının maç öncesinde algılanan öz-yeterliklerini artırmak için farklı öz-yeterlik kaynaklarını nasıl kullandıklarını incelediği çalışmada, muay thai sporcularının algılanan öz-yeterliklerini artırmak amacıyla öz-yeterlik kaynaklarını çeşitli şekillerde kullanabildiklerini ve bunun sporda başarılı performans sergilemeye dair algılanan yeterlikleri açısından temel bir unsur olduğunu ortaya koymuştur. Chen ve ark.'nın (2019) öz-yeterlik ile saldırgan davranış arasındaki ilişkiyi ve aracı bir faktör olarak öz-kontrolün etkisini araştırmıştır. Erkek boksörlerin saldırganlık düzeylerinin kadın boksörlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Katılımcıların yaşı arttıkça öz-yeterlik ve öz-kontrolün de arttığı; rekabet düzeyi yükseldikçe öz-yeterlik ve öz-kontrolün de arttığı belirlenmiştir. Öz-yeterliğin saldırgan davranışla negatif ilişkili, öz-kontrol ile ise pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır. Chen ve ark.'nın (2020) boksörlerin öz-yeterlik düzeyi ile depresyon arasındaki ilişkiyi ve aracı bir faktör olarak öz-kontrolün etkisine yönelik araştırmasında, öz-yeterlik ve öz-kontrol, depresyon ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur; öz-yeterlik ise öz-kontrol ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Stanković ve ark.'nın (2022) judocular üzerine yürüttüğü çalışmada, profesyonel judo sporcularının düşük düzeyde saldırganlık sergilediklerini, özellikle dolaylı ve fiziksel saldırganlık belirtilerinin düşük olduğunu göstermiştir. Buna ek olarak, Judocular ayrıca orta düzeyde genel öz-yeterlik ile de karakterize edilmektedir. Literatürle çalışmanın sporda öz yeterlilik, Mücadele ve tehdit algısı sonuçları paralellik arz etmektedir. Savunma sporlarında branşların ortak özelliği ikili mücadelenin olması ve mutlak kazananın belirlenmesi amacıyla yapılan müsabakalarda sporcuların ilgili branştaki deneyimi öz yeterlilik ve tehdit algısının kontrol edilebilirliği söz konusu olabilir.

Milli sporcu olma durumuna bağlı Sporcu Öz yeterlilik Düzeyi ölçeği ortalama puanları ve bu ölçeğe ait Spor Dalı Yeterliliği alt boyutuna ait ortalama değerler üzerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca Mücadele ve Tehdit Ölçeği ortalama değerleri hem de bu ölçeğe ait alt boyutları üzerinde Millilik durumu değişkeninin etkili bir faktör olmadığı belirlenmiştir. Ermiş ve Çankaya'nın (2023) eskrim sporcuları üzerine gerçekleştirdikleri araştırmada, öz-yeterlik düzeylerinin cinsiyet, yaş grubu, millî takım

deneyimi, sporculuk süresi ve gelir düzeyi gibi değişkenler doğrultusunda anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Akyüz ve Duran'ın (2025) kadın voleybolcuların toplumsal cinsiyet algıları ve öz-yeterlik düzeylerini incelediği çalışmada, kadın voleybolcuların öz-yeterlik düzeylerinde sporculuk deneyim yılı değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Koçak ve Çolak'ın (2024) kadın hentbolcuları kapsayan araştırmasında, sporcu öz-yeterlik düzeylerinin milli sporcu olma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Milli takım deneyimine sahip hentbolcuların, milli olmayan sporculara kıyasla daha yüksek öz-yeterlik düzeylerine sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca, öz-yeterlik ölçeğinin tüm alt boyutlarında da milli sporcuların puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, üst düzey rekabet tecrübesinin, sporcunun kendine olan güvenini ve sportif yeterlik algısını artırabileceğini göstermektedir. Kusan ve ark.'nın (2024) masa tenisi sporcularında sporcu öz yeterliliğin spora bağlılık düzeyine etkisi ilişkin çalışmasında, masa tenisi sporcuları üzerinde yapılan analizlerde, millî sporcu olma durumuna göre sporcu öz-yeterlik düzeyi ve spora bağlılık toplam puanları ile bu ölçeklerin alt boyut puanlarında, "profesyonel düşünce yeterliği" hariç olmak üzere, istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Bununla birlikte, yalnızca profesyonel düşünce yeterliği alt boyutunda millî sporcuların puan ortalamalarının, millî olmayan sporculara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Şimşek'in (2022) üst düzey voleybolcular üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, sporculuk deneyimi arttıkça öz-yeterlik düzeylerinde de yükselme gözlemlenmiştir. Özellikle millî takımda görev alan voleybolcuların, diğer sporculara kıyasla daha yüksek sporcu öz-yeterliliğine sahip oldukları belirlenmiştir. Özkan'ın (2019) üniversite düzeyindeki kadın futbolcularla yaptığı çalışmada, sporcu öz-yeterlik algılarının millî sporcu olma durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığı ve bu farklılığın millî sporcular lehine olduğu belirlenmiştir. Öcal ve Göncü'nün (2023) yürüttükleri çalışmada, sporda mücadele ve tehdit algısıyla Brunel ruh hali arasındaki ilişki ele alınmıştır. Çalışma kapsamında, sporcuların "milli sporcu olma" durumuna göre sporda mücadele ve tehdit algılarına ilişkin ölçek puanları incelendiğinde, anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Mansell'in (2021) sporcularda stres zihniyeti: İnançlar, zorluk ve tehdit ile psikolojik refah arasındaki ilişkilerine yönelik çalışmada, erkek puanları ile kadın puanları karşılaştırıldığında, tehditte de anlamlı ortalama farklılıklar bulundu. Literatürle çalışmanın sporda öz yeterlilik, Mücadele ve tehdit algısı sonuçları paralellik arz etmektedir. Uluslararası arenada ülkeyi temsil etme sporcuların branşlarında zirve hedeflerin başında gelmektedir. Ülkeyi temsil noktasında manevi sorumluluk öz yeterlilik

anlamında kişisel verimi en üst seviyeye çıkardığı düşünülebilir. Mücadele ve tehdit penceresinden irdelendiğinde millilik seviyesindeki sporcuların sporun amatör ruhunun gerektirdiği şekilde temsil noktasında yönelimde olduğu düşünülebilir.

4.2. SONUÇ

Cinsiyetler arasında Psikolojik yeterlilik alt boyutunda, Kişilik yeterliliği alt boyutunda ve Sporcu öz yeterlilik ortalama puanları arasında erkek sporcuların kadınlara oranla yeterliliklerinin daha yüksek olduğu ve farklılığın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu bununla birlikte mücadele ve tehdit ölçeği ortalama puanları ve alt boyut değerlerinde cinsiyetler arasında anlamlı düzeyde fark belirlenmiştir. Kadın sporcuların erkeklere oranlara daha yüksek ortalamalara sahip olduğu göze çarpmaktadır. Medeni durum değişkenine göre Psikolojik yeterlilik ve Kişilik yeterliliği alt boyutlarında evli sporcuların ortalama değerlerinin bekârlara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir ve bu farklılığın istatistiksel yönden anlamlılık söz konusudur. Tehdit alt boyutu ve MTÖ ortalama puanlarında medeni hal değişkenine göre gruplar arasında anlamlı bir fark vardır. Yaş grupları arasında psikolojik yeterlilik alt boyutu ve kişilik yeterliliği alt boyutları ve Sporcu Öz yeterlilik Düzeyi ortalama puanlarında anlamlı değişim belirlenmiştir. Yaş grupları arasında Tehdit alt boyutu ve MTÖ ortalama değerleri arasında anlamlı bir fark olduğu ifade edilmektedir. Eğitim düzeyleri değişkenine göre Spor Dalı Yeterliliği, Psikolojik Yeterlilik ve Kişilik Yeterliliği alt boyutlarında sporcuların eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bununla birlikte Mücadele ve Tehdit ölçeği ortalama puanları ve ölçeğin Tehdit alt boyutuna ait ortalama puanlar üzerinde eğitim durumunun etkili bir değişken olduğu göze çarpmaktadır. Sporcuların gelir durumu bağlı olarak sporcu öz yeterlilik düzeyi ölçeği ve alt boyutlarına ait puanlar üzerinde sporcuların etkili bir faktör olduğu belirlenmiştir. Ancak gelir durumuna bağlı olarak Mücadele ve Tehdit Ölçeği ortalama puanları ve alt boyutlarında ait ortalama puanlarda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Spor yapma süresine bağlı gruplar arasında sporcu öz yeterlilik düzeyi ölçeğine ait ortalama değerler ve aynı ölçeğin tüm alt boyutlarında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Spor yapma süresine bağlı olarak Mücadele ve Tehdit Ölçeğinin Tehdit alt boyutuna ait ortalama değerlerde gruplar arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Spor alt dalı değişkenine göre Sporcu Öz yeterlilik Düzeyi ölçeğine ait Spor Dalı Yeterliliği alt boyutuna ait ortalama puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Buna karşın Mücadele ve

Tehdit Ölçeği toplam ortalama puanları arasında hem de alt boyutlarına ait ortalama değerler arasında spor alt dalı değişkenine bağlı olarak anlamlı değişim görülmektedir. Millilik durumu değişkenine göre Sporcu Öz yeterlilik Düzeyi ölçeği ortalama puanları ve bu ölçeğe ait Spor Dalı Yeterliliği alt boyutuna ait ortalama değerler üzerinde etkili bir faktör olarak gözlenirken hem Mücadele ve Tehdit Ölçeği ortalama değerleri hem de bu ölçeğe ait alt boyutları üzerinde etkili bir faktör olmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgular, doğrultusunda savaş sanatlarında aktif olan sporcuların sporda öz yeterlilikle birlikte mücadele ve tehdit algılarının çok boyutlu bir perspektiften ele alınması gerektiğini göstermektedir.

4.3. ÖNERİLER

- Savaş sanatları içerisinde yer alan diğer branşlarda spor öz yeterlilik, mücadele ve tehdit algısına yönelik uygulamalar yapılabilir.
- Alt yaş gruplarından itibaren savaş sanatlarında aktif olarak yer alan sporcular üzerinde spor öz yeterlilik, mücadele ve tehdit algıları değerlendirilebilir.
- İkili mücadele gerektiren savaş sanatları dışında yer alan sportif branşlarda spor öz yeterlilik, mücadele ve tehdit algısına yönelik durum tespiti ortaya konulabilir.



EKLER

Ek-1: Kişisel Bilgi Formu

“Kick Boks Sporcularının Sporcu Öz Yeterliliği İle Sporda Mücadele ve Tehdit Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ” konularında yapılacak bilimsel bir çalışmada kullanılmak üzere görüş ve düşüncelerinize ihtiyaç duyulmaktadır. Samimi cevaplarınız çalışmayı yönlendirecektir. Teşekkürler.

Dr.Öğr.Üyesi Erdal DEMİR ve Hakan BİLGİN

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

- 1.Cinsiyetiniz?
Erkek () Kadın ()
- 2.Medeni Durumunuz?
Bekar () Evli ()
- 3.Yaşınız?
5-18 () 19-30 () 31 ve üzeri ()
- 4.Eğitim Düzeyiniz?
İlköğretim () Ortaöğretim (Lise) () Lisans () Lisansüstü ()
- 5.Gelir durumunuz?
Asgari ve altı () Orta () İyi () Çok İyi ()
- 6.Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz?
0-1 () 1-3 yıl () 4- üstü yıl ()
- 7.Kick Boksun Hangi Alt Branşını Yapıyorsunuz?
K1 Rules () Full Contact () Low Kick () Kick Light () Light Contact () Point Fighting ()
- 8.Kick boks branşında Milli sporcu oldunuzmu?
Evet () Hayır ()

Ek-2: Sporcu Öz Yeterlilik Ölçeği

Boyutlar	Sporcu öz yeterliklerinize ilişkin inanç düzeyinizi aşağıdaki ifadeler doğrultusunda işaretleyiniz. Sporcu olarak:	Katılmıyorum	Az Katılıyorum	Orta Düzeyde Katılıyorum	Çok Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
		1	2	3	4	5
Spor Dalı Yeterliği	1.Spor dalımın gerektirdiği fiziksel uygunluğa sahibim.					
	2.Spor dalımın gerektirdiği motor becerilere sahibim.					
	3.Spor dalımın gerektirdiği teknik becerilere sahibim.					
	4.Karşılaşmada/yarışmada bireysel ve takım taktiklerini başarıyla uygulırım.					
Psikolojik Yeterlik	5.Kendimi motive ederim.					
	6.Takım arkadaşlarımla motive olmalarına yardımcı olurum.					
	7.Üzerimde baskı oluşturan zorluklar ile başa çıkarım.					
	8.Duygularımı kontrol ederim.					
Profesyonel Düşünce Yeterliği	9.Sağlığımı korumaya özen gösteririm.					
	10.Performans hedeflerime ulaşmak için özverili çalışırım.					
	11.Performansımı olumsuz etkilememesi için yaşamımı düzenlerim.					
	12.Performansımı korumak için sezon içinde ve sezon dışında bireysel antrenman yaparım.					
Kişilik Yeterliği	13.Spor alanındaki paydaşlarımla etkili işbirliği yaparak uyum içinde çalışırım.					
	14.Sportif erdeme (fair play) uygun davranırım.					
	15.Öz güvenim yüksektir.					
	16.Karşılaşmada/yarışmada sorumluluk alırım.					

Ek-3: Sporda Mücadele ve Tehdit Algısı Ölçeği

	Tamamen Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Kısmen Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
Yanlış şeyler söyleyeceğim veya yapacağım diye endişeleniyorum						
Nasıl bir izlenim bırakacağım hakkında endişeleniyorum						
Başkaları bende hata bulacak diye endişeleniyorum						
Başarısızlık deneyimi yaşamak yerine başarıya ulaşacağımı umuyorum						
Başarımların ödülleri ve faydalarını sabırsızlıkla bekliyorum						
Başkaları hakkımda ne düşünecek diye endişeleniyorum						
Mücadele gerektiren bir durum çabamı arttırmam için beni motive eder.						
Başarısız olmayı beklemek yerine bu görevde başarılı olmayı düşünüyorum						
Bir fark yaratmasa da diğer insanların benim hakkımda ne düşündükleri beni endişelendiriyor						
Beceri ve yeteneklerimi test etme fırsatını sabırsızlıkla bekliyorum						
Başkalarının benim hakkımda düşündükleri beni endişelendiriyor						
Bu görevin tehdit olduğunu hissediyorum						

Ek-4: Etik Kurul İzni



KÜTAHYA DÜMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği
Kurulu

TOPLANTI TUTANAĞI

Toplantı No : 2024/01
Toplantı Tarihi : 02.02.2024
Toplantı Saati : 11:00
Toplantı Yeri : Spor Bilimleri Fakültesi Toplantı Salonu

GÜNDEM

3: Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 29.12.2023 tarih ve 256079 sayılı yazısı gereğince Beden Eğitimi ve Spor Doktora Programı öğrencisi Hakan BİLGEN'in *"Kick Boks Sporcularının Sporcu Öz Yeterliliği ile Sporda Mücadele ve Tehdit Alguları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"* başlıklı akademik çalışmasında kullanılmak üzere, uygulama, görüşme ve anket yapma talebinin etik açıdan uygunluğu üzerine görüşme

KARAR

3 : Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 29.12.2023 tarih ve 256079 sayılı yazısı gereğince Beden Eğitimi ve Spor Doktora Programı öğrencisi Hakan BİLGEN'in *"Kick Boks Sporcularının Sporcu Öz Yeterliliği ile Sporda Mücadele ve Tehdit Alguları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"* başlıklı akademik çalışmasında kullanılmak üzere, uygulama, görüşme ve anket yapma talebinin etik açıdan uygunluğu üzerine görüşüldü.

Yapılan görüşmeler ve değerlendirmeler sonucunda, çalışma kapsamında yapılacak olan uygulama, anket-görüşme sorularının ve ölçeklerin, gerekli izinlerin alınması kaydıyla, fikri, hukuki ve telif hakları bakımından sorumluluğu başvurucuya ait olmak üzere etik açıdan uygun olduğuna oy

birliği ile karar verildi.

	Prof. Dr. Çetin Özdilek Başkan	Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Prof. Dr. Emin ZEYTİNOĞLU Üye	Prof. Dr. Emre SEZİCİ Üye	Prof. Dr. Fulya TOPÇUOĞLU ÜNAL Üye
Prof. Dr. Levent MERCİN Üye	Prof. Dr. Metin DEMİR Başkan Yardımcısı	Prof. Dr. Niyazi KURNAZ Üye

KAYNAKÇA

- Abd al-Shahi, A., Naqi Zadeh, M., & Shamshaki, A. (2025). Effect of yoga-based mindfulness intervention on blood cortisol hormone and competitive state anxiety in boy skilled volleyball players. *Psychological Achievements*, 31(1403).
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
- Akyüz, O., & Duran, M. (2025). Examining the gender perception and self-efficacy levels of female volleyball players. *International Journal of Recreation and Sports Science*, 9(1), 55-64.
- Alberton, M. (2024). C03 Exploring boxers' experiences of fear using reflexive thematic analysis: fear can be a longtime companion, guide and motivator. *Graduate Journal of Sports Science, Coaching, Management, & Rehabilitation*, 1(3), 19-19.
- Alessandri, G., Tavorucci, S., Perinelli, E., Eisenberg, N., Golfieri, F., Caprara, G. V., & Crocetti, E. (2023). Regulatory emotional self-efficacy beliefs matter for (mal) adjustment: A meta-analysis. *Current Psychology*, 42(35), 31004-31023.
- Allen, M. S., Frings, D., & Hunter, S. (2012). Personality, coping, and challenge and threat states in athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(4), 264-275.
- Amira M. Ali, Saeed A. Al-Dossary, Sawsan Abuhammad et al. The Arabic versions of the six- and ten-items shortened forms of the Mental Toughness Questionnaires (MTQ): Psychometric properties among athlete and non-athlete youth, 06 May 2025, PREPRINT (Version 1) available at Research Square [https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-6598461/v1]
- André, N., & Metzler, J. N. (2011). Gender differences in fear of success: A preliminary validation of the performance success threat appraisal inventory. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 415-422.
- Anjali, O., & Babitha, M. (2020). Comparative study on self-efficacy among adolescent athletes and non-athletes. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 7(2), 185-187.
- Armitage, C. J., & Conner, M. (2001). Efficacy of the theory of planned behaviour: A meta-analytic review. *British Journal of Social Psychology*, 40(4), 471-499.

- Asan, S. (2023). Farklı branşlarda aktif olan sporcuların sporcu öz yeterlik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Spor ve Bilim Dergisi*, 1(1), 55-63.
- Ashford, S., Edmunds, J., & French, D. P. (2010). What is the best way to change self-efficacy to promote lifestyle and recreational physical activity? A systematic review with meta-analysis. *British journal of health psychology*, 15(2), 265-288.
- Axelsson, M., Lötval, J., Cliffordson, C., Lundgren, J., & Brink, E. (2013). Self-efficacy and adherence as mediating factors between personality traits and health-related quality of life. *Quality of Life Research*, 22, 567-575.
- Ayotola, A., & Adediji, T. (2009). The relationship between mathematics self-efficacy and achievement in mathematics. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 1(1), 953-957.
- Babić, M., Pobrić, I., & Čular, D. (2023). Physiological response and biomarkers in kickboxing-systematic review. *Physical Activity Review*, 11(2), 120-137.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. *Englewood Cliffs, NJ*, 1986(23-28), 2.
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.
- Bandura, A. (2006). Toward a psychology of human agency. *Perspectives on Psychological Science*, 1(2), 164-180.
- Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. V., & Pastorelli, C. (2001). Self-efficacy beliefs as shapers of children's aspirations and career trajectories. *Child Development*, 72(1), 187-206.
- Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Gerbino, M., & Pastorelli, C. (2003). Role of affective self-regulatory efficacy in diverse spheres of psychosocial functioning. *Child Development*, 74(3), 769-782.

- Barello, S. (2025). Psychological Frameworks for Understanding Global Health. In *Psychology for Addressing Global Health Challenges* (pp. 3-12). Cham: Springer Nature Switzerland.
- Bayköse, N., Sahin, F., Sahin, A., & Eryücel, M. E. (2019). Is self talk of athletes one of the determinants of their continuous sportive confidence level?. *Journal of Education and Training Studies*, 7(2), 192-197.
- Beattie, S., Hardy, L., & Woodman, T. (2004). Precompetition self-confidence: The role of the self. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(3), 427-441.
- Benight, C. C., & Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: The role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 42(10), 1129-1148.
- Betz, N. E., & Hackett, G. (2006). Career self-efficacy theory: Back to the future. *Journal of Career Assessment*, 14(1), 3-11.
- Blascovich, J., & Mendes, W. B. (2000). Challenge and threat appraisals: The role of affective cues. In J. P. Forgas (Ed.), *Feeling and thinking: The role of affect in social cognition* (1st ed., pp. 59–82). UK: Cambridge University Press.
- Blascovich, J., Seery, M. D., Mugridge, C. A., Norris, R. K., & Weisbuch, M. (2004). Predicting athletic performance from cardiovascular indexes of challenge and threat. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40(5), 683-688.
- Borrell-Carrió, F., Suchman, A. L., & Epstein, R. M. (2004). The biopsychosocial model 25 years later: principles, practice, and scientific inquiry. *The Annals of Family Medicine*, 2(6), 576-582.
- Bouffard-Bouchard, T. (1990). Influence of self-efficacy on performance in a cognitive task. *The Journal of Social Psychology*, 130(3), 353-363.
- Brand, B. R., & Wilkins, J. L. (2007). Using self-efficacy as a construct for evaluating science and mathematics methods courses. *Journal of Science Teacher Education*, 18, 297-317.
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24(2), 237–254.

- Britner, S. L., & Pajares, F. (2006). Sources of science self-efficacy beliefs of middle school students. *Journal of Research in Science Teaching: The Official Journal of the National Association for Research in Science Teaching*, 43(5), 485-499.
- Bruch, M., Chesser, E. S., & Meyer, V. (1989). The role of evaluative self-schemata in cognitive processing and performance: the impact on self-efficacy, self-evaluation and task outcome. *Cognitive Behaviour Therapy*, 18(2), 71-84.
- Buenaventura, E. R., & Saroca Jr, D. B. (2024). Self-efficacy and Sports Performance Level of Secondary Student-Athletes: Training Implications.
- Buse, G. J. (2008). Kickboxing. In *Combat sports medicine* (pp. 331-350). London: Springer London.
- Caprara, G. V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M., & Vecchio, G. M. (2006). Looking for adolescents' well-being: Self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 15(1), 30-43.
- Caprara, G. V., Vecchione, M., Alessandri, G., Gerbino, M., & Barbaranelli, C. (2011). The contribution of personality traits and self-efficacy beliefs to academic achievement: A longitudinal study. *British Journal of Educational Psychology*, 81(1), 78-96.
- Caprara, G. V., Vecchione, M., Capanna, C., & Mebane, M. (2009). Perceived political self-efficacy: Theory, assessment, and applications. *European Journal of Social Psychology*, 39(6), 1002-1020.
- Cattelino, E., Chirumbolo, A., Baiocco, R., Calandri, E., & Morelli, M. (2021). School achievement and depressive symptoms in adolescence: The role of self-efficacy and peer relationships at school. *Child Psychiatry & Human Development*, 52(4), 571-578.
- Cerin, E. (2003). Anxiety versus fundamental emotions as predictors of perceived functionality of pre-competitive emotional states, threat, and challenge in individual sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(3), 223-238.
- Chariyeva, Z., Golin, C. E., Earp, J. A., Maman, S., Suchindran, C., & Zimmer, C. (2013). The role of self-efficacy and motivation to explain the effect of motivational interviewing time on changes in risky sexual behavior among people living with HIV: a mediation analysis. *AIDS and Behavior*, 17, 813-823.

- Chase, M. A. (2001). Children's self-efficacy, motivational intentions, and attributions in physical education and sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72(1), 47-54.
- Chen, C. C., Greene, P. G., & Crick, A. (1998). Does entrepreneurial self-efficacy distinguish entrepreneurs from managers?. *Journal of Business Venturing*, 13(4), 295-316.
- Chen, G., Gully, S. M., Whiteman, J. A., & Kilcullen, R. N. (2000). Examination of relationships among trait-like individual differences, state-like individual differences, and learning performance. *Journal of Applied Psychology*, 85(6), 835.
- Chen, X. (2018, March). A comparative study of chinese sanda and western kickboxing from the perspective of sports culture. In *2nd International Conference on Culture, Education and Economic Development of Modern Society (ICCESE 2018)* (pp. 1221-1224). Atlantis Press.
- Chen, X., Qiu, N., Chen, C., Wang, D., Zhang, G., & Zhai, L. (2020). Self-efficacy and depression in boxers: a mediation model. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 00791.
- Chen, X., Zhang, G., Yin, X., Li, Y., Cao, G., Gutiérrez-García, C., & Guo, L. (2019). The relationship between self-efficacy and aggressive behavior in boxers: the mediating role of self-control. *Frontiers in Psychology*, 10, 212.
- Claessens, G., Gach, D., van Osch, F. H., Verberne, D., van den Bergh, J. P., van Kampen-van den Boogaart, V., ... & van Heugten, C. M. (2025). A biopsychosocial analysis of risk factors for persistent physical, cognitive, and psychological symptoms among previously hospitalized post-COVID-19 patients. *Scientific Reports*, 15(1), 14234.
- Clark, T. W. (2025). *Expanding Competencies for Behavioral Health Providers in Healthcare Settings: A Delphi Study* (Doctoral dissertation, National University).
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in Sport Psychology*, 1(1), 32-46.
- Cohen, S. (2000). Social support measurement and intervention. *Social support measurement and intervention. A guide for 356 health and social scientists*, 13.

- Corcoran, J., & Farkas, E. (1983). *Martial arts: Traditions, history, people*. (1st ed.). Santa Barbara: Tuttle Publishing.
- Cuadrado, E., Rich-Ruiz, M., Gutiérrez-Domingo, T., Luque, B., Castillo-Mayén, R., Villaécija, J., & Farhane-Medina, N. Z. (2023). Regulatory emotional self-efficacy and anxiety in times of pandemic: a gender perspective. *Health psychology and behavioral medicine*, 11(1), 2158831.
- Cumming, J., & Hall, C. (2004). The relationship between goal orientation and self-efficacy for exercise. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(4), 747-763.
- Cumming, S. J., Turner, M. J., & Jones, M. (2017). Longitudinal changes in elite rowers' challenge and threat appraisals of pressure situations: A season-long observational study. *The Sport Psychologist*, 31(3), 217-226.
- Çetin, S., Adiloğulları, İ., & Şenel, E. (2021). The relationship between self-efficacy and self-confidence: The mediating role of emotional intelligence: A study in elite athletes. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 7(4), 155-162.
- Dalğalı, V., & Tural, V. (2024). Investigation of basketball players' mental training and courage levels and their perception of struggle and threat in sports. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 5(2), 285-297.
- Daşkesen, S. S., Yarayan, Y. E., & İlhan, E. L. (2024). Tekerlekli sandalye basketbolcularının zihinsel antrenman ve mücadele düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 29(4), 210-215.
- Denis, B. M., Alexandre, O., & Nadim, N. (2025). Stress in young people: sports and relaxation techniques for self-management of stress. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1599062.
- Devonport, T. J. (2006). Perceptions of the contribution of psychology to success in elite kickboxing. *Journal of Sports Science & Medicine*, 5(CSSI), 99.
- Di Giunta, L., Alessandri, G., Gerbino, M., Kanacri, P. L., Zuffiano, A., & Caprara, G. V. (2013). The determinants of scholastic achievement: The contribution of personality traits, self-esteem, and academic self-efficacy. *Learning and individual Differences*, 27, 102-108.

- Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2012). The relationship between multidimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal, and coping strategies: A multi-sport study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 52-65.
- D'Souza, M. S., Karkada, S. N., Parahoo, K., Venkatesaperumal, R., Achora, S., & Cayaban, A. R. R. (2017). Self-efficacy and self-care behaviours among adults with type 2 diabetes. *Applied Nursing Research*, 36, 25-32.
- Durrani, M. R. A. A., Ullah, A., & Zaman, H. (2024). Role of sports in the development self-confidence as main parameter of psychological health. *Human Nature Journal of Social Sciences*, 5(1), 83-89.
- Duuglas-Ittu, S. (2015, December 28). *Origins of Japanese Kickboxing: The Karate vs. Muay Thai Fight That Started It All*. 8LimbsUs. <https://8limbsus.com/muay-thai-thailand/the-origins-of-japanese-kickboxing>.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256.
- Dzieciatkowska, M., Horwat, P., Pierudzka, W., Szymanska, A., & Mariowska, A. (2025). Depression and other mental health disorders among athletes with injuries: challenges in diagnosis, treatment, and rehabilitation. *Journal of Education, Health and Sport*, 81, 59996-59996.
- Eastman, C., & Marzillier, J. S. (1984). Theoretical and methodological difficulties in Bandura's self-efficacy theory. *Cognitive Therapy and Research*, 8, 213-229.
- Ebstrup, J. F., Eplov, L. F., Pisinger, C., & Jørgensen, T. (2011). Association between the Five Factor personality traits and perceived stress: is the effect mediated by general self-efficacy?. *Anxiety, Stress & Coping*, 24(4), 407-419.
- Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 109-132.
- Edmizal, E., Donie, D., Barlian, E., Welis, W., Sin, T. H., Umar, U., ... & Bhatnagar, P. (2025). Efecto del entrenamiento en habilidades psicológicas sobre el tiempo de reacción y el pensamiento estratégico en el bádminton de competición-una revisión sistemática. *Retos*, 62, 439.

- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129-136.
- Erman, M. Y., Turhan, M. Ö., & Sarı, C. (2023). Investigation of mental training levels of athletes and perceptions of challenge and threat in sports. *Gazi Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 28(1), 32–41.
- Ermiş, A. ve Çankaya, S. (2023). Eskrimcilerin öz-yeterlik düzeylerinin analizi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi* , 6 (1), 138-151.
- Fan, R., & Zhang, Y. H. (2019, April). Implications of resilience for sports psychology. In *The First International Symposium on Management and Social Sciences (ISMSS 2019)* (pp. 321-325). Atlantis Press.
- Farhadfar, N., Weaver, M. T., Al-Mansour, Z., Yi, J. C., Jim, H. S., Loren, A. W., ... & Syrjala, K. L. (2022). Self-efficacy for symptom management in long-term adult hematopoietic stem cell survivors. *Transplantation and Cellular Therapy*, 28(9), 606-e1.
- Feltz, D. L., & Payment, C. A. (2005). Self-efficacy beliefs related to movement and mobility. *Quest*, 57(1), 24-36.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678.
- Florian, R. (2025). *Treatments for Opioid Use Disorder: Perspectives of Patients in Long-Term Recovery* (Doctoral dissertation, Walden University).
- Freeman, P., & Rees, T. (2009). How does perceived support lead to better performance? An examination of potential mechanisms. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(4), 429-441.
- Freitas, K. T. D. D., Ferrari, E. P., Vieira, M. P., Silva, W. R. D., Carvalho, H. P. D., & Cardoso, F. L. (2016). Association of subjective social status and sociodemographic indicators in athletes. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 18(5), 591-601.
- Funakoshi, G. (1975). *Karate-do: My way of life* (1st ed.). San Francisco: Kodansha International.

- Ghazi, C., Nyland, J., Whaley, R., Rogers, T., Wera, J., & Henzman, C. (2018). Social cognitive or learning theory use to improve self-efficacy in musculoskeletal rehabilitation: A systematic review and meta-analysis. *Physiotherapy Theory and Practice*, 34(7), 495-504.
- Gibbons, M. M., & Borders, L. D. (2010). Prospective first-generation college students: A social-cognitive perspective. *The Career Development Quarterly*, 58(3), 194-208.
- Graham, S. (2016). Dutch kickboxing: Cultural power and transnational identity in combat sports. *Journal of Sport and Social Issues*, 40(1), 3–22.
- Green, T. A., & Svinth, J. R. (2010). *Martial arts of the world* (Second Ed.). USA: Bloomsbury Publishing.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Ha, J.-P., Kim, J., & Shin, Y. A. (2022). The structural relationship among self-management, sports confidence, competition state anxiety, exercise continuity toward of youth taekwondo breaking athlete. *Han'gug Seu'pocheu Haghoeji*, 20(2), 655–669.
- Hackett, G., & Betz, N. E. (1981). A self-efficacy approach to the career development of women. *Journal of vocational behavior*, 18(3), 326-339.
- Hammami, N., Hattabi, S., Salhi, A., Rezgui, T., Oueslati, M., & Bouassida, A. (2018). Combat sport injuries profile: A review. *Science & Sports*, 33(2), 73-79.
- Hamström, M., & Nyberg, J. (2022). Muay thai athlete's experiences of increasing selfefficacy before match. Sport and exercise psychology, 61-90ECTS. Acedemy of Health and Welfare: Halmstad University.
- Hartanto, A., Darmawan, A. T. A., Sukoco, P., Marhaendro, A. S. D., & Mohammad, R. (2025). Mental toughness and self-confidence of volleyball extracurricular participants: a study of gender differences. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 62, 470-479.
- Hase, A., O'Brien, J., Moore, L. J., & Freeman, P. (2019). The relationship between challenge and threat states and performance: A systematic review. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 8(2), 123.

- Hatami, O. (2023). Comparison of self-efficacy, competitive anxiety and psychological toughness in athlete and non-athlete students. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(2), 167-173.
- Heald, S. (2017). Climate silence, moral disengagement, and self-efficacy: How Albert Bandura's theories inform our climate-change predicament. *Environment: Science and Policy for Sustainable Development*, 59(6), 4-15.
- Hepler, T. J., & Chase, M. A. (2008). Relationship between decision-making self-efficacy, task self-efficacy, and the performance of a sport skill. *Journal of Sports Sciences*, 26(6), 603-610.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: a theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319.
- Hisham, H., Fahmi Aluwi, M., & Azlin Mohd Nordin, N. (2025). Perspective Chapter: Empowerment through Movement – Enhancing Psychosocial Well-Being in People with Physical Disabilities. IntechOpen. doi: 10.5772/intechopen.1009108
- Hoelbling, D., Baca, A., & Dabnichki, P. (2020). Sequential action, power generation and balance characteristics of a martial arts kick combination. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 20(5), 766-781.
- Hogue, C. M., Fry, M. D., Fry, A. C., Wineinger, T. O., Chamberlin, J. M., Cabarkapa, D., & Eserhaut, D. (2025). Psychoneuroendocrine interactions in response to the motivational climate in a sport setting: An experimental investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 79, 102849.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS medicine*, 7(7), e1000316.
- Honicke, T., & Broadbent, J. (2016). The influence of academic self-efficacy on academic performance: A systematic review. *Educational Research Review*, 17, 63-84.
- Honicke, T., Broadbent, J., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2020). Learner self-efficacy, goal orientation, and academic achievement: exploring mediating and moderating relationships. *Higher Education Research & Development*, 39(4), 689-703.
- Horcajo, J., Santos, D., & Higuero, G. (2022). The effects of self-efficacy on physical and cognitive performance: An analysis of meta-certainty. *Psychology of Sport and Exercise*, 58, 102063.

- Hölbling, D., Preuschl, E., Hassmann, M., & Baca, A. (2017). Kinematic analysis of the double side kick in pointfighting, kickboxing. *Journal of Sports Sciences*, 35(4), 317-324.
- Hsieh, P. H. P., & Schallert, D. L. (2008). Implications from self-efficacy and attribution theories for an understanding of undergraduates' motivation in a foreign language course. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 513-532.
- Husain, H., Samsudin, S., Ayub, A. F. M., Ahmad, M. F., & Afwan, N. S. Z. S. (2024). A systematic literature review on the impact of participation in sport and physical activities on psychological resilience. *Int. J. Public Health Sci.(IJPHS)*, 13, 1727.
- Husnan, H., Lestari, S. M. A., Marliana, T., Yustita, A. T., & Judijanto, L. (2025). Optimizing Emotional Intelligence as a Preventive Strategy Against Immune System Dysfunction in the Elderly. *Journal of Health and Nutrition Research*, 4(1), 337-349.
- Hutchison, M. A., Follman, D. K., Sumpter, M., & Bodner, G. M. (2006). Factors influencing the self-efficacy beliefs of first-year engineering students. *Journal of Engineering Education*, 95(1), 39-47.
- Iancu, I., Bodner, E., & Ben-Zion, I. Z. (2015). Self esteem, dependency, self-efficacy and self-criticism in social anxiety disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 58, 165-171.
- IFMA (International Federation of Muaythai Associations). (2021). *History of Muaythai*. <https://muaythai.sport/history-of-muaythai>
- Jekauc, D., Fiedler, J., Wunsch, K., Mülberger, L., Burkart, D., Kilgus, A., & Fritsch, J. (2023). The effect of self-confidence on performance in sports: a meta-analysis and narrative review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-27.
- Jennings, G. (2002). *The history of American kickboxing*. *Fighting Arts International*, 143, 12–19.
- Jondeau, E., & Rockinger, M. (2003). Conditional volatility, skewness, and kurtosis: existence, persistence, and comovements. *Journal of Economic Dynamics and Control*, 27(10), 1699-1737.

- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218.
- Jones, M., Meijen, C., McCarthy, P. J., & Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 161-180.
- Kaiseler, M., Polman, R., & Nicholls, A. (2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and Individual Differences*, 47(7), 728-733.
- Kanchchanadit, A. (2025). มวยไทย กับ การ ต่อต้าน คิก บ็อก ซิ่ง ใน สังคม ไทย พ. ศ. 2515. *Parichart Journal*, 38(2), 292-306.
- Karaca, R., & Gündüz, N. (2021). Examining the relationship between mental training and performance in orienteering athletes. *Spormetre: The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 19(1), 99–115.
- Karaçar, Y., & Demirkıran, F. (2024). Effect of motivational interview-based self management programme on self-efficacy in individual with chronic obstructive pulmonary disease: a randomized controlled trial. *Current Psychology*, 43(11), 10103-10116.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi* (17. Baskı). Ankara: Nobel yayın dağıtım, 81, 83.
- Kerdijk, C., Van der Kamp, J., & Polman, R. (2016). The influence of the social environment context in stress and coping in sport. *Frontiers in Psychology*, 7, 875.
- Kerlinger, F. N. ve Lee, H. B. (1999). *Foundations of Behavioral Research* (1st ed.). New York: Harcourt College Publishers.
- Kiehl, D., Purcell, J., Pezzullo, L., Nixon, R. M., Martenson, M., Vincent, K. R., & Vincent, H. K. (2025). Ten-year patterns of emergent concussion injuries among various martial arts disciplines. *Injury*, 56(6), 112289.
- Kirbulut, Z. D., & Uzuntiryaki-Kondakci, E. (2019). Examining the mediating effect of science self-efficacy on the relationship between metavariabls and science achievement. *International Journal of Science Education*, 41(8), 995-1014.

- Kirkham, R., Liu, C., Wulundari, T., Aidman, E., Yucel, M., Wiley, J., & Albertella, L. (2025). Emotion regulation and coping in active military personnel: a systematic review. *Stress and Health*, 41(3), e70036.
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915-931.
- Koçak, Ç. V. (2020). Athlete self-efficacy scale: development and psychometric properties. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 12(6), 5.
- Koçak, Ç. V., & Çolak, S. (2024). Kadın hentbolcularda sporcu öz yeterliği ve stresle başa çıkma ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 231-247.
- Kong, Y., Collins, D., & Martindale, A. (2025). Finding “Just Right”: optimizing challenge and support in sport coaching to foster both growth and well-being: perspectives and guidelines for sport psychology practitioners. *Journal of Sport Psychology in Action*, 1-13.
- Konstantinou, G. N., Kloiber, S., & Blumberger, D. M. (2025). The mental game of tennis: a scoping review and the introduction of the resilience racket model. *Sports*, 13(5), 130.
- Kuloor, H., & Kumar, A. (2020). Self-confidence and sports. *The International Journal of Indian Psychology*, 8(4), 1-6.
- Kumbar, S., & Patil, D. B. (2024). A study on investigating the levels of mental toughness and resilience among athletes, and how these psychological traits contribute to their performance in competitive sports. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 5(4), 782-790.
- Kusan, M., Toklu, S., Derelioğlu, M., & Çankaya, S. (2024). Masa tenisi sporcularında sporcu öz yeterliliğin spora bağlılık düzeyine etkisi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 6(1), 9-17.
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (First Ed.). New York: Springer
- Lee, L. L., Arthur, A., & Avis, M. (2008). Using self-efficacy theory to develop interventions that help older people overcome psychological barriers to physical activity: a discussion paper. *International Journal of Nursing Studies*, 45(11), 1690-1699.

- Lee, Y., Guidotti, F., Capranica, L., Pesce, C., Benzing, V., Hauck, J., & Ciaccioni, S. (2025). Olympic combat sports and mental health in children and adolescents with disability: a systematic review of controlled trials. *Frontiers in Psychology*, 16, 1567978.
- Lind, C. (2005). *The history of Japanese kickboxing*. *Journal of Asian Martial Arts*, 14(2), 45–60.
- Liu, C. (2023). Combat response training tester based on intelligent force-measuring sensor and digital circuit. *Wireless Communications and Mobile Computing*, 2023(1), 7136290.
- Lochbaum, M., Sherburn, M., Sisneros, C., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Revisiting the self-confidence and sport performance relationship: a systematic review with meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6381.
- Lonsdale, C., & Howe, B. L. (2004). Stress and challenge appraisals of acute taxing events in rugby. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 7–23.
- Lopez, F. G., & Lent, R. W. (1992). Sources of mathematics self-efficacy in high school students. *The career development quarterly*, 41(1), 3-12.
- Lystad, R. P., & Strotmeyer, S. J. (2018). Concussion knowledge, attitudes and reporting intention among adult competitive Muay Thai kickboxing athletes: a cross-sectional study. *Injury Epidemiology*, 5, 1-7.
- Machida, M., Otten, M., Magyar, T. M., Vealey, R. S., & Ward, R. M. (2017). Examining multidimensional sport-confidence in athletes and non-athlete sport performers. *Journal of Sports Sciences*, 35(5), 410-418.
- Maddux, J. E. (1995). Self-efficacy theory: An introduction. In *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application* (pp. 3-33). Boston, MA: Springer US.
- Maddux, J. E. (Ed.). (2013). *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application*. Springer Science & Business Media.

- Mansell, P. C. (2021). Stress mindset in athletes: Investigating the relationships between beliefs, challenge and threat with psychological wellbeing. *Psychology of Sport and Exercise*, 57, 102020.
- Marcus, B. H., Selby, V. C., Niaura, R. S., & Rossi, J. S. (1992). Self-efficacy and the stages of exercise behavior change. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63(1), 60-66.
- Maslak, P. (2022, November 3). *Joe Lewis on the Origin of Full-Contact Martial Arts*. Backkicks. <https://www.backkicks.com/joe-lewis-on-the-origin-of-full-contact-martial-arts/>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227.
- McAuley, E., & Courneya, K. S. (1992). Self-efficacy relationships with affective and exertion responses to exercise 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 22(4), 312-326.
- Meijen, C., Jones, M. V., Sheffield, D., & McCarthy, P. J. (2014). Challenge and threat states: Cardiovascular, affective, and cognitive responses to a sports-related speech task. *Motivation and Emotion*, 38, 252-262.
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., & Perry, C. (2005). Making the leap from good to great: Comparisons between sub-elite and elite athletes on mental toughness. In *Australian Association for Research in Education 2005 conference papers*.
- Mitić, P., Jorgić, B., Popović, I., & Hadžović, M. (2020). The relationship between playing sports and self-efficacy in people with disabilities. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 409-416.
- Mok, M. M. C., & Moore, P. J. (2019). Teachers & self-efficacy. *Educational Psychology*, 39(1), 1-3.
- Mondal, P., Padmakar ve Santra, K. (2025). Exploring mental toughness dynamics in combat versus non- combat athletes: a comparative analysis. *International Journal of Research Publication and Reviews.*, 6. 243-246.

- Moore, L. J., Freeman, P., Hase, A., Solomon-Moore, E., & Arnold, R. (2019). How consistent are challenge and threat evaluations? A generalizability analysis. *Frontiers in Psychology, 10*, 1778.
- Moore, L. J., Wilson, M. R., Vine, S. J., Coussens, A. H., & Freeman, P. (2013). Champ or chump?: Challenge and threat states during pressurized competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 35*(6), 551-562.
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fabbro, K. R., & Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 71*(3), 280-294.
- Morrone, M., Ventura, L., Roggio, I., Di Blasio, A., Ruiz, M., Deriu, F., ... & Robazza, C. (2024). Predicting performance of elite kickboxers using the multi-states theory framework. *European Journal of Sport Science, 24*(4), 405-414.
- Mudrák, J., Záborská, K., Šalamounová, Z., Sedláček, M., Procházková, B., & Šedřová, K. (2025). Teachers' growth mindset, self-efficacy and the meaningfulness of teaching: A two sample study. *Československá Psychologie, 69*(2), 63-80.
- Muhiddinov, A. (2025). Sports and Social Media: Good or Bad?. *International Journal of Multidisciplinary Research, 1*(2), 351-353.
- Nassif, N., & Raspaud, M. (2023). Measurement of countries' performances and successes in elite sport: The world ranking of countries in elite sport. In *National Success in Elite Sport* (pp. 1–18). Springer.
- Nicholls, A. R., Polman, R., & Levy, A. R. (2010). Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. *European Journal of Sport Science, 10*(2), 97-102.
- Nopiyanito, Y. E., Pujianto, D., Defliyanto, D., Insanistyo, B., Wibowo, C., Sartika, D., ... & Nanda, F. A. (2025). El impacto del entrenamiento con imágenes en la motivación de logro entre jóvenes nadadores de 10 a 15 años. *Retos, 62*, 374.
- Nwankwo, B. C., & Onyishi, I. E. (2012). Role of self-efficacy, gender and category of athletes in coping with sports stress. *IFE Psychologia: An International Journal, 20*(2), 94-101.
- Ouergui, I., Delleli, S., Bouassida, A., Bouhlel, E., Chaabene, H., Ardigò, L. P., & Franchini, E. (2021). Technical–tactical analysis of small combat games in male

kickboxers: Effects of varied number of opponents and area size. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 13, 1-8.

Ouergui, I., Hammouda, O., Chtourou, H., Gmada, N., & Franchini, E. (2014). Effects of recovery type after a kickboxing match on blood lactate and performance in anaerobic tests. *Asian Journal of Sports Medicine*, 5(2), 99.

Ouergui, I., Hssin, N., Franchini, E., Gmada, N., & Bouhlel, E. (2013). Technical and tactical analysis of high level kickboxing matches. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13(2), 294-309.

Ouergui, I., Hssin, N., Haddad, M., Padulo, J., Franchini, E., Gmada, N., & Bouhlel, E. (2014a). The effects of five weeks of kickboxing training on physical fitness. *Muscles, Ligaments and Tendons Journal*, 4(2), 106.

Ouergui, I., Marzouki, H., Houcine, N., Franchini, E., Gmada, N., & Bouhlel, E. (2016). Relative and absolute reliability of specific kickboxing circuit training protocol in male kickboxers. *Science & Sports*, 31(4), e65-e72.

Öcal, T., & Göncü, B. S. (2023). Sporda mücadele ve tehdit algısı ile Brunel ruh hali arasındaki ilişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 215-224.

Özkan, G. (2019). *Üniversite öğrencisi kadın futbolcuların toplumsal cinsiyet algıları ile sporcu öz yeterlilik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Pajares, F. (2003). Self-efficacy beliefs, motivation, and achievement in writing: A review of the literature. *Reading & Writing Quarterly*, 19(2), 139-158.

Pajares, F., & Valiante, G. (1997). Influence of self-efficacy on elementary students' writing. *The Journal of Educational Research*, 90(6), 353-360.

Palmer, D. H. (2006). Sources of self-efficacy in a science methods course for primary teacher education students. *Research in science education*, 36(4), 337-353.

Perera, H. P. N., Jusoh, M., Azam, S. M. F., & Sudasinghe, S. R. S. N. (2019). Examination of Self-efficacy Beliefs of on performance (An empirical study on National level Players of team sports in Sri Lanka). *International Journal of Scientific Research and Management*, 7(12), 66-73.

- Pihie, Z. A. L., & Bagheri, A. (2013). Self-efficacy and entrepreneurial intention: The mediation effect of self-regulation. *Vocations and Learning*, 6, 385-401.
- Poag-DuCharme, K. A., & Brawley, L. R. (1993). Self-efficacy theory: Use in the prediction of exercise behavior in the community setting. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5(2), 178-194.
- Pocecco, E., & Bichler, C. S. (2024). Impact of a self-defense and self-assertion course on self-confidence and self-assurance of adult women. *Current Issues in Sport Science (CISS)*, 9(4), 050-050.
- Pocnet, C., Dupuis, M., Congard, A., & Jopp, D. (2017). Personality and its links to quality of life: Mediating effects of emotion regulation and self-efficacy beliefs. *Motivation and Emotion*, 41, 196-208.
- Prock, M., O'Sullivan, D. M., & Tiernan, S. (2024). Comparing return to play protocols after sports-related concussion among international sporting organisations. *The Physician and Sportsmedicine*, 52(5), 421-431.
- Rajati, F., Sadeghi, M., Feizi, A., Sharifirad, G., Hasandokht, T., & Mostafavi, F. (2014). Self-efficacy strategies to improve exercise in patients with heart failure: A systematic review. *ARYA Atherosclerosis*, 10(6), 319.
- Ramos-Cejudo, J., Salguero, J. M., García-Sancho, E., & Gross, J. J. (2024). Emotion regulation frequency and self-efficacy: differential associations with affective symptoms. *Behavior Therapy*, 55(5), 1004-1014.
- Richardson, J. T. (2011). Eta squared and partial eta squared as measures of effect size in educational research. *Educational Research Review*, 6(2), 135-147.
- Rodríguez-Ruiz, J., Marín-López, I., & Espejo-Siles, R. (2025). Is artificial intelligence use related to self-control, self-esteem and self-efficacy among university students?. *Education and Information Technologies*, 30(2), 2507-2524.
- Rohner, L., Abbiss, C. R., Poon, W., & Barley, O. R. (2024). Reliability of time-motion analysis in striking combat sports. *Science & Sports*, 39(8), 654-664.
- Rossato, C. J., Uphill, M. A., Swain, J., & Coleman, D. A. (2018). The development and preliminary validation of the Challenge and Threat in Sport (CAT-Sport) Scale. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(2), 164-177.

- Ruikaitė, S. (2024). *Sportuojančių paauglių sėkmės ir nesėkmės patyrimo reikšmė jų tapatumo formavimuisi* (Doctoral dissertation, Vilniaus universitetas.).
- Rydzik, Ł., Kopańska, M., Wąsacz, W., Ouergui, I., Obmiński, Z., Pałka, T., ... & Szczygielski, J. (2024). Brain punch: K-1 fights affect brain wave activity in professional kickboxers. *Sports Medicine*, 1-11.
- Saki, Ü., & Aybek, S. (2023). Boksörlerde spora bağlılığın mücadele ve tehdit algılarına etkisi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 119-127.
- Saki, Ü., Vural, M., Öztaş, M., & Makaracı, M. (2024). The determinant role of self-confidence sources management on challenge and threat levels in combat athletes. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 15(3), 417-428.
- Salci, Y. (2015). The metabolic demands and ability to sustain work outputs during kickboxing competitions. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(1), 39-52.
- Samson, A., & Solmon, M. (2011). Examining the sources of self-efficacy for physical activity within the sport and exercise domains. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 70-89.
- Santana, T. T., López-Morales, J. L., Romero, A. B., Peinado, A. I., Portero, A. D. L. F., & Baidez, M. M. Activation, mental toughness, and psychological wellbeing in water sports Activación, fortaleza mental y bienestar psicológico en deportes acuáticos. *Sport TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences*, 14(36), 1-14.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419-1434.
- Schmidt Edler von Wolkahof, C. (2025). *The Role of Recovery and Self-Efficacy in Daily Performance: A Study on Youth Football Players* (Doctoral dissertation).
- Schunk, D. H. (1984). Self-efficacy perspective on achievement behavior. *Educational Psychologist*, 19(1), 48-58.
- Schunk, D. H. (1985). Self-efficacy and classroom learning. *Psychology in the Schools*, 22(2), 208-223.
- Schunk, D. H. (1995). Self-efficacy and education and instruction. *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, Research, and Application*, 281-303.

- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2021). Self-efficacy and human motivation. In *Advances in motivation science* (Vol. 8, pp. 153-179). Elsevier.
- Schunk, D. H., & Mullen, C. A. (2012). Self-efficacy as an engaged learner. In *Handbook of research on student engagement* (pp. 219-235). Boston, MA: Springer US.
- Schunk, D. H., & Pajares, F. (2002). The development of academic self-efficacy. In *Development of achievement motivation* (pp. 15-31). Academic Press.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Adv. Exp. Soc. Psychol*, 25, 1–65.
- Sekeroglu, M. Ö. (2017). Study of the concepts of athletic identity and continuous sport self-confidence in the light of various variables. *Journal of Education and Training Studies*, 5(13), 44-51.
- Slimani, M., Chaabene, H., Miarka, B., Franchini, E., Chamari, K., & Cheour, F. (2017). Kickboxing review: anthropometric, psychophysiological and activity profiles and injury epidemiology. *Biology of sport*, 34(2), 185-196.
- Smedslund, J. (1978). Bandura's theory of self-efficacy: A set of common sense theorems. *Scandinavian Journal of Psychology*, 19(1), 1-14.
- Smith, D. T. (2024). *At-Risk Male Student Athletes' Perceptions of Support Efforts to Enhance Retention at a Faith-Based University* (Doctoral dissertation, Walden University).
- Soltani, H., Reddy, K. S., & Hojati, Z. (2013). State and trait self confidence among elite and non-elite volleyball players in Iran. *Advances in Environmental Biology*, 283-288.
- Sousa, C. M., Coelho, F., & Guillaumon-Saorin, E. (2012). Personal values, autonomy, and self-efficacy: Evidence from frontline service employees. *International Journal of Selection and Assessment*, 20(2), 159-170.
- Stanbouly, D., Richardson, J., Lee, K. C., Zeng, Q., Perrino, M. A., & Chuang, S. K. (2022). A comparison of 2,845 head and neck injuries in various martial arts. *Journal of Oral and Maxillofacial Surgery*, 80(4), 682-690.

- Stanković, N., Todorović, D., Milošević, N., Mitrović, M., & Stojiljković, N. (2022). Aggressiveness in judokas and team athletes: Predictive value of personality traits, emotional intelligence and self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 12, 824123.
- Şimşek, S. (2022). *Üst düzey voleybolcularda öz yeterlik psikolojik iyi oluş tükenmişlik ve başarı ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Aksaray Üniversitesi.
- Şirin, T., Şirin, Y. E., & Aydın, Ö. (2022). Investigation effects of self-efficacy levels of athletes students on academic achievement by logistic regression. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 64-77.
- Talsma, K., Schüz, B., Schwarzer, R., & Norris, K. (2018). I believe, therefore I achieve (and vice versa): A meta-analytic cross-lagged panel analysis of self-efficacy and academic performance. *Learning and individual Differences*, 61, 136-150.
- Tan, F. C. J. H., Oka, P., Dambha-Miller, H., & Tan, N. C. (2021). The association between self-efficacy and self-care in essential hypertension: a systematic review. *BMC family practice*, 22, 1-12.
- Te Velde, S. J., et al. (2018). Associations of sport participation with self-perception, exercise self-efficacy and quality of life among children and adolescents with a physical disability or chronic disease—a cross-sectional study. *Sports Medicine-Open*, 4, 1-11.
- Thompson, M. A., Toner, J., Perry, J. L., Burke, R., & Nicholls, A. R. (2020). Stress appraisals influence athletic performance and psychophysiological response during 16.1 km cycling time trials. *Psychology of Sport and Exercise*, 49, 101682.
- Trautner, M., & Schwinger, M. (2020). Integrating the concepts self-efficacy and motivation regulation: How do self-efficacy beliefs for motivation regulation influence self-regulatory success?. *Learning and Individual Differences*, 80, 101890.
- Tsang, S. K., Hui, E. K., & Law, B. C. (2012). Self-efficacy as a positive youth development construct: a conceptual review. *The Scientific World Journal*, 2012(1), 452327.
- Tschannen-Moran, M., & Johnson, D. (2011). Exploring literacy teachers' self-efficacy beliefs: Potential sources at play. *Teaching and Teacher Education*, 27(4), 751-761.

- Tukey, J. W. (1949). Comparing individual means in the analyses of variance. *Biometrics*, 5, 99- 114.
- Turner, M. J., Jones, M. V., Sheffield, D., & Cross, S. L. (2012). Cardiovascular indices of challenge and threat states predict competitive performance. *International Journal of Psychophysiology*, 86(1), 48-57.
- Turner, M. J., Massie, R., Slater, M. J., & Braithwaite, E. (2021). Do challenge and threat evaluations predict netball performance and selection at trials in youth netball players?. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 10(1), 71.
- Türkyılmaz, H. B., & Altıntaş, A. (2020). Sporda mücadele ve tehdit ölçeği'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 12(2), 178-83.
- Uchino, B. N. (2009). Understanding the links between social support and physical health: A life-span perspective with emphasis on the separability of perceived and received support. *Perspectives on psychological science*, 4(3), 236-255.
- Usher, E. L., & Pajares, F. (2009). Sources of self-efficacy in mathematics: A validation study. *Contemporary educational psychology*, 34(1), 89-101.
- Vail, P. (2014). Muay Thai: Inventing tradition for a national symbol. *Sojourn: Journal of Social Issues in Southeast Asia*, 29(3), 509-553.
- Van Dinther, M., Dochy, F., & Segers, M. (2011). Factors affecting students' self-efficacy in higher education. *Educational research review*, 6(2), 95-108.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(3), 221-246.
- Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport: Conceptual and research advances. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3rd ed., pp. 65–97). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vecchione, M., & Caprara, G. V. (2009). Personality determinants of political participation: The contribution of traits and self-efficacy beliefs. *Personality and individual differences*, 46(4), 487-492.

- Villani, D., Caputo, M., Balzarotti, S., & Riva, G. (2017). Enhancing self-efficacy through a blended training: A pilot study with basketball players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(2), 160-175.
- Voica, C., Singer, F. M., & Stan, E. (2020). How are motivation and self-efficacy interacting in problem-solving and problem-posing?. *Educational Studies in Mathematics*, 105(3), 487-517.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548.
- Weiser, D. A., & Riggio, H. R. (2010). Family background and academic achievement: Does self-efficacy mediate outcomes?. *Social Psychology of Education*, 13, 367-383.
- Wiedenman, E. M., Kruse-Diehr, A. J., Bice, M. R., McDaniel, J., Wallace, J. P., & Partridge, J. A. (2024). The role of sport participation on exercise self-efficacy, psychological need satisfaction, and resilience among college freshmen. *Journal of American College Health*, 72(9), 3507-3514.
- Williams, S. E., Cumming, J., & Balanos, G. M. (2010). The use of imagery to manipulate challenge and threat appraisal states in athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(3), 339-358.
- Wu, J., Shao, Y., Hu, J., & Zhao, X. (2025). The impact of physical exercise on adolescent social anxiety: the serial mediating effects of sports self-efficacy and expressive suppression. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17(1), 57.
- Yagiz, K., Dinç, A., & Sanlav, R. (2023). Examination of student cross-country runners' task and ego orientations, challenge and threat levels. *Journal of Educational Issues*, 9(1), 379.
- Yu, C. L., Kao, C. W., Wu, J. H., Hung, E., Chang, W. C., Yang, R. T., ... & Hung, T. M. (2024). Effects of self-efficacy on frontal midline theta power and golf putting performance. *Frontiers in Psychology*, 15, 1349918.
- Yusuf, M. (2011). The impact of self-efficacy, achievement motivation, and self-regulated learning strategies on students' academic achievement. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 2623-2626.

- Zachariae, R., et al. (2023). The psychophysiological effects of mindfulness on emotion regulation and threat perception: A review. *Psychological Reports*, 126(1), 110–129.
- Zagórska, A., & Guskowska, M. (2014). A program to support self-efficacy among athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(3), e121-e128.
- Zetaruk, M. (2008). Children in combat sports. In Kordi, R., Maffulli, N., Wroble, R.R., Angus Wallace, W. (Eds). *Combat sports medicine* (pp. 151-172). London: Springer London.
- Zheng, B., Chang, C., Lin, C. H., & Zhang, Y. (2021). Self-efficacy, academic motivation, and self-regulation: how do they predict academic achievement for medical students?. *Medical science educator*, 31, 125-130.
- Zheng, R., McAlack, M., Wilmes, B., Kohler-Evans, P., & Williamson, J. (2009). Effects of multimedia on cognitive load, self-efficacy, and multiple rule-based problem solving. *British Journal of Educational Technology*, 40(5), 790-803.
- Zhou, J., & Yu, H. (2021). Contribution of social support to home-quarantined Chinese college students' well-being during the COVID-19 pandemic: the mediating role of online learning self-efficacy and moderating role of anxiety. *Social Psychology of Education*, 24(6), 1643-1662.
- Zoljanahi, E., Mohammadi-nezhade, M., Sadeghpour Gilde, B., & Taheri, H. (2018). Investigating sport attributional style, sport self-efficacy, and creativity in elite team athletes. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 12(3), e7860.
- Zuffianò, A., Sette, S., Manfredi, L., Gregori, F., López-Pérez, B., Polias, S., ... & Pastorelli, C. (2023). The relation between self-esteem and regulatory emotional self-efficacy in daily life: A study among university students. *Identity*, 23(1), 36-49.
- Zuhair, M., Athirah, N., Izzati, Z., & Fareez, M. Systematic Literature Review: The Influence Of Self Talk On Ultra Marathon Runners. *Journal of Physical Education for Secondary Schools*, 5(1), 417-426.

Zulkosky, K. (2009, April). Self-efficacy: a concept analysis. In *Nursing forum* (Vol. 44, No. 2, pp. 93-102). Malden, USA: Blackwell Publishing Inc.

Zyberaj, J. (2022). Investigating the relationship between emotion regulation strategies and self-efficacy beliefs among adolescents: Implications for academic achievement. *Psychology in the Schools*, 59(8), 1556-1569.



DİZİN

-D-

Dayanıklılık, x, 23, 40, 43, 44
Disiplin, x, 25

-K-

Kick boks, v, vi, xvi, 3, 7, 9, 10, 11, 12,
13, 14, 15, 49, 50, 67, 68
Kick Boks, ii, iii

-M-

Mücadele, ii, v, vi, xi, xiv, 46, 50, 53,
54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63,
65, 67, 68, 70, 71, 73, 75, 80, 88, 100,
105

-Ö-

Öz Yeterlilik, x, xi, xiv, 17, 21, 28, 30,
32, 39, 49, 50, 53, 54, 55, 56, 57, 58,
59, 60, 61, 79
Özdenetim, x, 24, 25

-R-

Risk, x, 26, 104

-S-

Spor, v, vi, xiv, xvi, 4, 10, 16, 17, 35,
36, 39, 40, 42, 53, 54, 55, 56, 57, 58,
59, 60, 61, 65, 67, 68, 70, 71, 73, 75,
83, 88, 90, 92, 96, 100, 102, 104
Sporcu, ii, v, xi, xiv, 49, 50, 53, 54, 55,
56, 57, 58, 59, 60, 61, 65, 67, 68, 70,
71, 73, 75, 79, 96

-T-

Tehdit, ii, v, vi, xi, xiv, xvi, 1, 2, 40, 43,
50, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61,
63, 66, 67, 68, 70, 71, 73, 74, 75, 80,
100, 105

-Z-

Zihinsel, 36, 43, 88