



## SPORMETRE

The Journal of Physical Education and Sport Sciences  
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi

DOI: 10.33689/spormetre.1465822



Geliş Tarihi (Received): 05.04.2024

Kabul Tarihi (Accepted): 22.09.2024

Online Yayın Tarihi (Published): 30.09.2024

### SPORCU ÖZ YETERLİLİĞİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE HEDEF BAĞLILIĞI ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ETKİSİ

Berk Hakan Yılmaz<sup>1\*</sup>, Barış Mergan<sup>2</sup>, Neslişah Aktaş Üstün<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Kastamonu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, KASTAMONU

<sup>2</sup>Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, TOKAT

<sup>3</sup>Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, RİZE

**Öz:** Bu araştırma sporcu öz yeterliğinin psikolojik sağlamlık ve hedef bağlılığı üzerindeki yordayıcı etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma nicel araştırma yöntemlerinden biri olan korelasyonel araştırma modeli benimsenerek tasarlanmıştır. Araştırma kapsamında sporcu öz yeterlik ölçeği, kısa psikolojik sağlamlık ölçeği ile hedef bağlılığı ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Araştırma grubunu 168'i erkek ve 128'i kadın olmak üzere toplam 296 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada cinsiyet değişkeni ile psikolojik sağlamlık, hedef bağlılığı ve sporcu öz yeterliği arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilememiştir. Diğer yandan sporcuların ilgilendikleri spor türü değişkeni ile sporcu öz yeterlik ölçeği alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Sporcu öz yeterliğinin hedef bağlılığı ve psikolojik sağlamlık üzerinde önemli ve anlamlı bir yordayıcı etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik yeterlik, hedef bağlılığı, psikolojik sağlamlık

### THE PREDICTIVE EFFECT OF ATHLETE SELF-EFFICACY ON PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND GOAL COMMITMENT

**Abstract:** This study aims to examine the predictive effect of athlete self-efficacy on psychological resilience and goal commitment. The study was designed by adopting a correlational research model, which is one of the quantitative research methods. Within the scope of the study, athlete self-efficacy scale, brief psychological resilience scale and goal commitment scale were used as data collection tools. The research group consisted of 296 athletes, 168 of whom were male and 128 of whom were female. In the study, no statistically significant difference was found between gender variable and psychological resilience, goal commitment and athlete self-efficacy. On the other hand, a statistically significant difference was found in the sub-dimensions of the athlete self-efficacy scale with the type of sport that the athletes were interested in. It was determined that athlete self-efficacy had a significant and significant predictive effect on goal commitment and psychological resilience.

**Key Words:** Psychological efficacy, goal commitment, psychological resilience

## GİRİŞ

İnsanlar, sosyal bir varlık olarak, hayat boyunca çeşitli hedefler belirlemekte ve bunları gerçekleştirmek için harekete geçmektedirler. Yaşamın bir gereği olarak her birey kendi hedefini belirlemektedir. Hedefler, insan davranışlarını etkileyen ve ulaşmak için çaba sarf edilen amaçlar olarak tanımlanmaktadır (Harlak, Karakaş ve Karslı, 2021; Locke, 1996; Yılmaz ve Dündar, 2021). Hedeflere ulaşmak için istenilen yönde davranışlar sergileyen bireyler, potansiyellerini ortaya koyabilmek adına çaba göstermektedirler (Arends ve Kilcher, 2010). Bu çabalardan biri olan hedef belirleme, etkili bir performans geliştirme stratejisi olmakla birlikte,

\* Sorumlu Yazar: Berk Hakan Yılmaz, Arş. Gör., E-mail: bhyilmaz@kastamonu.edu.tr

sporcuların dikkatini canlı tutan ve ulaşılmaması gereken hedeflere yönlendiren bir strateji olarak da görülmektedir (Hall ve Byrne, 1988; Lee, 1989; Locke ve Lathan, 1985). Hedef belirleme, görevin hedefine ulaşma konusunda bağlılık sağlayarak motor performansa da katkıda bulunabilmektedir (Burton ve Naylor, 2002; Schmidt ve Lee, 2005). Bağlılık kavramı, güçlü derecede istek duymak, zaman zaman kontrolü kaybetmek ve ısrarcı olmak üzere üç özelliğinden oluşmaktadır (Shaffer, Hall ve Bilt, 2000). Bireylerin belirlemiş oldukları hedeflere ulaşma konusundaki ısrar ve kararlılığı hedef bağlılığını ifade etmektedir. Hedefe olan bağlılık çaba ve motivasyonun artması ile birlikte belirlenen hedeflere ulaşabilme potansiyelini artırabileceği düşünülmektedir.

Bireylerin hedefleri belirleme ve bu hedeflere ulaşma sürecinde izledikleri yolları hazırlama sürecinde sosyal bilişsel teoride temel bir kavram olan öz yeterlik önemli bir rol oynamaktadır (Dykeman, Wood, Ingram ve Herr, 2003). Bilişsel davranışsal değişim kapsamında ilk defa Bandura tarafından kullanılan öz yeterlik kavramı, insanların belirli bir alanda başarı elde etmeleri için gerekli olan eylemleri düzenleme ve gerçekleştirme yeteneklerine yönelik değerlendirmeler olarak ifade edilmektedir (Bandura, 1986; Bandura, 1997). Beden eğitiminde de oldukça önemli bir kavram olan öz yeterlik başarı sonuçlarının belirlenmesinde etkin rol oynamaktadır (Chen, Chen ve Zhu, 2012). Spor bireye pek çok konuda deneyim sunma konusunda önemli rol oynar (Yılmaz, Yılmaz ve Erer, 2024).

Nitekim beden eğitimi alanında daha yüksek öz yeterliğe sahip öğrencilerin öğrenme çıktılarının daha iyi olduğu bilinmektedir (Barkoukis, Koidou ve Tsorbatzoudis, 2010; Gao, Lodewyk ve Zhang, 2009; Gao, Lee, Kosma ve Solmon, 2010). Sporcular, antrenman veya müsabaka sırasında baskı ve zorluklarla karşılaşabilirler, bu noktada karşılaşılan baskı ve zorluklarla başa çıkabilme, etkili çözüm yolu bulabilme yeteneklerinin bireylerin öz yeterlik ve farklı psikolojik mekanizma düzeylerine bağlı oldukları söylenebilmektedir (Akgül ve ark., 2024; Delehaj ve Van Dam, 2017; Yarayan ve ark., 2023; Yarayan ve Gülsen, 2023; Yarayan ve ark., 2024).

Bireyin günlük yaşamda karşılaştığı olumsuz durumlar karşısında sergilemiş olduğu uyum ve bu olumsuz durumlar ile baş edebilme yeteneği bireylerin psikolojik sağlamlığını ifade etmektedir (Block ve Kremen, 1996). Psikolojik sağlamlık, bireylerin beceri ve hayal kırıklıklarını kullanarak güçlük ve zorluklara uyum sağladığı bir davranıştır. Bu davranışsal yetenek, engelleri aşmalarına ve stresli durumlarla başa çıkmalarına olanak sağlamaktadır (Bulthuis, 2008; Kearney, 2010). Bireylerin olumsuz durumlar ile hızlı bir şekilde başa çıkması ve normal yaşantılarına kısa bir sürede dönmeleri psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olması ile ilişkilendirilmektedir. Sporda yüksek performans sergilemek ve bu performansı sürdürmek için çeşitli baskılar ile başa çıkmak gerekmektedir. Dolayısı ile sporun bireyin hem zihinsel hem de bedensel süreçlerini doğrudan etkilediğini söyleyebilmek mümkündür (Uzunçayır ve Yılmaz, 2023). Bu durumda sporda psikolojik sağlamlığın önemli olduğu anlaşılmaktadır (Sivri, Kıratlı ve Karaca, 2023).

Hedef bağlılığı, sporcu öz yeterliği ve psikolojik sağlamlık kavramlarının birbirleri ile ilişkili olabileceği literatürden elde edilen bilgiler ışığında varsayılmıştır. Bu bağlamda gerçekleştirilen araştırmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Buradan yola çıkarak sporcu öz yeterliğinin, hedef bağlılığı ve psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi araştırmanın nihai amacını oluşturmaktadır.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Sporcu öz yeterliğinin hedef bağlılığı ve psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı etkisinin incelendiği mevcut araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden olan korelasyonel araştırma modeli benimsenerek gerçekleştirilmiştir (Büyüköztürk ve ark., 2013). Bu araştırma Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul Komisyonu (Karar Tarihi: 13.02.2024, Oturum no: 03, Karar no: 03.13) izni alınarak hazırlanmıştır.

### Araştırma Grubu

Örneklem sayısının belirlenmesi için G Power 3.0.1 programı kullanılmıştır.  $\alpha$  değeri 0.05, orta etki büyüklüğü 0.15, Power (1- $\beta$ ) ise 0.95 olarak hesaplama yapılmıştır. Critical F= 2.0732820, Actual power= 0.9503254 sonucuna göre en az 153 sporcunun katılması gerektiği tespit edilmiştir. Araştırmaya 168'i erkek ve 128'i kadın olmak üzere toplam 296 sporcu katılım sağlamıştır. Bu doğrultuda çalışma grubu evreni karşılamaktadır.

**Tablo 1.** Araştırma grubuna ait demografik bilgiler

Cinsiyet	n	%
Erkek	168	43,2
Kadın	128	55,8
Spor türü	n	%
Takım sporları	174	58,8
Bireysel sporlar	122	41,2
Sporculuk düzeyi	n	%
Amatör	208	70,3
Elit	88	29,7
Yaş	n	x
Yaş	296	22,36

### Veri Toplama Araçları

**Sporcu öz yeterlik ölçeği:** Sporcuların öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi amacıyla Koçak (2020) tarafından geliştirilen ölçek toplam 16 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Spor dalı yeterliği boyutu 4 maddeden oluşmuş ve iç tutarlılık kat sayısı .84 olarak belirtilmiştir. Psikolojik yeterlik boyutu 4 madden oluşmuş ve iç tutarlılık kat sayısı .75 olarak belirtilmiştir. Profesyonel düşünce yeterliği 4 maddeden oluşmuş ve iç tutarlılık kat sayısı .75 olarak belirtilmiştir. Kişisel yeterlik boyutu toplam 4 maddeden oluşmuş ve iç tutarlılık kat sayısı .76 belirtilmiştir. Son olarak toplam ölçek 16 madde ve iç tutarlılık kat sayısı .89 olarak belirtilmiştir. Öte yandan ölçek 5'li Likert şeklinde dizayn edilmiştir.

Sporcu öz yeterlik ölçeğinin mevcut araştırma kapsamında yapı geçerliliğinin sınanması için DFA uygulanmıştır ( $\chi^2=7.040/Df=4$ , IFI=0.940, TLI=0.924, CFI=0.939, NFI=0.911, GFI=0.974, SRMR=0.044, RMSEA=0.081). Sonuçlar incelendiğinde kabul edilebilir uyum indeks değerlerini sağladığı görülmüştür (Kline, 2016).

**Hedef bağlılığı ölçeği:** Şenel ve Yıldız (2016) Türkçe uyarlaması yapılan ölçek tek alt boyut ve 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5'li Likert tipi dizayn edilmiş ve iç tutarlılık kat sayısı .74 olarak belirtilmiştir. Öte yandan ölçekte 1, 2 ve 4. maddeler ters puanlanmaktadır.

Hedef bağlılığı ölçeğinin mevcut araştırma kapsamında yapı geçerliliğinin sınanması için DFA uygulanmıştır ( $\chi^2=7.040/Df=4$ , IFI=0.992, TLI=0.979, CFI=0.992, NFI=0.981, GFI=0.999, SRMR=0.021, RMSEA=0.051). Sonuçlar incelendiğinde kabul edilebilir uyum indeks değerlerini sağladığı görülmüştür (Kline, 2016).

**Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği:** Türkçe uyarlaması Doğan (2015) tarafından yapılan ölçek toplam tek boyut ve 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5'li Likert tipi dizayn edilmiş ve iç tutarlık kat sayısı .83 olarak belirtilmiştir. Öte yandan ölçekte 2,4 ve 6. maddeler ter puanlanmaktadır.

Psikolojik sağlamlık ölçeğinin mevcut araştırma kapsamında yapı geçerliliğinin sınanması için DFA uygulanmıştır ( $\chi^2=18.356/Df=6$ ,  $IFI=0.976$ ,  $TLI=0.938$ ,  $CFI=0.975$ ,  $NFI=0.964$ ,  $GFI=0.998$ ,  $SRMR=0.025$ ,  $RMSEA=0.085$ ). Sonuçlara incelendiğinde kabul edilebilir uyum indeks değerlerini sağladığı görülmüştür (Munro, 2005).

### Verilerin Analizi

Verilerin istatistiki işlemlerinin tespit edilebilmesi için çarpıklık ve basıklık değerlerinin dağılımı dikkate alınmış, sporcu öz yeterliği, hedef bağlılığı ve kısa psikolojik sağlamlık ölçeklerinin basıklık-çarpıklık değerlerinin  $\pm 2$  içerisinde yer aldığı Tablo 2'de görülmektedir.

**Tablo 2.** Ölçeklere ait normallik dağılımı

Değişken	x	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Madde sayısı	İç tutarlılık kat sayısı
Hedef bağlılığı	3,986	,711	-,356	-,806	5	.66
Psikolojik sağlamlık	3,231	,702	,196	,383	6	.70
Spor dalı yeterliği	3,778	,865	-,432	,095	4	.86
Psikolojik yeterlik	3,862	,811	-,425	-,157	4	.82
Profesyonel düşünce yeterliği	3,715	,886	-,223	-,570	4	.88
Kişilik yeterliği	3,913	,844	-,645	,203	4	.82
Sporcu öz yeterlik ölçeği	3,817	,754	-,349	-,089	16	.94

Basıklık ve çarpıklık değerlerinin  $\pm 2$  değerleri içerisinde yer aldığı takdirde veri setinin normal bir dağılımdan geldiğini işaret ettiğini göstermektedir (George ve Mallery, 2010). Veri analizleri aşamasında SPSS 25 istatistik programı kullanılmıştır. İkili karşılaştırmalar için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Gerçekleştirilen analizlerde fark tespit edilen sonuçların etki büyüklüklerinin belirlenmesinde Cohen's d değerleri incelenmiştir. Cohen's d etki büyüklüklerinde 0-0,30 küçük, 0,31-0,50 arası orta, 0,51-0,80 arası büyük etki değeri dikkate alınmıştır (Cohen, 1988). Sporcu öz yeterliği, hedef bağlılığı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin belirlenmesinde pearson korelasyon analizi yapılırken sporcu öz yeterliliğin hedef bağlılığı ve psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcılığının belirlenmesinde basit doğrusal regresyon analizi istatistiki işlemler için kullanılmıştır.

### BULGULAR

Tablo 3 incelendiğinde sporcuların hedef bağlılıkları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $t=2,110$   $p=,030$ ). Sporcuların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $t=-2,320$   $p=,021$ ). Sporcu öz yeterlik ölçeğinin alt boyutlarından olan spor dalı yeterliği ( $t=-2,486$   $p=,013$ ) ve profesyonel düşünce yeterliği ( $t=-1,990$   $p=,050$ ) boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilirken psikolojik yeterlik ( $t=-1,796$   $p=,074$ ) ve kişilik yeterliği ( $t=-1,248$   $p=,213$ ) boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Sporcu öz yeterlik ölçeği toplam puanı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $t=-2,126$   $p=,034$ ). Hedef bağlılığı, psikolojik sağlamlık ve cinsiyet değişkeni arasındaki farklılığın etki

değerinin düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Diğer yandan sporcu öz yeterlik ölçeği alt boyutlarından olan spor dalı yeterliği, profesyonel düşünce yeterliği boyutları ile cinsiyet değişkeni arasındaki anlamlı farklılığın etki değerinin düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 3.** Hedef bağlılığı ölçeği, psikolojik sağlamlık ölçeği ve sporcu öz yeterlik ölçeği alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre bağımsız örneklem t testi sonuçları

Ölçek	Boyut	Cinsiyet	n	x	Ss	t	p	Cohen's d
<b>HBÖ</b>	Hedef bağlılığı	Kadın	128	4,085	,611	2,110	,030	0,248
		Erkek	168	3,910	,772			
<b>KPSÖ</b>	Psikolojik sağlamlık	Kadın	128	3,123	,736	-2,320	,021	0,272
		Erkek	168	3,313	,665			
<b>SÖYÖ</b>	Spor dalı yeterliği	Kadın	128	3,636	,885	-2,486	,013	0,292
		Erkek	168	3,886	,836			
	Psikolojik yeterlik	Kadın	128	3,765	,775	-1,796	,074	
		Erkek	168	3,936	,832			
	Profesyonel düşünce yeterliği	Kadın	128	3,599	,845	-1,990	,050	0,231
		Erkek	168	3,803	,908			
Kişilik yeterliği	Kadın	128	3,843	,834	-1,248	,213		
	Erkek	168	3,967	,850				
Sporcu öz yeterliği toplam	Kadın	128	3,711	,735	-2,126	,034	0,118	
	Erkek	168	3,898	,760				

**HBÖ:** Hedef Bağlılığı Ölçeği

**KPSÖ:** Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

**SÖYÖ:** Sporcu Öz-Yeterlik Ölçeği

Tablo 4 incelendiğinde sporcuların hedef bağlılıkları ile spor türü değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $t=-1,706$   $p=,089$ ). Sporcuların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile spor türü değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $t=1,217$   $p=,225$ ). Sporcu öz yeterlik ölçeğinin spor dalı yeterliği ( $t=3,223$   $p=,001$ ), psikolojik yeterlik ( $t=3,360$   $p=,001$ ), profesyonel düşünce yeterliği ( $t=1,978$   $p=,049$ ) ve kişilik yeterliği ( $t=3,084$   $p=,002$ ) alt boyutları ile spor türü değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sporcu öz yeterlik ölçeği toplam puanı ile spor türü değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $t=3,280$   $p=,001$ ). Sporcu öz yeterlik ölçeği alt boyutlarından spor dalı yeterliği, psikolojik yeterlik ve kişilik yeterliği ile spor türü değişkeni arasındaki anlamlı farklılığın etki değerinin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Profesyonel düşünce yeterliği alt boyutu ile spor türü değişkeni arasındaki farklılığın etki değerinin küçük düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.** Hedef bağlılığı ölçeği, psikolojik sağlamlık ölçeği ve sporcu öz yeterlik ölçeği alt boyutlarının spor türü değişkenine göre bağımsız örneklem t testi sonuçları

Ölçek	Boyut	Spor türü	n	x	Ss	t	p	Cohen's d
<b>HBÖ</b>	Hedef bağlılığı	Takım sporları	174	3,927	,729	-1,706	,089	
		Bireysel sporlar	122	4,070	,680			
<b>KPSÖ</b>	Psikolojik sağlamlık	Takım sporları	174	3,273	,696	1,217	,225	
		Bireysel sporlar	122	3,172	,709			
	Spor dalı yeterliği	Takım sporları	174	3,912	,774	3,223	,001	0,381
		Bireysel sporlar	122	3,588	,951			
<b>SÖYÖ</b>	Psikolojik yeterlik	Takım sporları	174	3,992	,788	3,360	,001	0,397
		Bireysel sporlar	122	3,676	,811			
	Profesyonel düşünce yeterliği	Takım sporları	174	3,800	,880	1,978	,049	0,234
		Bireysel sporlar	122	3,594	,883			
	Kişilik yeterliği	Takım sporları	174	4,038	,774	3,084	,002	0,364

	Bireysel sporlar	122	3,735	,908			
Sporcu öz yeterliği	Takım sporları	174	3,936	,703			
toplam	Bireysel sporlar	122	3,648	,794	3,280	,001	0.387

**KPSÖ:** Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği

**HBÖ:** Hedef Bağlılığı Ölçeği

**SÖYÖ:** Sporcu Öz-Yeterlik Ölçeği

Tablo 5 incelendiğinde sporcuların hedef bağlılıkları ile sporculuk düzeyi değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $t=-1,252$   $p=,212$ ). Sporcuların psikolojik sağlık düzeyleri ile sporculuk düzeyi değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $t=-,175$   $p=,861$ ). Sporcu öz yeterliği ölçeğinin spor dalı yeterliği ( $t=-2,745$   $p=,006$ ), profesyonel düşünce yeterliği ( $t=-2,209$   $p=,028$ ) alt boyutları ile sporculuk düzeyi değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilirken psikolojik yeterlik ( $t=-1,115$   $p=0,226$ ), kişilik yeterliği ( $t=-1,712$   $p=,088$ ) alt boyutları ile sporculuk düzeyi değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sporcu öz yeterlik ölçeği toplam puanı ile sporculuk düzeyi değişkeni arasında anlamlı farklılık görülmektedir ( $t=-2,215$   $p=,028$ ). Sporcu öz yeterlik ölçeğinin spor dalı yeterliği alt boyutu ile sporculuk düzeyi arasındaki anlamlı farklılığın etki değerinin orta düzeyde olduğu tespit edilirken profesyonel düşünce yeterliği alt boyutu ile sporculuk düzeyi arasındaki anlamlı farklılığın etki değerinin düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 5.** Hedef bağlılığı ölçeği, psikolojik sağlık ölçeği ve sporcu öz yeterlik ölçeği alt boyutlarının sporculuk düzeyi değişkenine göre bağımsız örneklem t testi sonuçları

Ölçek	Boyut	Sporculuk Düzeyi	n	x	Ss	t	p	Cohen's d
<b>HBÖ</b>	Hedef bağlılığı	Amatör	208	3,952	,700	-1,250	,212	
		Elit	88	4,065	,735			
<b>KPSÖ</b>	Psikolojik sağlık	Amatör	208	3,226	,729	-,175	,861	
		Elit	88	3,242	,636			
	Spor dalı yeterliği	Amatör	208	3,689	,862	-2,745	,006	0.349
		Elit	88	3,988	,838			
<b>SÖYÖ</b>	Psikolojik yeterlik	Amatör	208	3,828	,815	-1,115	,266	
		Elit	88	3,943	,800			
	Profesyonel düşünce yeterliği	Amatör	208	3,641	,906	-2,209	,028	0.281
		Elit	88	3,889	,816			
	Kişilik yeterliği	Amatör	208	3,859	,875	-1,712	,088	
		Elit	88	4,042	,755			
	Sporcu öz yeterliği toplam	Amatör	208	3,754	,772	-2,215	,028	0.282
		Elit	88	3,965	,692			

**HBÖ:** Hedef Bağlılığı Ölçeği

**KPSÖ:** Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği

**SÖYÖ:** Sporcu Öz-Yeterlik Ölçeği

Tablo 6 incelendiğinde sporcuların öz yeterlikleri ile hedef bağlılıkları arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ( $r=,415$   $p=,000$ ), sporcuların hedef bağlılıkları ile psikolojik sağlıkları arasında pozitif yönlü orta düzey ( $r=,321$   $p=,000$ ) ve son olarak sporcuların öz yeterlikleri ile psikolojik sağlıkları arasında pozitif yönlü orta düzey ( $r=,449$   $p=,000$ ) ilişki tespit edilmiştir.

**Tablo 6.** Hedef bağıllığı, psikolojik sağlamlık ve sporcu öz yeterliği alt boyutları arasındaki ilişki

Ölçek		1	2	3
Sporcu Öz Yeterliği	r	-	,415**	,449**
	p	-	,000	,000
	n	296	296	296
Hedef Bağıllığı	r	,415**	-	,321**
	p	,000	-	,000
	n	296	296	296
Psikolojik Sağlamlık	r	,449**	,321**	-
	p	,000	,000	-
	n	296	296	296

*I= Sporcu öz yeterliği, 2= Hedef bağıllığı, 3= Psikolojik sağlamlık*

Tablo 7’de sporcu öz yeterliliğinin hedef bağıllığı üzerindeki yordayıcı rolü incelenmiştir. Hedef bağıllığındaki toplam değişimin %17,2’si sporcu öz yeterliği ile açıklanmaktadır. Kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ( $F=61,162$   $p=,000$ ).

**Tablo 7.** Sporcu öz yeterliliğinin hedef bağıllığı üzerindeki yordayıcı etkisi

Model	B	Std.Hata B	Beta	t	p	
1	(Constant)	2,492	,195	-	12,789	,000
	Sporcu öz yeterliği	,392	,050	,415	7,821	,000

$r= 0,415$

$r^2= 0,172$

$F=61,162$

Model: Hedef bağıllığı= $2,492$ +Sporcu öz yeterliği\* $0,392$

Bağımlı Değişken: Hedef bağıllığı

Tablo 8’de sporcu öz yeterliliğinin psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı rolü incelenmiştir. Psikolojik sağlamlığın toplam değişimin %20,1’i sporcu öz yeterliği ile açıklanmaktadır. Kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ( $F=74,071$   $p=,000$ ).

**Tablo 8.** Sporcu öz yeterliliğinin psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı etkisi

Model	B	Std.Hata B	Beta	t	p	
1	(Constant)	1,637	,189	8,669	,000	
	Sporcu öz yeterliği	,418	,049	,449	8,606	,000

$r= 0,449$

$r^2= 0,201$

$F=74,071$

Model: Psikolojik sağlamlık= $1,637$ +Sporcu öz yeterliği\* $0,418$

Bağımlı Değişken: Psikolojik sağlamlık

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Gerçekleştirilen bu araştırmada sporcu öz yeterliliğinin hedef bağıllığı ve psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. Bu kapsamda araştırma sınırları dahilinde cinsiyet, spor türü, sporculuk düzeyi ile sporcu öz yeterliği, hedef bağıllığı ve psikolojik sağlamlık puanlarındaki fark düzeyleri, yaş değişkeni ile ise korelasyon düzeyleri incelenmiştir. Ayrıca sporcu öz yeterliği, hedef bağıllığı ve psikolojik sağlamlık arasındaki korelasyon ile sporcu öz yeterliliğinin hedef bağıllığı ve psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı etkileri incelenmiş bulunmaktadır.

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkenlerine göre hedef bağlılığı ölçeği, psikolojik sağlık ölçeği ve sporcu öz yeterliği ölçeğinde gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir. Bu bağlamda kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre hedefe bağlılık puanlarının daha yüksek olduğu, erkek sporcuların ise psikolojik sağlık ve sporcu öz yeterlik ortalama puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Mevcut araştırma sınırları içerisinde yer alan kadın sporcuların, erkek sporculara göre spor ortamında daha idealist oldukları, hedefe daha bağlı oldukları söylenebilmektedir. Bu durum kadın sporcuların spor ortamında erkeklere göre daha fazla zorluklarla karşılaşmasından kaynaklı olabilmektedir. Bununla birlikte kadın sporcu sayısının erkek sporculardan az olmasından kaynaklı olarak daha azimli ve kararlı bir şekilde temsil etme istekleri bu durumda etkin rol oynuyor olabilir. Araştırma sınırları dahilinde yer alan erkek sporcuların ise kadın sporculara göre öz yeterlik düzeylerinin ve psikolojik sağlıklarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Sporcu öz yeterliği yüksek olan grubun psikolojik olarak daha sağlam olması beklenen bulgular arasında yer almaktadır. Literatür incelendiğinde gerçekleştirilen araştırma sonuçları ile benzer sonuçların elde edildiği çalışmaların yer aldığı görülmektedir (Ağaoğlu ve Kargün, 2023; Arıkan, 2022; Çekceoğlu, 2019; Düzen, 2021; Koçak, Özbaş ve Güven, 2017; Süleymanoğulları, Doğar ve Bayraktar, 2021).

Araştırmaya katılan sporcuların spor türü değişkenlerine göre hedef bağlılığı ölçeği ve psikolojik sağlık ölçeğinde gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilemediği görülmüştür. Hedef bağlılığı ve psikolojik sağlık bireysel çaba gerektiren, katılımcıların bireysel özelliklerine ve bilişsel özelliklerine bağlı psikolojik süreçlerdir. Nitekim sporcuların bireysel öz yeterliklerine de bağlı olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda incelenen araştırma sonuçlarına göre katılımcıların öz yeterlik düzeyleri bireysel veya takım sporu yapmalarına göre farklılık göstermektedir. Takım sporcularının sporcu öz yeterlik düzeylerinin bireysel sporculara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde gerçekleştirilen araştırma sonuçları ile benzer araştırmaların da yer aldığı görülmektedir (Ağaoğlu ve Kargün, 2023; Gençoğlu ve Namli, 2020).

Araştırmaya katılan sporcuların sporculuk düzeyi değişkenine göre hedef bağlılığı ve psikolojik sağlık ölçeklerinde gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilemediği görülmüştür. Sporculuk düzeyleri bu durumu açıklamada tek başına bir değişken olmamaktadır. Bu bağımlı değişkenler üzerinde katılımcı bireylerin bireysel özellikleri, öz yeterliklerinin daha etkili olabileceği düşünülmektedir. Nitekim araştırma bulgularından elde edilen sonuçlara göre öz yeterlik düzeyleri elit sporcu ya da amatör sporcu olma durumuna göre farklılık göstermektedir. Bununla birlikte elit sporcuların öz yeterlik düzeylerinin amatör sporculara göre daha yüksek düzeyde olduğu anlaşılmaktadır. Bu durum ise elit sporcuların daha bilinçli ve farklı perspektif ile spor olgusuna yaklaşımları ile ilişkili olabilmektedir. Bu bağlamda elde edilen sonuçların beklenen sonuçlar arasında yer aldığı varsayılmaktadır. Literatür incelendiğinde mevcut araştırma sonuçlarına benzer araştırmaların yer aldığı görülmektedir (Sulu, Bayar ve Çakaloğlu, 2021).

Araştırmaya katılan sporcuların hedef bağlılığı, psikolojik sağlık ve sporcu öz yeterlik düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Bireylerin sporcu öz yeterlikleri arttıkça hedef bağlılıkları ve psikolojik sağlık düzeylerinde de artış tespit edilmiştir. Yine aynı şekilde hedef bağlılığı ve psikolojik sağlık arttıkça da sporcu öz yeterliğinin artmış olduğu görülmektedir. Bu üç bağımlı değişkenin birbirleri ile ilişkili olduğu literatürden elde edilen bilgiler ışığında da incelenmiş bulunmaktadır. Nitekim sporcuların öz yeterlik düzeylerinin yüksek olması hedefe olan bağlılıklarını artırabilmenin yanında psikolojik olarak da sporcuların sağlığına destek sağlayabilmektedir. Bu bağlamda sporcu öz yeterliği, hedef bağlılığı ve psikolojik sağlık arasındaki pozitif ilişki araştırmanın beklenen nihai



sonuçlarından biri olarak yer almaktadır. Konu ile ilgili araştırmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde mevcut araştırma sonuçları ile benzer araştırmalar olduğu tespit edilmiştir (Ağaoğlu ve Kargün, 2023; Demir ve Kabakçı, 2022).

Araştırmanın nihai amacına ilişkin gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre sporcu öz yeterliğinin hedef bağlılığının %17,2'sini, psikolojik sağlamlığın ise %20'sini yordadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda sporcu öz yeterliğinin hedef bağlılığını etkilediği anlaşılmaktadır. Hedeflere ulaşma sürecinde öz yeterlik kavramının etkin bir rol oynadığı (Dvkeman, Wood, Ingram ve Herr, 2003) gerçekleştirilen araştırma sonuçlarını destekler nitelikte olmaktadır. Sporcu öz yeterliğinin hedef bağlılığını yordaması sonucu araştırmanın beklenen sonuçları arasında yer almaktadır. Literatürde benzer nitelikte ilişki tespit edilen çalışmalar olduğu görülmektedir (Arslan ve Balkıs, 2016; Can ve Cantez, 2018). Literatürden elde edilen bilgiler ışığında değerlendirilen araştırma bulgularına göre sporcu öz yeterliğinin yüksek olmasının bireylerin psikolojik sağlamlığını etkileyebileceği görülmektedir.

## KAYNAKLAR

Ağaoğlu, Y. S., & Kargün, M. (2023). Sporcu öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile hedef bağlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3), 360-372. <http://dx.doi.org/10.33468/sbsebd.358>

Akgül, A., Solmaz, S., Uzun, A., & Yarayan, Y. E. (2024). Zihinsel Dayanıklılık: İmgeleme ve Duygusal Zekânın Rolü. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 13(3), 334-340.

Arends, R. I. & Kilcher, A. (2010). *Teaching for student learning: Becoming an accomplished teacher*. New York: Routledge.

Arıkan, S. (2022). *Üniversite öğrencilerinde problemler cep telefonu kullanımı ile duygusal öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's Thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi).

Arslan, G., & Balkıs, M. (2016). Ergenlerde duygusal istismar, problem davranışlar, özyeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 8-22. <https://doi.org/10.19126/suje.35977>

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.

Barkoukis, V., Koidou, E., & Tsorbatzoudis, H. (2010). Effects of a motivational climate intervention on state anxiety, self-efficacy, and skill development in physical education. *European Journal of Sport Science*, 10(3), 167-177. <https://doi.org/10.1080/17461390903426634>

Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of personality and social psychology*, 70(2), 349.

Bulthuis, T. J. (2008), "Resilience Factors of University and College Students with Learning Disabilities as Revealed Through Retrospective Interviews" A Thesis of Master of Education, Brock University, Ontario.

Burton, D., & Naylor, S. (2002). The Jekyll/Hyde nature of goals: Revisiting and updating goal-setting in sport. *Advances in sport psychology*, 2, 459-499.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.

Can, M. Cantez, K. E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 61-76.

- Chen, S., Chen, A., & Zhu, X. (2012). Are K-12 learners motivated in physical education? A meta-analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(1), 36–48. <https://doi.org/10.1080/02701367.2012.10599823>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Cohen, L., Manion, L. and Morrison, K. (2000). *Research Methods in Education*. 5th Edition, Routledge Falmer, London. <http://dx.doi.org/10.4324/9780203224342>
- Çekceoğlu, H. (2019). *Spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin psikolojik sağlık ve hedef bağlılık düzeylerinin incelenmesi* (Master's Thesis, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi).
- Delahaij, R. & Van Dam, K. (2017). Coping with acute stress in the military: The influence of coping style, coping self-efficacy and appraisal emotions. *Personality and Individual Differences* 119, 13–18.
- Demir, A., & Kabakçı, A. C. (2023). Kano ve rafting antrenörlerinin genel öz-yeterlik ve sporda ahlaktan uzaklaşma eğilimlerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 106-115.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Düzen, A.Ç. (2021). *Spor Yapma Durumuna Göre Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi (Tokat İli Örneği)* (Master's Thesis, Amasya Üniversitesi).
- Dykeman, C., Wood, C., Ingram, M., & Herr, E. L. (2003). Career Development Interventions and Academic Self-Efficacy and Motivation: A Pilot Study.
- Gao, Z., Lee, A. M., Kosma, M., & Solmon, M. A. (2010). Understanding students' motivation in middle school physical education: examining the mediating role of self-efficacy on physical activity. *International Journal of Sport Psychology*, 41(3).
- Gao, Z., Lodewyk, K. R., & Zhang, T. (2009). The role of ability beliefs and incentives in middle school students' intention, cardiovascular fitness, and effort. *Journal of Teaching in Physical Education*, 28(1), 3-20.
- Gençoğlu, C., & Namlı, S. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ve empati düzeyleri/Erzurum Teknik Üniversitesi örneği. *Sport Sciences*, 15(3), 33-43.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. Boston: Pearson.
- Hall, H. K., & Byrne, A. T. (1988). Goal setting in sport: Clarifying recent anomalies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(2), 184–198. <https://doi.org/10.1123/jsep.10.2.184>
- Harlak, H., Karakaş, G. S., & Karşlı, F. (2021). Hedef Yönelimi, Başarı ve Anlam İhtiyacı: Füreyra Koral'ın Psikobiyografik İncelemesi. *Electronic Turkish Studies*, 16(1), 358-376. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.46241>
- Kearney, L. J. (2010). "Differences in Self-Concept, Racial Identity, Self-Efficacy, Resilience, and Achievement among African-American Gifted and Non-Gifted Students: Implications for Retention and Persistence of African Americans in Gifted Programs" Howard University, A Thesis of Doctor of Philosophy.
- Kline R B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.
- Koçak, Ç. V. (2020). Athlete Self-Efficacy Scale: Development and psychometric properties. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, (1), 41-54. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.2020.Suppl.1.05>
- Koçak, M., Özbas, A. A., & Gürhan, N. (2017). Beden eğitimi ve spor öğrencilerinin psikolojik sağlık ve öz yeterlik düzeyinin belirlenmesi. *Nigde University Journal Of Physical Education And Sports Science*, 11(2), 129-135.

- Lee, C. (1989). The relationship between goal setting, self-efficacy, and female field hockey team performance. *International Journal of Sport Psychology*, 20(2), 147–161.
- Locke, A.E. (1996). Motivation through conscious goal setting. *Applied ve Preventive Psychology*, 5,117-124.[https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(96\)80005-9](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(96)80005-9)
- Locke, E. A., & Lathan, G. P. (1985). The application of goal setting to sports. *Journal of Sport Psychology*, 7, 205-222.
- Munro B. H. (2005). *Statistical methods for health care research. philadelphia*: Lippincott Williams & Wilkins; p.351-76.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2005). Motor control and learning: A behavior emphasis. (4th ed). Champaign, Human Kinetics.
- Shaffer, H.J., Hall, M.N., Bilt, J.V. (2000). Computer addiction: A critical consideration. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70(2), 162- 168. <https://doi.org/10.1037/h0087741>
- Sivri, S., Kıratlı, E., & Karaca, A. A. (2023). Tenis hakemlerinin psikolojik sağlamlık ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 78-90.
- Sulu, B., Bayar Koruç, P., & Çakaloğlu, E. (2021). Bireysel ve takım sporcularının öz-yeterlik ve stresle başa çıkma stratejileri. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 112-122. <https://doi.org/10.33689/Spormetre.800249>
- Süleymanoğulları, M., Doğar, A., & Bayraktar, G. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin hedef bağlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 173-183.
- Şenel, E., & Yıldız, M. (2016). Hedef Bağlılığı Ölçeği: Türkçe Uyarlaması, Beden Eğitimi ve Spor Alanında Öğrenim Gören Öğrencilerde Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 58-65.
- Uzunçayır, D., & Yılmaz, S.H. (2023). Otizm spektrum bozukluğu tanılı çocuklardayoga temelli müdahale programının etkilerinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 20(4), 682-693. doi:10.14687/jhs.v20i4.6438
- Yarayan, Y.E., & Gülsen, D. B. A. (2023). Sporcularda imgeleme ve duygu düzenlemenin cesaret düzeyi üzerindeki etkilerine yönelik aşamalı regresyon analizi. *Journal of ROL Sport Sciences*, 1, 896-910.
- Yarayan, Y.E., İlhan, E.L., Esentürk, O.K., Arı, Ç., & Gülsen, D.B.A. (2023). Does emotional intelligence affect mental toughness in physically disabled athletes?. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 231-242.
- Yarayan, Y. E., Solmaz, S., Aslan, M., Batrakoulis, A., Al-Mhanna, S. B., & Keskin, K. (2024). Sex differences in athletic performance response to the imagery and mental toughness of elite middle-and long-distance runners. *Sports*, 12(6), 141.
- Yılmaz, E., & Dündar, S. (2021). Hedef bağlılığı ile zaman yönetimi ve arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(3), 519-529.
- Yılmaz, S. H., Yılmaz, B. H., & Erer, H. (2024). Zihinsel Engelli Bireylerde Sporun Etkilerine Yönelik Tutum ve Farkındalık: Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 33(1), 160-173.