



Kadın Güreşçilerin Psikolojik Performans Stratejilerinin Sporcu Öz Yeterliği ile İlişkisinin İncelenmesi

Burcu GÜVENDİ¹, İbrahim ŞAHİN¹, Hüseyin Serdar BOZAT¹, Mustafa ZOPALI¹

¹Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yalova, Türkiye

DOI: 10.70736/spjses.289	Araştırma Makalesi/Research Article	
Gönderi Tarihi/ Received: 20.03.2025	Kabul Tarihi/ Accepted: 05.08.2025	Online Yayın Tarihi/ Published: 31.08.2025

Özet

Bu çalışmanın amacı kadın güreşçilerin psikolojik performans stratejileri ile öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmaya yaş ortalamaları 21.14±3.27 ve sporculuk yılı ortalamaları 8.67±3.56 olan toplamda 115 kadın güreşçi katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak sporcu öz yeterlik ölçeği ve sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Yapılan analizlere göre araştırmaya katılan kadın güreşçilerin genel öz yeterlik düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik performans değerlendirme ölçeği alt boyutları ortalamasının üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Milli olan sporcuların öz yeterlik düzeylerinin milli olmayanlara göre daha yüksek olduğu görülürken psikolojik becerileri değerlendirme ölçeği alt boyutu olan “Baskı altında iyi performans gösterebilme” ile millilik durumu arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan güreşçilerin spor yılları arttıkça öz yeterlik düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir. Spor yılına göre psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeği arasında zorluklarla baş edebilme yeteneği ve baskı altında iyi performans gösterebilme alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Katılımcıların yaşları ile psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeği alt boyutları arasında anlamlı ilişki tespit edilirken sporcu öz yeterlik ölçeği ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Sonuç olarak, güreşçilerin öz yeterlikleri arttıkça psikolojik becerilerinin de arttığı görülmektedir. Buradan yola çıkarak sporculara psikolojik becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim programlarının düzenlenmesi sporcuların öz yeterliklerinin artması, zor durumlara karşı mücadele etme ve duygularını kontrol edebilme gibi noktalarda fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik performans, spor, öz yeterlilik

Investigation of the Relationship Between Psychological Performance Strategies and Athlete Self-Efficacy in Female Wrestlers

Abstract

The aim of this study was to examine the relationship between psychological performance strategies and self-efficacy levels of female wrestlers. A total of 115 female wrestlers with a mean age of 21.14±3.27 years and 8.67±3.56 years of sport participated in the study. In the study, athlete self-efficacy scale and athletes' psychological skills assessment scale were used as data collection tools. The data were analyzed using SPSS. According to the analysis, it was determined that the general self-efficacy levels of the female wrestlers participating in the study were high. The sub-dimensions of the psychological performance evaluation scale were found to be above average. It was observed that the self-efficacy levels of national athletes were higher than those of non-national athletes. A significant difference was found between the “the ability to perform well under pressure” sub-dimension of the psychological skills assessment scale and nationality status. It was determined that the self-efficacy levels of the wrestlers participating in the study increased as their years of sport increased. A statistically significant relationship was found between the ability to cope with difficulties and the capability to perform well under pressure, which are the sub-dimensions of the psychological skills assessment scale, according to the years of sport. While there was a significant relationship between the age of the participants and the sub-dimensions of the psychological skills evaluation scale, there was no significant relationship between the athlete self-efficacy scale and the age variable. As a result, it is seen that as wrestlers' self-efficacy increases, their psychological skills also increase. From this point of view, it is thought that organising training programmes to improve psychological skills of athletes will benefit athletes in terms of increasing their self-efficacy, struggling against difficult situations and controlling their emotions.

Keywords: Psychological performance, self-efficacy, sports

GİRİŞ

Sporda, müsabaka ve yarışmalarda göz önünde bulunan ve daima başrol olan kişiler hiç şüphesiz sporculardır. Sporcu kavramına bakıldığında bu kavram spor alanında akla gelen birçok farklı çağrışım oluşturabilir. Bu çağrışımlardan bir tanesi de performanstır (Bozkurt, 2010). Sporcunun ortaya koymuş olduğu zihinsel ve fiziksel uğraş sportif performans olarak açıklanmaktadır (Güvendi, 2018). Özgen Feralan (2019) sporcunun aktivite esnasında kendisinde bulunan becerileri ve kabiliyeti olumlu bir şekilde ortaya koyabilmesini sportif performans olarak tanımlamıştır. Kuter ve Öztürk (1997) ise sportif performans, hareket anında gereksinim duyulan psikolojik, fizyolojik ve biyomekanik çıktı olarak açıklamıştır. Sporcuların yüksek düzeyde performans sergileyebilmeleri için sadece fizyolojik ve fiziksel olarak hazır olmanın dışında psikolojik olarak da gelişmeleri psikolojik çalışmalar yapmaları gerekmektedir (Konter, 2003).

Sporcunun performansını yüksek seviyeye çıkarmak için birçok beceriye ihtiyaç duyulmaktadır. Bu becerileriyle birlikte belirli çalışmalarla sporcuda yeteri kadar iyi düzeyde olmayan hareketlerin çalışılıp bilinçaltına yerleştirilmesine sportif beceri denmektedir. Sporcunun ortaya koyduğu sportif becerinin sürekliliğini sağlamak için ise psikolojik beceriye gereksinim duyulmaktadır. Sporcunun fiziksel, teknik ve taktiksel yönü ve gelişimi kadar sporcunun psikolojik kabiliyeti de önemlidir. Sivrikaya ve Ozan (2020) yarışma veya müsabaka öncesinde sporcuların psikolojik olarak gerekli hazırlıkları yapmış olmasının performansını arttırabilmek için önemli bir faktör olduğunu söylemiştir. Sporcunun ortaya koyacağı psikolojik performans stratejileri sadece müsabaka özelinde sınırlı kalmayıp antrenman söz konusu olduğunda da çok önemlidir. Bunun sebebi ilgilenilen branşta geçen zamanın çoğu antrenmanlarda harcanırken çok daha az bir kısmı yarışma veya müsabakalarda harcanmaktadır. Thomas ve arkadaşları (1999) istendik performansın ortaya koyulamadığı durumlarda sporcuda stres, konsantrasyon kaybı ve kaygı gibi problemler ortaya çıkabilmektedir. Sporcunun ortaya çıkan bu sorunların üstesinden gelebilmesi için psikolojik-zihinsel olarak sağlam bir seviyeye sahip olması gerekmektedir. Fizyolojik ve teknik olarak antrene olmak spor branşının bir parçası olsa da psikolojik sağlamlık ve psikolojik beceri düzeyinin de iyi olması sporcu ve onun sergileyeceği performans noktasında önem arz etmektedir. Williams ve Straub (2006) sporcuda istendik performans artışının sağlanabilmesi için psikolojik becerilerinin dengeli ve düzenli bir şekilde uygulanması gerektiğini belirtmektedir. Bu psikolojik beceriler sporcunun motivasyonel anlamda harekete geçmesini sağlayan ve aynı zamanda sportif başarısını da artıran faktörlerdir. Motivasyonel olarak harekete geçme, sportif performans sergileme, sürdürme ve geliştirme noktasında olumlu bir grafik yakalayabilmek için bedensel ve fizyolojik yeterliğin dışında öz yeterlik de etkili bir unsurdur. Feltz (1988) öz yeterliği sporcunun sergileyeceği performanstaki en önemli unsurun öz yeterlik olabileceğini belirtmiştir.

Öz yeterlik bireyin bir iş ya da görevi yapmaya ilişkin kendine olan inancı olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 2012). Öz yeterlik düzeyi yüksek olan sporcuların hedefe ulaşabilmek adına daima daha fazlasını yapmak ister, zorluklara ve olumsuzluklara karşı dirençli bir tutum sergilerken motivasyonlarını da her zaman koruyabilirler. Ancak öz yeterlik düzeyi düşük olan sporcuların ise görevlerini yerine getirip üstesinden gelebileceğine ilişkin olan inançları daima zayıftır. Olumsuzluklar karşısında çabuk vazgeçip pes edebilirler.

Motivasyonel olarak güdülenmeyebilirler (Koçak, 2020). Buradan yola çıkarak sporcuların karşılaştıkları olumsuz senaryolar karşısında ortaya koymuş olduğu problemler ile baş etme inancının yüksek olması, problem karşısında vazgeçmeyen bir tutum sergilemesi sporcunun sergileyeceği performansta önemli rol oynayacaktır. Alan yazına bakıldığında sporcu öz yeterliği ile ilgili yapılmış birçok çalışma bulunmaktadır. Yıldız (2017) araştırmasında çalışmaya katılan sporcuların spor yılının artmasıyla birlikte öz yeterlik düzeylerinin de yükseldiğini belirtmiştir. Cengiz ve arkadaşları (2012) sporcuların öz yeterlik seviyelerinin yarışma veya müsabaka sırasında motivasyon düzeylerini yükselterek sporcuların performanslarını artırabilecek bir faktör olabileceğini belirtmişlerdir. Holzberger ve arkadaşları (2013) bireylerin öz yeterlik düzeylerinin sergilemiş oldukları performans ile pozitif olarak ilişkili olduğunu belirtirken aynı zamanda bu öz yeterlik düzeyinin sergileyeceği başka bir performansın temelinde bulunan güveni ve inancı inşa ettiğini söylemiştir. Dolayısıyla öz yeterlik düzeyinin performanslar arasındaki ilişkide etkin rol oynadığı söylenebilir.

Bu bilgiler kapsamında bu çalışmanın amacı, kadın güreşçilerin psikolojik performans stratejilerinin ve sporcu öz yeterliklerinin millilik, sporcu yılı ve yaş değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediği ayrıca bu ölçekler ve değişkenler aralarında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemektir. Kadın güreşçiler özelinde yapılan psikososyal çalışmaların kısıtlı olması ve araştırmaların büyük çoğunluğunun toplumsal cinsiyet ve çok yönlü sporcuların katılımı ile gerçekleştirildiği göz önüne alındığında (Emir & Koca 2016; Çetinkaya vd., 2018; Güvendi vd., 2018; Uyaniker, 2019; Çaloğlu & Yalçın, 2020; Berk ve Ünver, 2021; Atay vd., 2024) bu araştırmanın literatürdeki boşluğu doldurarak önemli ölçüde katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemi benimsenmiş ve genel tarama modelleri arasından ilişkisel tarama modeli seçilmiştir. Bu model, değişkenler arasındaki ilişkileri incelemeyi ve bu değişkenlerin birlikte nasıl bir yapı oluşturduğunu veya hangi düzeyde etkileşim sergilediğini belirlemeyi amaçlamaktadır (Karasar, 2012).

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini, Türkiye Güreş Federasyonuna bağlı spor kulüplerde lisanslı olarak güreş yapan 18 yaş ve üzeri kadın sporcular oluştururken örneklem gurubunu ise çalışmaya gönüllü olarak katılan yaş ortalamaları 21.14 ± 3.27 olan ve ortalama 8.67 ± 3.56 spor yılına sahip toplamda 115 kadın güreşçi oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği (SÖYÖ): Koçak (2020) tarafından sporcuların öz yeterlik düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen 18 yaş ve üzerindeki katılımcıların dahil edildiği toplamda 16 madde ve “Spor Dalı Yeterliği (SDY)”, “Psikolojik Yeterlik (PY)”, “Profesyonel Düşünce Yeterliği (PDY)” ve “Kişilik Yeterliği (KY)” olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 5’li likert tipi şeklinde puanlanan (1 Katılmıyorum – 5 Tamamen

Katılıyorum) bir ölçüme dayanmaktadır. Ölçeğin güvenirlik katsayıları “SDY” boyutu .85; “PY” boyutu .75; “PDY” boyutu .75 ve “KY” boyutu için .76 olarak belirlenirken ölçek toplamında ise .90 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmada ise “SDY” boyutu .96; “PY” boyutu .92; “PDY” boyutu .95 ve “KY” boyutu için .96 olarak belirlenirken ölçek toplamında ise .98 olarak tespit edilmiştir.

Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (SPBDÖ): Smith ve arkadaşları (1995) tarafından geliştirilen ve Erhan ve arkadaşları (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan ve toplamda 28 madde 7 alt boyuttan ölçek sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirmektedir. Ölçek 4'lü likert tipi (1-Hemen hemen hiç – 4-Hemen hemen her zaman) bir ölçüme dayanmaktadır. Ölçeğin güvenirlik katsayıları “Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği (ZBEY)” boyutu için .62; “Öğrenmeye Açık Olabilme (ÖAO)” boyutu .51; “Konsantrasyon (K)” boyutu .60; “Güven ve Başarı Motivasyonu (GBM)” boyutu .60; “Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık (HBMH)” boyutu .62; “Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme (BAİPG)” boyutu .71 ve “Endişelerden Kurtulma (EK)” boyutu için .50 olduğu belirtilirken ölçek toplamında ise .85 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ise “Zorluklarla Baş Edebilme Yeterliği (ZBEY)” boyutu .81; “Konsantrasyon (K)” boyutu .83; “Güven ve Başarı Motivasyonu (GBM)” boyutu .78; “Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık (HBMH)” boyutu .79 ve “Endişelerden Kurtulma (EK)” boyutu için ise .77 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Çalışma katılımcılara Google Formlar ile online olarak ulaştırılmış olup gönüllü katılım onamları alınarak uygulanmıştır. Verilerin toplanabilmesi için gerekli izinler alınmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmadan istatistiksel analiz programı olan SPSS 27 paket programı tercih edilmiştir. Araştırmada verilerin parametrik dağılıma uygun olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan normallik testlerinde Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerleri dikkate alınmıştır. Bu değerler eğer -1 ve +1 arasında ise puanların önemli bir sapma oluşturmadığı ve normal dağılım gösterdiği söylenebilir (Büyüköztürk, 2016). Yapılan analizin sonucunda değerlerinin +1 ile -1 arasında olduğu ve verilerin parametrik dağılıma uygun olduğu saptanmıştır. Verilerin istatistiksel analizi için ise parametrik testler olan Pearson Korelasyon analizi ve bağımsız t testi analizleri uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Sporcu öz yeterlik ölçeği ve sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeği ortalama analiz sonuçları ve çarpıklık ve basıklık değerleri

Ölçekler	Alt Boyutlar	n	$\bar{X}$	SS.	Çarpıklık	Basıklık
Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği	Spor Dalı Yeterliği	115	3.75	1.15	-.909	.198
	Psikolojik Yeterlik	115	3.71	1.09	-.841	.321
	Profesyonel Düşünce Yeterliği	115	3.74	1.14	-.978	.334
	Kişilik Yeterliği	115	3.78	1.13	-1.093	.586
	Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği Toplam	115	3.74	1.07	-1.050	.743
Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği	Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	115	1.88	.694	-.091	-.274
	Öğrenmeye Açık Olabilme	115	1.73	.589	.220	-.690
	Konsantrasyon	115	1.91	.681	-.006	-.445
	Güven ve Başarı Motivasyonu	115	2.07	.623	.070	-.453
	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	115	2.02	.621	-.122	-.206
	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	115	1.84	.675	.072	-.707
	Endişelerden Kurtulma	115	1.83	.699	-.195	-.528

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların sporcu öz yeterliklerinin yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin; “zorluklarla baş edebilme yeteneği”, “öğrenmeye açık olabilme”, “konsantrasyon”, “güven ve başarı motivasyonu”, “hedef belirleme ve mental hazırlık”, “baskı altında iyi performans gösterebilme” ve “endişelerden kurtulma” alt boyutlarının ortalamasının üzerinde olduğu görülmüştür.

Tablo 2. Sporcu öz yeterlik ölçeği ve sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeği pearson korelasyon analizi sonuçları

Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği						
Ölçek	Alt Boyutlar	Spor Dalı Yeterliği	Psikolojik Yeterlik	Profesyonel Düşünce Yeterliği	Kişilik Yeterliği	Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği Toplam
Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme	Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	r	.502**	.500**	.467**	.479**
		p	.000	.000	.000	.000
	Öğrenmeye Açık Olabilme	r	.469**	.461**	.435**	.402**
		p	.000	.000	.000	.000
	Konsantrasyon	r	.474**	.484**	.482**	.470**
		p	.000	.000	.000	.000
	Güven ve Başarı Motivasyonu	r	.541**	.560**	.561**	.565**
		p	.000	.000	.000	.000
	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	r	.513**	.484**	.506**	.497**
		p	.000	.000	.000	.000
	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	r	.528**	.514**	.496**	.486**
		p	.000	.000	.000	.000
	Endişelerden Kurtulma	r	.382**	.415**	.403**	.422**
		p	.000	.000	.000	.000

n:115; **p<.01

Tablo 2 incelendiğinde sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeği “zorluklarla baş edebilme yeteneği”, “öğrenmeye açık olabilme”, “konsantrasyon”, “güven ve başarı motivasyonu”, “hedef belirleme ve mental hazırlık”, “baskı altında iyi performans gösterebilme” ve “endişelerden kurtulma” alt boyutları ile sporcu öz yeterlik ölçeği alt boyutları arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (p<.01).

Tablo 3. Katılımcıların milli olma durumuna göre sporcu öz yeterlik ölçeği t-testi analizi sonuçları

Ölçek	Alt Boyutlar	Millilik	n	$\bar{X}/SS.$	df	t	p
Sporcu Öz Yeterlik	Spor Dalı Yeterliği	Evet	100	3.81±1.129	113	1.522	.131
		Hayır	15	3.33±1.238			
	Psikolojik Yeterlik	Evet	100	3.78±1.099	113	1.889	.061
		Hayır	15	3.21±.985			
	Profesyonel Düşünce Yeterliği	Evet	100	3.82±1.110	113	2.053	.042*
		Hayır	15	3.18±1.248			
	Kişilik Yeterliği	Evet	100	3.85±1.098	113	1.662	.099
		Hayır	15	3.33±1.280			
	Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği Toplam	Evet	100	3.81±1.059	113	1.872	.064
		Hayır	15	3.26±1.100			

*p<.05

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların millilik durumuna göre sporcu öz yeterliği ölçeğinin “profesyonel düşünce yeterliği” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<.05). Elde edilen sonuçlara göre milli olan sporcuların ortalama puanlarının ($\bar{x}$ =3.85±1.09) milli olmayan sporcuların ortalama puanlarından ($\bar{x}$ =3.85±1.09) anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 4. Katılımcıların milli olma durumuna göre sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeği t-testi analizi sonuçları

Ölçek	Alt Boyutlar	Millilik	n	$\bar{X}/SS.$	df	t	p
Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme	Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Evet	100	1.92±.700	113	1.527	.130
		Hayır	15	1.63±.611			
	Öğrenmeye Açık Olabilme	Evet	100	1.76±.609	113	1.380	.170
		Hayır	15	1.53±.388			
	Konsantrasyon	Evet	100	1.94±.697	113	1.021	.309
		Hayır	15	1.75±.542			
	Güven ve Başarı Motivasyonu	Evet	100	2.10±.622	113	1.402	.164
		Hayır	15	1.86±.604			
	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Evet	100	2.02±.622	113	.256	.799
		Hayır	15	1.98±.630			
	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Evet	100	1.89±.682	113	2.022	.045*
		Hayır	15	1.52±.547			
	Endişelerden Kurtulma	Evet	100	1.84±.717	113	-.649	.518
		Hayır	15	1.72±.574			

*p<.05

Tablo 4 incelendiğinde sporcuların millilik durumlarına bağlı olarak katılımcıların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeği “baskı altında iyi performans gösterebilme” alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülürken (p<.05), ölçeğin diğer alt boyutlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır (p>.05).

Tablo 5. Katılımcıların spor yılına göre sporcu öz yeterlik ölçeği pearson korelasyon analizi sonuçları

Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği						
Değişken		Spor Dalı Yeterliği	Psikolojik Yeterlik	Profesyonel Düşünce Yeterliği	Kişilik Yeterliği	Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği Toplam
Spor Yılı	r	.342**	.362**	.322**	.363**	.365**
	p	.000	.000	.000	.000	.000

n:115; **p<.01

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların spor yılları ile sporcu öz yeterlik ölçeği toplam puanı ve alt boyutları arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir ($p<.05$).

Tablo 6. Katılımcıların spor yılına göre sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeği pearson korelasyon analizi sonuçları

Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği								
Değişken		Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Öğrenmeye Açık Olabilme	Konsantrasyon	Güven ve Başarı Motivasyonu	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Endişelerden Kurtulma
Spor Yılı	r	.240**	.151	.079	.138	.015	.247**	.032
	p	.010	.106	.404	.142	.873	.008	.734

** $p<.01$, n:115

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların spor yılı ile sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin “zorluklarla baş edebilme yeteneği” ve “baskı altında iyi performans gösterebilme” alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir ($p<.05$).

Tablo 7. Katılımcıların yaşlarına göre sporcu öz yeterlik ölçeği pearson korelasyon analizi sonuçları

Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği					
Değişken		Spor Dalı Yeterliği	Psikolojik Yeterlik	Profesyone l Düşünce Yeterliği	Kişilik Yeterliği
Yaş	r	.020	.039	-.023	.023
	p	.834	.681	.811	.807

Tablo 7 incelediğinde katılımcıların yaşları ile sporcu öz yeterlik ölçeği alt boyutları ve ölçek toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığı belirlenmiştir ($p>.05$).

Tablo 8. Katılımcıların yaşlarına göre sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeği pearson korelasyon analizi sonuçları

Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği								
Değişken		Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	Öğrenmeye Açık Olabilme	Konsantrasyon	Güven ve Başarı Motivasyonu	Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	Endişelerden Kurtulma
Yaş	r	.035	-.097	-.118	-.145	-.206*	.039	-.193*
	p	.710	.300	.209	.122	.027	.680	.039

n:115; * $p<.05$

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların yaşları ile sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin “hedef belirleme ve mental hazırlık” ve “endişelerden kurtulma” alt boyutları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada kadın güreşçilerin psikolojik performans stratejilerinin ve sporcu öz yeterliliklerinin millilik, sporcu yılı ve yaş değişkenleri açısından bir inceleme yapılarak ve bu değişkenlerin aralarındaki ilişkinin belirlenmesi hedeflenmiş olup, çalışmaya 115 sporcu dâhil edilmiştir. Araştırmanın ilk bulgusunda yer alan güreşçilerin öz yeterlik ve psikolojik beceri değerlendirme ölçeğine ait ortalama değerlerine göre katılımcıların sporcu öz yeterliklerinin yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların psikolojik performans değerlendirme ölçeğinin; “zorluklarla baş edebilme yeteneği”, “öğrenmeye açık olabilmek”, “konsantrasyon”, “güven ve başarı motivasyonu”, “hedef belirleme ve mental hazırlık”, “baskı altında iyi performans gösterebilme” ve “endişelerden kurtulma” alt boyutlarının ortalamasının üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan kadın güreşçilerin öz yeterliklerinin ve psikolojik becerilerinin yüksek çıkması, çalışmaya katılan sporcuların %87’sinin milli sporcudan oluşmasından ve bu sporcuların profesyonel düzeyde spor yapmasından kaynaklanabileceği şeklinde yorumlanabilir. Yılmaz ve arkadaşları (2024) tarafından yapılan çalışmada belirtildiği üzere öz yeterlik düzeyleri elit sporcu ya da amatör sporcu olma durumuna göre farklılık göstermektedir ve elit sporcuların öz yeterlik düzeylerinin amatör sporculara göre yüksek düzeyde olduğu anlaşılmaktadır. Koçak ve Çolak (2024) kadın hentbolcular üzerine yaptıkları çalışmada katılımcıların yüksek düzeyde sporcu öz yeterlik seviyesine sahip olduğunu vurgulamıştır. Bekbossynov ve arkadaşları (2024) yaptıkları çalışma sonucunda spor performansının artırılması ile sporcuların psikolojik ve fiziksel sağlıklarının korunmasında kapsamlı psikolojik desteğin önemini vurgulamaktadır.

Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeği “zorluklarla baş edebilme yeteneği”, “öğrenmeye açık olabilmek”, “konsantrasyon”, “güven ve başarı motivasyonu”, “hedef belirleme ve mental hazırlık”, “baskı altında iyi performans gösterebilme” ve “endişelerden kurtulma” alt boyutları ile sporcu öz yeterlik ölçeği alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre sporcuların öz yeterlikleri arttıkça sporcuların endişelerinden ve olumsuz düşüncelerinden kurtulma ve başarısızlık korkularıyla baş etme süreçleri gibi psikolojik becerilerinin de arttığı söylenebilir. Birinci (2024) çalışmasında zihinsel dayanıklılığın yüksek olmasının sporcunun baskı altındayken bile en doğru tercihleri yapabilmesi dolayısıyla da yüksek bir performans açığa çıkarabilmesini sağladığını ve profesyonel sporcunun hem fiziksel olarak hem de zihinsel olarak daha fazla tecrübe kazanmayı da uzun bir süreç ile beraberinde getirdiğini ve bu süreç içerisinde ki özellikler de sporcunun hem zihinsel dayanıklılığının gelişmesini hem de öz yeterliliğinin gelişmesini sağladığını belirtmiştir. Koçak ve Çolak (2024) tarafından yapılan çalışma sonucunda sporcu öz yeterlik seviyesi arttıkça sporcuların stresle başa çıkma seviyesinin de arttığını belirtilmiştir. Yılmaz ve arkadaşları (2024) yaptıkları çalışma sonucunda sporcuların öz yeterlikleri arttıkça hedef bağlılıkları ve psikolojik sağlamlık düzeylerinde de artış olduğu belirtilmiştir.

Araştırmada katılımcıların millilik durumuna göre sporcu öz yeterliği ölçeğinin “profesyonel düşünce yeterliği” alt boyutunda milli sporcuların lehine olacak şekilde anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. Bu doğrultuda milli sporcuların öz yeterlikleri milli olmayan sporculardan daha yüksektir. Milli sporcuların hedefleri genellikle bellidir ve daha profesyonel düşünerek bu yolda yoğun bir şekilde antrenman yaparlar. Kusan ve arkadaşları (2024) tarafından masa

tenisi sporcuları üzerine yapılan çalışma sonucunda millilik ile sporcu öz yeterliği arasında anlamlı bir farklılık görülmezken “profesyonel düşünce yeterliği” milli sporcularda daha yüksek çıkmıştır. Koçak ve Çolak (2024) çalışmasında hentbol milli takımında forma giyen kadın sporcuların sporcu öz yeterlik düzeyleri milli takımda yer almayanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Özbay Yıldırım ve Kocaekşi (2020) güreşçilerin öz yeterliklerinin milli olma durumlarına göre farklılaşmadığını belirtmiştir.

Kadın güreşçilerin millilik durumuna göre sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeği “baskı altında iyi performans gösterebilme” alt boyutunda milli olan sporcuların lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre milli sporcuların baskı altında daha iyi performans gösterdikleri görülmüştür. Bu farkın sporcuların aldıkları sportif eğitim, antrenörlerin yaklaşımı ve donanımı, süreç içerisindeki antrenman ve müsabaka kalitesinin yanı sıra içsel ve dışsal güdülenme kaynaklarından dolayı oluşabileceği düşünülmektedir. Bu çalışma ile benzer olarak Şahinler (2021) tarafından yapılan 218 kadın 210 erkek sporcunun katıldığı çalışma sonucunda milli olmayan sporcuların psikolojik beceri değerlendirme ölçeğinin toplam puanının milli olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Yıldız ve Erhan (2019) çalışmasında ise kış sporu ile uğraşan milli sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin milli olmayan sporculardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Öner (2023) yapmış olduğu çalışmada araştırmaya katılan sporculardan milli olanların konsantrasyon ve endişelerden kurtulmak alt boyut puanlarının milli olmayan sporculara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Sarıtemur ve Sönmez (2023) tarafından yapılan çalışmada da kürek milli sporcuların, psikolojik beceri düzeylerinin milli sporcu olmayanlara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmadan farklı olarak Güvendi (2020) millilik yıllarına göre güreşçilerin psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığını belirtmiştir.

Kadın güreşçilerin spor yılları ile sporcu öz yeterlik ölçeği toplam puanı ve alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Buna göre sporcuların deneyimleri arttıkça öz yeterliklerinin de arttığı görülmüştür. Sporcular müsabaka sayıları arttıkça doğru ve yanlışlarını daha rahat fark edebilir, kendilerini daha hızlı toparlayabilir. Bu süreçteki fiziksel ve psikolojik gelişimle birlikte sporcunun kendine olan inancının da arttığı söylenebilir. Bu çalışma ile benzer olarak Koçak ve Çolak (2024) çalışmasında 10 yıl ve üzerinde spor yapan kadın hentbolcuların sporcu öz yeterlikleri 10 yıldan az süredir oynayan kadın hentbolculara göre daha yüksek çıkmıştır. Ancak Aksakal ve arkadaşları (2024) tarafından yapılan çalışmada ise bu çalışmadan farklı olarak kadın ve erkek tırmanış sporcularının öz-yeterliklerinin spor geçmişine göre anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Benzer şekilde Asan (2023) farklı branştaki aktif sporcular üzerine yaptığı çalışma sonucunda da kadın ve erkek sporcuların spor yılı geçmişlerine göre sporcu öz yeterlik düzeylerinin farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Kadın güreşçilerin spor yılı ile sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeği “zorluklarla baş edebilme yeteneği” ve baskı altında iyi performans gösterebilme” alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun kadın güreşçilerin bu branşta karşılaştıkları toplumsal zorluklarla da ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Erkek egemen bir sporda yer alan kadın sporcular, zamanla hem fiziksel hem de psikolojik açıdan daha dirençli hale gelebilmekte ve bu süreç, onların psikolojik

becerilerini geliştirmelerine ve baskı altında daha etkili performans göstermelerine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. O halde sporcuların deneyimleri arttıkça zorluklar karşısında daha iyi performans gösterebilmesi ve daha iyi odaklanabilmesi de artmaktadır. Ayrıca sporcunun zorluklar karşısında pozitifliği, sakinliği, kendi kendine konuşması da olumlu yönde artmaktadır. Karaca ve Gündüz (2021) çalışmasında sporcuların spor yılı arttıkça zihinsel beceri ve tekniklerinde artacağı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmadan farklı olarak Güvendi (2020) tarafından yapılan çalışmada elde edilen sonuca göre ise spor yılı düşük olan güreşçilerin konsantrasyonları, dikkatlerini toplama yetenekleri ve kendilerine olan güvenleri spor yılı yüksek olan güreşçilere göre daha yüksektir. Bu çalışmadan farklı olarak, Sarıtemur ve Sönmez (2023) ise kürek sporcularının psikolojik beceri düzeylerinin spor yapma yılına göre farklılık göstermediğini belirtmişlerdir.

Katılımcıların yaşları ile sporcu öz yeterlik ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığında bu çalışma ile benzer olarak Asan (2023) tarafından yapılan çalışma sonucunda farklı branştaki aktif sporcuların yaşlarına göre sporcu öz yeterlik seviyeleri arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Başoğlu (2017) grekoromen yıldız erkekler güreş milli takım sporcuları ile yaptığı çalışmada güreşçilerin öz yeterlilik puanlarında sporcuların yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Bu çalışmadan farklı olarak Koçak ve Çolak (2024) çalışmasında ise hentbol branşı ile ilgilenen 27 yaş ve üzerindeki kadın hentbolcuların sporcu öz yeterliklerinin yaşça küçük hentbolculara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Kadın güreşçilerin yaşları ile psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin hedef belirleme ve mental hazırlık ile endişelerden kurtulma alt boyutları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre sporcuların yaşlarıyla birlikte tecrübeleri devreye girmekte olup bu süreçte özel hedefler belirleme ya da antrenman planı yapmak konusunda daha serbest davrandıkları ayrıca süreç içerisinde karşılaşılabilecekleri sorunlar karşısında daha soğukkanlı davrandıkları söylenebilir. Güvendi (2020) 18-20 yaş arasında olan güreşçilerin konsantrasyonlarının 21 yaş ve üzeri sporculara göre daha yüksek olduğunu ayrıca 21 yaş ve üzeri sporcuların ise “Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme” puanlarının 18-20 yaş arası sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Sonuç olarak, çalışmaya katılan güreş branşıyla ilgilenen kadın sporcuların öz yeterlik düzeylerinin yüksek ve psikolojik becerilerinin de ortalamanın üzerinde olduğu söylenebilir. Güreşçilerin öz yeterlikleri arttıkça psikolojik becerilerinin de arttığı görülmektedir. Milli sporcuların kendilerine olan inançlarının daha yüksek olduğu ve baskı altında iyi performans gösterdikleri belirlenmiştir. Milli sporcuların ulusal müsabakaların dışında uluslararası müsabakalara da katılmalarıyla birlikte deneyimledikleri başarı ve başarısızlıklardan tecrübe edinmeleri kendilerine olan inançlarını da arttırmaktadır diyebiliriz. Ayrıca spor yaptıkları yıllar arttıkça öz yeterlik inançlarının da arttığı ve karşılaştıkları zorluklarla daha rahat baş edebildikleri görülmüştür. Yaşın öz yeterliği etkilemediği ancak yaşın artmasıyla birlikte sporcuların özel hedefler belirleme ya da antrenman planı yapmak konusunda daha serbest davrandıkları söylenebilir.

Öneriler

Çalışma bulguları kadın sporcuların psikolojik becerilerin artmasıyla birlikte öz yeterliklerinin de arttırdığını göstermektedir. Dolayısıyla kadın güreşçilere psikolojik becerilerini geliştirecek eğitimlerin verilmesi onların değişen koşullarda davranışlarını ve duygularını kontrol etmelerini ve zorluklarla başa çıkmalarını sağlayarak sporcuların öz yeterliklerini de arttırılabilir. Bu çalışmadan farklı olarak erkek güreşçiler dâhil edilerek karşılaştırmalı bir çalışma ya da bireysel ve takım sporcuları üzerinde de farklı bir çalışmalar yapılarak alan yazının zenginleştirilmesi sağlanabilir.

KAYNAKLAR

- Aksakal, N., Ertoğan, C., & Kocaekşi, S. (2024). Tırmanış sporcularının öz-yeterlik düzeylerinin cinsiyet, yaralanma durumu, spor geçmişi, tırmanış türü ve tırmanış derecesi açısından incelenmesi. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences*, 7(1), 67-75. <https://doi.org/10.53353/atrss.1282839>
- Asan, S. (2023). Farklı branşlarda aktif olan sporcuların sporcu öz yeterlik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Spor ve Bilim Dergisi*, 1(1), 55-63.
- Atay, E., Tanır, H., Çetinkaya, E., Kaya, E. (2024). Sedanter kadınlar ile güreşçi kadınların öfke düzeylerinin karşılaştırılması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 11(64), 507-511. <https://doi.org/10.9761/jasss7325>
- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9-44. <https://doi.org/10.1177/0149206311410606>
- Başoğlu, B. (2017). Grekoromen yıldız erkek güreş milli takım oyuncularının başarı algısı ve öz yeterlilik düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 31-40.
- Bekbossynov, D. A., Tazabayeva, K. A., Silybaeva, B. M., Akzhalov, B. T., & Amanova, A. K. (2024). Psychological aspects of training highly qualified athletes in Kazakh kuresi wrestling. *Retos: nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte Y Recreación*, 52, 252-260.
- Berk, Y., & Ünver, Ş. (2021, 5-7 Kasım). Güreş sporcularının psikolojik profili üzerine bir araştırma. *X. Uluslararası Türk Halkları Geleneksel Spor Oyunları Sempozyumu*. Kahramanmaraş/Türkiye.
- Birinci, M. C. (2024). Futbol ve voleybol sporcularının zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlilik ilişkisinin incelenmesi. *Beden Eğitimi Spor Sağlık ve Efor Dergisi (BESSED)*, 1(2), 117-125.
- Bozkurt, S. (2010). Sportif performansa psikolojik bakış. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 28-37.
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (22. Baskı). Pegem Akademi.
- Cengiz, R., Aytan, K.G., Abakay, U. (2012). Taekwondo sporcularının algıladığı liderlik özellikleri ile öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 7(4), 68-78.
- Çaloğlu, M., & Yalçın, Ö. M. (2020). Sporcu eğitim merkezlerindeki güreşçilerin sporcu tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 59-73.
- Çetinkaya, G., Kusan, O., & Mumcu, H. E. (2018, 30 Kasım-2 Aralık). *Kadın ve erkek güreşçilerin stresle başa çıkma düzeylerinin karşılaştırılması*. Presented at the 2nd International Symposium on Innovative Approaches in Scientific Studies, Samsun/Türkiye.
- Emir, E., & Koca, C. (2016, 6-8 Mayıs). *Kadın güreşçilerin güreş alanındaki sorunları: Toplumsal cinsiyet analizi*. 3. International Traditional Turkish Wrestling Symposium and Games. Kahramanmaraş/Türkiye.
- Erhan, S. E., Bedir, D., Güler, M. Ş., & Ağduman, F. (2015). Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 59-71.
- Feltz, D. L. (1988). Gender differences in the causal elements of self-efficacy on a high avoidance motor task. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 70, 151-166. <https://doi.org/10.1123/jsep.10.2.151>

- Güvendi, B. (2018). *Korumalı futbol (amerikan futbol) sporcularının kişilik özellikleri ve psikolojik performans stratejileri ile karar verme stilleri arasındaki ilişki*. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara.
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M., & Konter, E. (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 4(2), 70-78. <https://doi.org/10.18826/useeabd.424017>
- Güvendi, Y. (2020). *Milli güreşçilerin psikolojik becerilerinin tükenmişlik düzeyleri ile ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Holzberger, D., Philipp, A., Kunter, M., (2013). How teachers' self-efficacy is related to instructional quality: A longitudinal analysis. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 774-786. <https://doi.org/10.1037/a0032198>
- Karaca, R., & Gündüz, N. (2021). Oryantiring sporcularında zihinsel antrenman ve performans ilişkisinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 99-115. <https://doi.org/10.33689/spormetre.719991>
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi* (23. Baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Koçak, Ç. V. (2020). Athlete self efficacy scale: Development and psychometric properties. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 12(4), 41-54. <https://doi.org/10.29359/bjhpa.2020.suppl.1.05>
- 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.
- Konter, E. (2003). *Spor psikolojisi uygulamalarında yanlışlar ve gerçekler*. Dokuz Eylül Yayınları.
- 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. <https://doi.org/10.51538/intjouexerpsyc.1351205>
- Kuter M, & Öztürk F., (1997). *Antrenör ve sporcu el kitabı*, Bursa Gazetecilik ve Yayıncılık.
- Öner, Ç. (2023). *Mükemmeliyetçilik, psikolojik-taktiksel beceriler, yarışma yönelimleri ve spor yaralanma kaygısı arasındaki ilişkiler*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Özgen Feralan, A. (2019). *Voleybolcuların psikolojik performans stratejilerinin belirlenmesi*. Yüksek lisans tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Niğde.
- Sarıtemur, B., & Sönmez, H. O. (2023). Kürek sporcularının psikolojik beceri düzeylerinin ölçülmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 1-13.
- Sivrikaya, M. H., & Ozan, M. (2020). Futbolcuların psikolojik becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(1), 1-12.
- Smith, R., Schutz, R., Smoll, F., & Ptacek, J. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: the athletic coping skills inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 379-398 <https://doi.org/10.1123/jsep.17.4.379>
- Şahinler, Y. (2021). Sporcuların psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 8-18. <https://doi.org/10.48133/igdirsbd.1008467>
- Thomas P, Murphy S, Hardy L. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sport Sciences*, 17, 697-711. <https://doi.org/10.1080/026404199365560>
- Uyaniker, N. (2019). Cinsiyetçilik sarmalında kadın güreşçiler: Sorunlar ve çözüm önerileri. *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi*, 12(26), 330-343. <https://doi.org/10.12981/mahder.558731>
- Williams, J. M., & Straub, W. F. (2006). Sport psychology: Past, present, future. *Applied sport psychology*. Personal growth to peak performance, 1-14.
- Yıldırım, I. Ö., & Kocaekşi, S. (2020). Güreşçilerde zihinsel dayanıklılık, öz yeterlik inancı ve sportif kendine güven düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 392-406.

- Yıldız, B. A. (2017). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Yıldız, M. E., & Erhan, S. E. (2019). Kış sporu ile uğraşan sporcuların psikolojik becerilerinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(1), 24-32.
- Yılmaz, B. H., Mergan, B., & Üstün, N. A. (2024). Sporcu öz yeterliliğinin psikolojik sağlamlık ve hedef bağlılığı üzerindeki yordayıcı etkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(3), 183-193. <https://doi.org/10.33689/spormetre.1465822>

Katkı Oranı Contribution Rate	Katkıda Bulunanlar Contributors
Fikir ve Kavramsal Kurgu <i>Idea or Notion</i>	Burcu GÜVENDİ, Mustafa ZOPALI
Araştırma Tasarımı <i>Research Design</i>	Burcu GÜVENDİ, Mustafa ZOPALI, İbrahim ŞAHİN
Literatür Tarama <i>Literature Review</i>	Hüseyin Serdar BOZAT, Burcu GÜVENDİ
Veri Toplama <i>Data Collecting</i>	Mustafa ZOPALI, İbrahim ŞAHİN
Verilerin Analizi <i>Data Analysis</i>	Burcu GÜVENDİ
Tartışma ve Yorum <i>Discussion and Commentary</i>	Hüseyin Serdar BOZAT, Burcu GÜVENDİ
Etik Kurul Beyanı/ Statement of Ethics Committee	
Bu araştırma, Yalova Üniversitesi Etik Kurulu'nun 28.01.2025 tarihli 2025/4 sayılı protokol kararı ile yürütülmüştür. This research was conducted with the protocol decision dated 28.01.2025 and numbered 2025/4 of the Ethics Committee of Yalova University.	
Çatışma Beyanı/ Statement of Conflict	
Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur. Researchers do not have any personal or financial conflicts of interest with other people and institutions related to the research.	
Destek ve Teşekkür Beyanı/ Statement of Support and Acknowledgment	
Bu çalışmanın yazım sürecinde katkı ve/veya destek alınmamıştır. No contribution and/or support was received during the writing process of this study.	



Bu eser [Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) ile lisanslanmıştır.