



(ISSN: 2602-4047)

Sabah, S. (2022). Examination of Self-Efficacy Levels of Individuals with Different Sports Branches, *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 7(16), 563-587.

DOI: <http://dx.doi.org/10.35826/ijoecc.561>

Article Type (Makale Türü): Research Article

EXAMINATION OF SELF-EFFICACY LEVELS OF INDIVIDUALS WITH DIFFERENT SPORTS BRANCHES

Seda SABAH

Assist Prof. Dr., Amasya University, Amasya, Turkey, seda.sabah.amasya.edu.tr

ORCID: 0000-0002-7386-0314

Received: 15.11.2021

Accepted: 08.02.2022

Published: 02.03.2022

ABSTRACT

Sport is defined as a social phenomenon that brings an individual to a certain level in mental and motoric sense. Sport also contributes to the development of the individual physiologically and psychologically in terms of health. Level of self-efficacy is a very effective factor in high performance level, especially in individuals who do sports. In addition, self-efficacy means the confidence by which a person can control his/her actions in his/her feelings, thoughts, attitudes and behaviors, and affects performance in this process. Self-efficacy is related with individuals' self-belief. While the perception of self-efficacy develops with childhood, the factor of environment also plays an important role in this process. On the other hand in this process, the states of success and failure are also effective in determining the level of self-efficacy. Therefore the aim of this study is to examine the self-efficacy levels of athletes with different sport branches. The study has a survey research model, which is a type of descriptive research design. Athlete self-efficacy scale developed by Koçak (2020) was used in data collection process. All statistical calculations were made with SPSS 22.0 V statistical package program. As a result of the data analysis, no significant difference was found between the participants' Athlete self-efficacy scale total scores and factor total scores in terms of the variables of gender, sport branch and year of study. On the other hand, significant difference was found between the participants' Athlete self-efficacy scale total scores and factor total scores in terms of the variables of the state of being engaged in sport, department and level of income. Motivation enhancing workouts should be carried out and technical-tactical trainings should be given weight to in order to increase the self-efficacy levels of athletes. It is also important to give weight to mental training as much as physical training for athletes to be able to control their emotions in possible situations and not to deviate from their purpose in pressured environments.

Keywords: Individual sport, self-efficacy, self-efficacy in sport, team sport.

INTRODUCTION

The phenomenon of sports has taken a much more important position after the completion of the development of civilization, when the topic of people's evaluation of their free time was discussed. At the same time, one of the factors that triggered the transformation of sports into a social phenomenon is the situation when people start to evaluate their free time (Schaaf, 1995).

Sport is defined as a social phenomenon that brings an individual to a certain level in mental and motoric sense. Sport also contributes to the development of the individual physiologically and psychologically in terms of health (Yetim and Cengiz, 2010). Getting people used to sports, helping them to develop their skills and the necessity of doing sports in order to remain healthy are now known by all segments of society (Aksoy and Arslan, 2019). Level of self-efficacy is a very effective factor in high performance level, especially in individuals who do sports. As a matter of fact, athletes' struggling with all kinds of difficulties and pressure, maintaining performance despite negativities and striving to reach the result is related with their level of self-efficacy. On the other hand, the thought of making a mistake or losing people's trust may cause individuals to make a mistake (Ermiş et al., 2021). In fact, athletes should believe in themselves, think positively and be psychologically strong in this process.

Self-efficacy is a output, result of the person's judgments about what he/she can do using his/her skills (Arseven et al., 2015). Self-efficacy means the confidence by which a person can control his/her actions in his/her feelings, thoughts, attitudes and behaviors, and affects performance in this process (Hozrum and Çakır, 2009). As a matter of fact, athletes with a high level of self-efficacy are able to cope with difficulties more easily because of the fact that they can control their actions more than the athletes with a low level of self-efficacy. For instance, instant mistakes made in team or individual sports, pressure, the ability to struggle against possible situations directly affect the success of the team and the athlete. The ability to cope with such situations is a condition associated with a person's level of self-efficacy.

In people with a low level of self-efficacy, attitudes such as stressful mood, tension, discontent are observed during work that need to be performed compared to people with a high level of self-efficacy. Additionally, it comes to the fore that these people tend to be unable to resist the problems they face and avoid them (Karaçolak, 2022). If a person does not have the ability to do any work, but he/she does not have enough faith in how he/she can do it, and if he/she does not have self-confidence, he may not be able to do it. On the other hand, people who have sufficient skills to be able to do a work during this time should be able to resist by struggling when they encounter possible situations. As a matter of fact, the higher the sense of competence in a person, the greater his/her resistance to the difficulties encountered (Pajares, 1996).

People should trust themselves first when performing a work. In this process, the one who does not believe in himself/herself will be worried that he/she will not be able to. Moreover, this state of anxiety may be related

to the profession, and to the branch as well (Yelken and Ulusoy, 2013). People's reactions to situations like stress and anxiety also differ from each other (Sabah, 2021).

People may refrain from tasks for which they think their abilities are not fully enough. In this context, if a person thinks that he/she can do this task, then he/she is more willing to implement his/her decisions. Therefore, the belief in personal competence can affect both the action and the environment (Akkayan and Gözümlü, 1998). Self-efficacy is related with individuals' self-belief. In other words, it can be defined as individuals' belief in themselves, being willing and determined during the process of fulfilling a task (Schunk, 1991).

The willingness of a person to achieve a certain goal, to strive, and how to cope with difficulties are matters related to the belief in self-efficacy (Bıkmaz, 2004). While the perception of self-efficacy develops with childhood, the factor of environment also plays an important role in this process. The states of success and failure are also effective in determining the level of self-efficacy. The perception of self-efficacy is significantly influenced by factors such as;

- ✓ Experiences of the individual related with a job
- ✓ Feedback received by the individual while doing a job
- ✓ The culture the individual is in
- ✓ Occupational group and the environment the individual is in (Çoban, 2019).

Having a high self-efficacy belief enables individuals to have high level of performance and also enables them to have a high level of continuity in terms of performance. In athletes, the presence of general self-efficacy contributes to their fighting with difficulties encountered during their lives and during competitions (Caba and Pekel, 2017). It will also provide individuals with self-trust and prepares the basis for self-expression (Ermiş et al., 2019).

The belief in self-efficacy is a key resource for success, personal development and change, and it is effective in cognitive, emotional and decision-making processes. The belief in competence, on the other hand, affects the optimistic or pessimistic thinking of people. Such beliefs play an active role in the goals, demands of a person, as well as in his/her struggle with difficulties (Gömleksiz and Serhatlıoğlu, 2013). On the other hand, in addition to individuals' characteristics, external factors are also very effective in the development of self-efficacy. Issues such as coping with difficulties, being calm against the pressures of coaches, opposing teams or fans, fighting against possible situations, working within a plan and program, motivation and self-confidence can be shown among factors that have a positive effect on individuals' self-efficacy belief. In this context, the aim of this study is to examine the self-efficacy levels of athletes with different sport branches. For this purpose, the answers to the following questions were sought in the research:

1. Is there a relationship between the age of the participants and the sport age and the level of athlete's self-efficacy?

2. Is there a relationship between athlete's self-efficacy levels according to the gender of the participants?
3. Is there a relationship between athlete's self-efficacy levels according to the sports branch of the participants?
4. Is there a relationship between athlete's self-efficacy levels according to the participants' interest in sports?
5. Is there a relationship between athlete's self-efficacy levels according to the grade of the participants?
6. Is there a relationship between athlete's self-efficacy levels according to the department of the participants?
7. Is there a relationship between athlete's self-efficacy levels according to the income level of the participants?

METHOD

Research Model

Approval was taken to conduct the study with the decision of Ondokuz Mayıs University Social and Human Sciences Ethics Committee decision (decision number: 2021/672). The study has a survey research model, which is a type of descriptive research design. The survey research model is a research model in which the abilities, interests, attitudes and opinions of the participants are determined. (Büyüköztürk, et al., 2018). Scannin pattern is also expressed as a type of research that provides a quantitative description of the tendencies , attitudes and opinions in the universe through studies carried out on a determined sample (Creswell, 2013).

Research Group

The universe of the study consists of 234 athletes with different branches (individual or team), while the sample group consists of 234 athletes. Therefore, the survey applications were carried out on 234 athletes who were interested in sport both amateurly and professionally in 2021, and have team and individual sports branches.

Data Collecting Tool

Athlete self-efficacy scale developed by Koçak (2020) was used in data collection process. The scale is a 5 Likert type scale and consists of 16 items and 4 factors (sport discipline efficacy, items 1, 2, 3, 4; psychological efficacy, items 5, 6, 7, 8; professional thought efficacy, items 9, 10, 11, 12; personality efficacy, items 13, 14, 15, 16). There are no reversely coded items in the scale. Cronbahr' Alpha reliability coefficient value of the scale is .88.

Data Analysis

In statistical evaluation, normality assumption was first examined with Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk test ($P>0,05$). In the study, it was determined with Student t-test whether scale total scores and factor total

scores differed in terms of the variables of gender, level of doing sports (amateur, professional) and sport branch (individual, team), while it was determined with One-way ANOVA and Tukey multiple comparison test whether they differed according to the variables of year of study, department and income level. Correlations between the participants' age and sport age and scale total scores and factor total scores were determined with Pearson correlation coefficient. Study results were shown as mean and standard deviation values and the results were considered as significant at $p < 0,05$. All statistical evaluations were made with SPSS 22.0 V statistical package program.

FINDINGS

This part of the study includes information about data analysis results.

Table 1. Internal Consistency Coefficients of the Answers Given to Scale Items by the Participants

Scale	Internal consistency coefficient	Assessment
<i>Athlete Self-efficacy</i>	0,979	Highly reliable
<i>Sport Discipline Efficacy</i>	0,943	Highly reliable
<i>Psychological Efficacy</i>	0,940	Highly reliable
<i>Professional Thought Efficacy</i>	0,924	Highly reliable
<i>Personality Efficacy</i>	0,930	Highly reliable

Reliability coefficients (Cronbach Alpha) were calculated in the study to check the internal consistency of the answers of professional athletes given to the items of Athlete Self-efficacy Scale. In the study, it was concluded that the scale and sub internal consistency coefficient numbers are highly reliable (Table 1).

Table 2. Frequency and Percentage Distributions of the Participants

Gender	n	%	Level of doing sports	n	%
Female	91	38.9	Amateur	161	6.8
Male	143	61.1	Professional	73	31.2
Total	234	100.0	Total	234	100.0

Year of study	n	%	Level of income	n	%
2nd year	18	7.7	Low (Income<Expense)	91	38.9
3rd year	98	41.9	Moderate (Income=Expense)	132	56.4
4th year	118	50.4	High (Income>Expense)	11	4.7
Total	234	100.0	Total	234	100.0

Department	n	%	Branch	n	%
Physical education and sports (PES)	27	11.5	Team	124	53.0
Coaching Education (CE)	115	49.1	Individual	110	47.0
Sport Management (SM)	73	31.2	Total	234	100.0
Recreation (RC)	19	8.1			
Total	234	100.0			

It was found that most of the athletes (61.1%) in the study were male, 68.8% were amateur athletes and 53.0% were engaged in team sports. It was also found that 50.4% were 4th year students, 56.4% had a moderate level of income and 49.1% were studying in the department of coaching education (Table 2).

Table 3. Correlations Between the Participants' Age, Sport Age and Athlete Self-Efficacy Level

Scale and factors		Age	Sport age
Athlete self-efficacy	r- value	0,037	0,165
	p- value	0,571	0,011
Sport Discipline Efficacy	r- value	0,031	0,171
	p- value	0,639	0,009
Psychological Efficacy	r- value	0,051	0,174
	p- value	0,438	0,008
Professional Thought Efficacy	r- value	0,018	0,143
	p- value	0,790	0,029
Personality Efficacy	r- value	0,043	0,143
	p- value	0,513	0,028

While no significant correlation was found in the study between the participants' age and athlete self-efficacy scale total scores and factor total scores ($P>0,05$), positive but weak significant correlation was found between the participants' sport age and athlete self-efficacy scale total scores and factor total scores ($P<0,05$; Table 3). Therefore, it is observed that as the duration of interest in sports (year) increases, the level of self-efficacy of athletes also increases.

Table 4. Athlete Self-Efficacy Levels of the Participants in Terms of Gender

Scale and factors	Gender	n	Mean	SD	P-value
Athlete self-efficacy	Female	91	62.80	15.19	0.569
	Male	143	61.58	16.43	
Sport Discipline Efficacy	Female	91	15.60	3.92	0.430
	Male	143	15.15	4.45	
Psychological Efficacy	Female	91	15.64	4.11	0.953
	Male	143	15.67	4.34	
Professional Thought Efficacy	Female	91	15.49	3.93	0.467
	Male	143	15.09	4.26	
Personality Efficacy	Female	91	16.07	3.89	0.461
	Male	143	15.66	4.16	

No significant difference was found in the study between athlete self-efficacy scale total scores and factor total scores of female and male participants ($P>0,05$; Table 4).

Table 5. Athlete Self-Efficacy Levels of the Participants in Terms of Sport Branch

Scale and factors	Sport branch	n	Mean	SD	P-value
Athlete self-efficacy	Team	124	61.39	15.96	0.497
	Individual	110	62.81	15.95	
Sport Discipline Efficacy	Team	124	15.30	4.18	0.907
	Individual	110	15.36	4.35	
Psychological Efficacy	Team	124	15.50	4.28	0.546
	Individual	110	15.84	4.21	
Professional Thought Efficacy	Team	124	14.93	4.16	0.208
	Individual	110	15.61	4.09	
Personality Efficacy	Team	124	15.66	4.10	0.524
	Individual	110	16.00	4.01	

No significant difference was found in the study between athlete self-efficacy scale total scores and factor total scores of the participants who were engaged in individual sports and those who were engaged in team sports ($P>0,05$; Table 5).

Table 6. Athlete Self-Efficacy Levels of The Participants in Terms of Level of Doing Sports

Scale and factors	Level of doing sports	n	Mean	SD	P-value
Athlete self-efficacy	Amateur	161	60.20	16.01	0.008
	Professional	73	66.14	15.08	
Sport Discipline Efficacy	Amateur	161	14.76	4.28	0.002
	Professional	73	16.59	3.92	
Psychological Efficacy	Amateur	161	15.19	4.28	0.012
	Professional	73	16.68	4.01	
Professional Thought Efficacy	Amateur	161	14.82	4.14	0.018
	Professional	73	16.19	3.97	
Personality Efficacy	Amateur	161	15.43	4.07	0.030
	Professional	73	16.67	3.89	

Significant difference was found in the study between athlete self-efficacy scale total scores and factor total scores of the participants who were engaged in sports as an amateur and those who were engaged in sports professionally ($P<0,05$). It was found that the participants who were engaged in sports professionally had higher athlete self-efficacy scale total scores and factor total scores than the participants who were engaged in sports as an amateur (Table 6).

Table 7. Athlete Self-Efficacy Levels of the Participants in Terms of Year of Study

Scale and factors	Year of study	n	Mean	SD	P-value
Athlete self-efficacy	2nd year	18	61.67	14.55	0.984
	3rd year	98	61.92	15.31	
	4th year	118	62.23	16.75	
Sport Discipline Efficacy	2nd year	18	14.94	3.57	0.905
	3rd year	98	15.30	4.06	
	4th year	118	15.42	4.52	
Psychological Efficacy	2nd year	18	15.61	4.02	0.950
	3rd year	98	15.56	4.19	
	4th year	118	15.75	4.35	
Professional Thought Efficacy	2nd year	18	15.22	3.77	0.999
	3rd year	98	15.26	3.90	
	4th year	118	15.25	4.39	
Personality Efficacy	2nd year	18	15.89	3.82	0.997
	3rd year	98	15.81	4.06	
	4th year	118	15.82	4.12	

No significant difference was found in the study between athlete self-efficacy scale total scores and factor total scores of the participants in terms of their year of study ($P>0,05$; Table 7).

Table 8. Athlete Self-Efficacy Levels of the Participants in Terms of Department

Scale and factors	Department	n	Mean	SD	P-value
Athlete self-efficacy	PES	27	66.52 a	14.32	0.013
	CE	115	58.69 b	17.02	
	SM	73	64.51 ab	14.66	
	RC	19	66.68 a	12.12	
Sport Discipline Efficacy	PES	27	16.33 a	3.79	0.040
	CE	115	14.52 b	4.58	
	SM	73	16.03 a	3.83	
	RC	19	16.11 a	3.63	
Psychological Efficacy	PES	27	16.89 a	3.54	0.016
	CE	115	14.78 b	4.58	
	SM	73	16.27 a	3.93	
	RC	19	16.84 a	3.13	
Professional Thought Efficacy	PES	27	16.52 a	3.74	0.011
	CE	115	14.38 b	4.36	
	SM	73	15.77 ab	3.84	
	RC	19	16.68 a	3.32	
Personality Efficacy	PES	27	16.78 ab	3.73	0.021
	CE	115	15.00 b	4.34	
	SM	73	16.44 ab	3.79	
	RC	19	17.05 a	2.55	

Significant difference was found in the study between athlete self-efficacy scale total scores and factor total scores of the participants in terms of their department ($P < 0,05$). Athlete self-efficacy scale total scores and factor total scores of the students studying in recreation and physical education and sports departments were found to be higher than those of the students studying in coaching education department (Table 8).

Table 9. Athlete Self-Efficacy Levels of the Participants in Terms of Level of Income

Scale and factors	Level of income	n	Mean	SD	P-value
Athlete self-efficacy	Low (Income<Expense)	91	57.46 b	18.79	0.001
	Moderate (Income=Expense)	132	65.23 a	12.61	
	High (Income>Expense)	11	62.00 ab	18.19	
Sport Discipline Efficacy	Low (Income<Expense)	91	14.15 b	4.91	0.002
	Moderate (Income=Expense)	132	16.16 a	3.46	
	High (Income>Expense)	11	15.09 ab	5.03	
Psychological Efficacy	Low (Income<Expense)	91	14.56 b	4.90	0.003
	Moderate (Income=Expense)	132	16.48 a	3.46	
	High (Income>Expense)	11	14.91 ab	5.09	
Professional Thought Efficacy	Low (Income<Expense)	91	14.21 b	4.73	0.008
	Moderate (Income=Expense)	132	15.89 ab	3.47	
	High (Income>Expense)	11	16.18 a	4.69	
Personality Efficacy	Low (Income<Expense)	91	14.54 b	4.78	<0.001
	Moderate (Income=Expense)	132	16.70 a	3.17	
	High (Income>Expense)	11	15.82 ab	4.49	

Significant difference was found in the study between athlete self-efficacy scale total scores and factor total scores of the participants in terms of the participants' level of income ($P < 0,01$). In the study, the lowest Athlete self-efficacy scale total scores and factor total scores were found in the participants who stated that their level of income was low (Table 9).

CONCLUSION and DISCUSSION

As a result of the analysis of obtained data, while no significant correlation was found between age and athlete self-efficacy scale total scores and factor total scores of the participants, positive but weak significant correlation was found between the sport age and Athlete self-efficacy scale total scores and factor total scores of the participants. On the other hand, no significant difference was found between Athlete self-efficacy scale total scores and factor total scores of the participants in terms of the variables of gender, sport branch and year of study.

In the present study, significant difference was found between athlete self-efficacy scale total scores and factor total scores of the participants who were engaged in sports as an amateur and those who were engaged in sports professionally. It was found that the participants who were engaged in sports professionally had higher Athlete self-efficacy scale total scores and factor total scores than the participants who were engaged in sports as an amateur. Professional athletes have to perform sport activities in a more systematic way than amateur athletes and in line with rules. Especially athletes who perform sports as a profession act with more responsibility than amateur athletes. Therefore, while planning their training programs, they shape their programs according to issues such as technical-tactical development, motivation, self-control in case of pressure, diet and sleep and working with more devotion to achieve goals. As a matter of fact, higher self-efficacy of professional athletes may be due to aforementioned reasons.

In the study, significant difference was found between athlete self-efficacy scale total scores and factor total scores of the participants in terms of their department. Athlete self-efficacy scale total scores and factor total scores of the students studying in recreation and physical education and sports departments were found to be higher than those of the students studying in coaching education department. In addition, when examined in terms of the variable of income level, significant difference was found in the study between athlete self-efficacy scale total scores and factor total scores of the participants in terms of the participants' level of income. In the study, the lowest athlete self-efficacy scale total scores and factor total scores were found in the participants who stated that their level of income was low. This result may be due to the fact that athletes with moderate and high level of income have more financial opportunities and they may get the expert support by attending courses that support their development when necessary. At the same time, the fact that they have materials to develop branch-specific techniques, tactics and basic motoric characteristics may cause them to have higher self-efficacy levels. This is because environmental factors are also as important as personal factors in reaching success. Therefore, environmental factors such as training environment, coaches, materials and training program, etc. may affect success besides personal factors. Especially in this process, coaches should

not push athletes to show a performance higher than their capacity and they should plan activities to relieve athletes psychologically (Sabah et al., 2021).

When studies conducted in literature were reviewed, studies with the following results were found: there is no difference in the level of self-efficacy in terms of the gender variable (Akçay et al., 2021), the level of self-efficacy of male students is higher than that of female students (Öztuzcu and Karamete, 2021), there are significant differences between participants' self-efficacy levels and the variables of gender and educational status (Dereceli et al., 2019), factors that increase self-efficacy level are encouraging sports, creating appropriate and safe sports environments (Altunbaş, 2018), participants have good level of general self-efficacy and general self-efficacy influences athletic identity perception (Caba and Pekel, 2017), especially that, environmental factors have an impact on the level of self-efficacy (Balyan et al., 2012), level of self-efficacy differs in terms of the variable of sport age (Yıldız, 2017), applied trainings contribute significantly to people's competence beliefs (Yılmaz and Koca, 2017), psychological well-being and self-efficacy are correlated (Tong and Shanggui, 2004), individuals with low self-efficacy level give up quickly in the face of adversity while performing a task (Reeve 2001), self-efficacy is related to motivation and performance (Schunk, 1995), that, family relationships have a significant impact on self-efficacy beliefs (Bandura, 1994), that, individuals with high level of self-efficacy struggle and make efforts for a longer time than individuals with a low level (Schunk, 1989).

As a result, motivation and performance in sports environments are closely correlated with individuals' belief in their ability and competence (Ceylan et al., 2017). In this process, individuals' success results from working systematically, believing in themselves and acting in line with rules. However, in addition to these, factors such as the environment individuals are in, opportunities and support are also very important.

RECOMMENDATIONS

Although a significant difference was not determined in terms of some variables in the study, a significant difference was found in the variables of income status, department and level of interest in sports. In this process, motivation enhancing workouts should be carried out especially for the athletes with a low level of self-efficacy, technical-tactical trainings should be concentrated on, they should be able to be control their feelings against possible situations, they should not deviate from their purpose under pressure and training programs should be formed accordingly. Sport is an important and effective element in increasing the self-confidence of people. Especially in this process, constructive criticism should be made and pressure should not be applied in order to increase the self-confidence of athletes. As a matter of fact, environmental factors can cause an athlete to feel under pressure, negatively affect a person's self-confidence and cause him/her to fail. Therefore, this can damage a person's self-belief and trigger anxiety before starting a task. In order to prevent such situations, it is especially important to focus on mental training in addition to physical training, to be realistic and to be guided in this direction in order for the athlete to fully recognize himself, and to be supported by experts if necessary in the process. On the other hand, when the literature is reviewed, it can be

seen that there are limited number of studies on the topic. Therefore, it is important to conduct quantitative, qualitative and mixed studies in this context.

ETHICAL TEXT

"In this article, the journal writing rules, publication principles, research and publication ethics, and journal ethical rules were followed. The responsibility belongs to the author (s) for any violations that may arise regarding the article."

Approval was obtained with the 27/08/2021 dated and 672 numbered ethics committee decision of Ondokuz Mayıs University Social and Human Sciences Ethics Committee on the conduct of this study.

Author(s) Contribution Rate: The author's contribution rate to this article is 100%.

REFERENCES

- Akçay, Ş. Ö., Şen, Ü. S. & Şen, Y. (2021). Self-efficacy beliefs of vocational music education students on instrument performance, *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 6 (15), 1571-1609.
- Aksayan, S. ve Gözüm, S. (1998). Olumlu sağlık davranışlarının başlatılması ve sürdürülmesinde öz etkililik algısının önemi. *Cumhuriyet Üniversitesi HYO Dergisi*, 2, 35-42.
- Aksoy, Y. ve Arslan, O. (2019). Effects of recreational activity on leisure barriers between students. *Asian Journal of Education and Training*, 5(4), 569-574. DOI: 10.20448/journal.522.2019.54.569.574
- Altunbaş, F. (2018). *Üniversite öğrencilerinin öz yeterlik düzeyleri ile spora katılım motivasyonları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Trabzon Üniversitesi.
- Arseven, A., Moroğlu, B. & Aldıĝ, E. (2015). Türkçe ve Türk dili ve edebiyatı öğretmeni adaylarının öğretmen öz yeterlik inançlarının incelenmesi, *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 6 (21), 48-66.
- Balyan, M., Balyan, KY., & Kiremitçi, O. (2012). Farklı sportif etkinliklerin ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutum, sosyal beceri ve öz yeterlik düzeylerine etkileri. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14 (2), 196-201.
- Bandura, A. (1994). *Self-efficacy. Encyclopedia of human behaviour*. Academic press.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (25. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları.
- Bıkmaz, FH. (2004). Sınıf öğretmenlerinin fen öğretiminde öz yeterlik inancı ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Milli Eğitim Dergisi*, 161: 173.
- Caba, U. ve Pekel, E. (2017). Üniversite Öğrencilerin genel öz yeterlilik düzeyleri ile sporcu kimlik algısı arasındaki ilişki (Vakıf Üniversitesi Örneği). *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5 (55), 475-482.
- Ceylan, T., Ermiş, E., Ceylan, K., & Erilli, NA. (2017). Futbol hakemlerinin sarginlik ve öz yeterlilik düzeylerinin incelenmesi. Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi.

- Çoban, Ü. (2017). *Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının benlik saygısı, yaşam kalitesi, öz yeterlilik ve akademik başarı düzeylerine etkisinin incelenmesi (Doğu Marmara bölgesi üniversiteleri örneği)* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Kocaeli Üniversitesi.
- Creswell, J.W. (2013). *Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları-araştırma deseni*. Eğiten Kitap.
- Dereceli, Ç., Ünlü, H., & Erbaş, MK. (2019). Futbol hakemlerinin öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 9 (1), 69-82. Doi: 10.19126/suje.455536
- Ermış, A., Sabah, S., Çankaya, S. (2021). Bireysel ve takım sporuyla uğraşan bireylerin başarısızlığa yönelik korku düzeylerinin incelenmesi. International Paris Conference On Social Sciences - VI.
- Ermış, E., Satıcı, A., Bostancı, Ö., İmamoğlu, O., & Taşmektepligil, M. Y. (2019). Tenis antrenörleri yeterlilik düzeyinin araştırılması. *Opus International Journal of Society Researches*, 14 (20), 1211-1227. DOI: 10.26466/opus.605062
- Gömlüksiz, M. N., & Serhatlıoğlu, B. (2013). Okul öncesi öğretmenlerinin öz-yeterlik inançlarına ilişkin görüşleri. *Electronic Turkish Studies*, 8 (7), 2021-221.
- Horzum, MB. ve Çakır, Ö. (2009). Çevrimiçi teknolojilere yönelik öz-yeterlik algisi ölçeği türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9 (3), 1327-1356.
- Karaçolak, K. (2022). Okul yöneticileri ve öğretmenlerin özyeterlik ve empati algıları arasındaki ilişki. [Tezsiz yüksek lisans projesi]. Pamukkale Üniversitesi.
- 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/10.29459/BJHPA.2020.Suppl.1.05>
- Öztuzcu, Ö. ve Karamete, A. (2022). Ortaokul öğrencilerinin bilişim teknolojileri öz-yeterlik algıları ile bilişim teknolojileri ve yazılım dersine yönelik görüşlerinin belirlenmesi. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi (AUAd)*, 8 (1), 64-86. <https://doi.org/10.51948/auad.1004830>
- Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of Educational Research*, 66(4), 543-578. <http://www.jstor.org/stable/1170653>
- Reeve, J. (2001). Understanding Motivation and Emotion, (Third Edition), John Wiley & Sons, Inc.
- Sabah, S. (2021). *Sporda kaygı ve stres*. Dalkılıç, M. ve Özer, E. (Ed.). *Sport sciences*. Duvar Kitapevi.
- Sabah, S., Ermış, A., ve Çankaya, S. (2021). Bireysel ve takım sporuyla uğraşan bireylerin sporda tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. International Afghanistan Interdisciplinary Research Conference.
- Schaaf, P. (1995). *Sports marketing: Its is not just a game anymore*. Prometheus books.
- Schunk, D. H. (1989). Self-efficacy and achievement behaviors. *Educational Psychology Review*, 1(3), 173-208.
- Schunk, DH. (1991). Self-efficacy and academic motivation. *Educational psychologist*, 26 (3-4), 207-231.
- Schunk, D.H. (1995). Self- efficacy, motivation, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*. 7 (2): 112-137. <http://www.taylorandfrancis.com/>
- Tong, Yuehua; Shanggui, Shanggui, (2004), "A Study on general self-efficacy and subjective well-being of low sees college students in a Chinese university". *College Students Journal*, 38/4, 637-642.

- Yelken, Yanpar, T. ve Ulusoy, A.B. (2013). Fizik dersine karşı öğrenci endişelerinin belirlenmesi: Mersin TED koleji örneği. *Journal of Educational Science*, 1 (1), 17-32. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/jedus/issue/16124/168703>
- Yetim, A., ve Cengiz, R. (2010). *İletişim ve spor*. Berikan Yayınevi.
- Yıldız, A.B. (2017). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Yılmaz, I. ve Koca, F. (2017). Investigation the effects of field-based practicum experience on preservice physical education teachers' self-efficacy beliefs, *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 8 (30) , 1686-1695.

FARKLI SPOR BRANŞINA SAHİP BİREYLERİN ÖZ-YETERLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

öz

Spor, kişiyi zihinsel ve motorik anlamda belli bir düzeye getiren sosyal bir olgu olarak tanımlanmaktadır. Aynı zamanda spor, sağlık açısından fizyolojik ve psikolojik olarak da bireyin gelişimine katkı sağlamaktadır. Özellikle spor yapan bireylerde performans düzeyinin yüksek olmasında, öz yeterlik düzeyi oldukça etkili bir faktördür. İlaveten öz yeterlik; kişinin duygu, düşünce, tutum ve davranışlarında eylemlerini kontrol altına alabilecekleri olan güven anlamını taşır ve bu süreçte performansı etkiler. Öz yeterlik kişinin kendisine olan inancı ile ilgilidir. Öz yeterlik algısı çocuklukla gelişmekle birlikte çevre faktörü de bu süreçte önemli rol oynamaktadır. Diğer yandan bu süreçte öz yeterlik düzeyinin belirlenmesinde başarı ve başarısızlık durumu da etkili olmaktadır. Dolayısıyla çalışmada, farklı spor branşına sahip sporcuların öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma betimsel araştırma deseninin bir çeşidi olan tarama araştırma modelindedir. Veri toplama sürecinde Koçak (2020) tarafından geliştirilen Sporcu Öz-Yeterlik Ölçeği Kullanılmıştır. Tüm istatistiksel hesaplamalar SPSS 22.0 V istatistik paket programda yapılmıştır. Verilerin analizi sonucunda cinsiyet, spor branşı, sınıf değişkeni açısından katılımcıların Sporcu Öz-Yeterlik ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Diğer taraftan sporla ilgilenme durumu, okunulan bölüm ve gelir düzeyi değişkeni açısından ise Sporcu Öz-Yeterlik ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Sporcuların öz yeterlik düzeylerinin arttırmak amacıyla motivasyon artırıcı çalışmalar yapılması, teknik-taktik çalışmalara ağırlık verilmesi gerekmektedir. Aynı zamanda sporcuların olası durumlarda duygularını kontrol edebilmesi, baskı ortamında amaçtan sapmaması için fiziksel antrenmanlar kadar zihinsel antrenmanlara da ağırlık verilmesi önem arz etmektedir.

Anahtar kelimeler: Bireysel spor, öz-yeterlik, sporda öz-yeterlik, takım sporu.

GİRİŞ

Spor olgusu uygarlık gelişiminin tamamlanmasından sonra insanların serbest zamanlarını değerlendirmeleri konusunun konuşulmasıyla beraber çok daha önemli bir konuma gelmiştir. Aynı zamanda sporun toplumsal bir olgu haline gelmesini tetikleyen unsurlardan biri de insanların serbest zamanlarını değerlendirmeye başlaması durumudur (Schaaf, 1995).

Spor, kişiyi zihinsel ve motorik anlamda belli bir düzeye getiren sosyal bir olgu olarak tanımlanmaktadır. Aynı zamanda spor, sağlık açısından fizyolojik ve psikolojik olarak da bireyin gelişimine katkı sağlamaktadır (Yetim ve Cengiz, 2010). İnsanları spora alıştırmak, becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak ve sağlıklı kalabilmek için spor yapmanın gerekliliği artık toplumun tüm kesimleri tarafından bilinmektedir (Aksoy ve Arslan, 2019). Özellikle spor yapan bireylerde performans düzeyinin yüksek olmasında, öz yeterlik düzeyi oldukça etkili bir faktördür. Nitekim sporcunun her türlü zorluğa ve baskıya karşı mücadele etmesi, olumsuzluklara rağmen performansını sürdürebilmesi ve sonuca ulaşmak için çaba göstermesi öz yeterlik düzeyi ile ilgili bir husustur. Diğer taraftan kişinin hata yapacağı veya insanların güvenini kaybedeceği düşüncesi de hata yapmasına sebebiyet verebilmektedir (Ermiş ve ark., 2021).

Öz yeterlik kişinin becerisini kullanarak yapabileceklerine ilişkin yargılarının bir ürünüdür, sonucudur (Arseven ve ark., 2015). Öz yeterlik; kişinin duygu, düşünce, tutum ve davranışlarında eylemlerini kontrol altına alabilecekleri olan güven anlamını taşır ve bu süreçte performansı etkiler (Hozrum ve Çakır, 2009). Nitekim öz yeterlik düzeyi yüksek olan sporcular eylemlerini, öz yeterlik düzeyi düşük olan sporculara oranla daha çok kontrol edebilmelerinden ötürü, zorluklarla daha kolay baş edebilmektedirler. Örneğin; takım veya bireysel sporlarda yapılan anlık hatalar, baskı, olası durumlara karşı mücadele edebilme durumu takımın ve sporcunun başarısını doğrudan etkileyebilmektedir. Bu gibi durumlarla baş edebilme, kişinin öz yeterlik düzeyi ile ilişkili bir durumdur.

Öz yeterlik düzeyi düşük olan kişilerde, öz yeterlik düzeyi yüksek olan kişilere oranla yerine getirilmesi gereken işler esnasında; stresli ruh hali, gerginlik, hoşnutsuz olma gibi tutumlar gözlemlenmektedir. İlaveten bu kişilerin karşılaştıkları problemlere karşı direnç gösterememe ve sorunlardan kaçma eğiliminde oldukları ön plana çıkmaktadır (Karaçolak, 2022). Kişi herhangi bir işi yapabilecek düzeye sahipse ancak bunu yapabileceği konusunda yeterince inancı yoksa ve özgüvene sahip değilse o işi başaramayabilir. Diğer yandan bu süre zarfında bir işi yapabilme konusunda yeterli beceriye sahip olan insanlar olası durumlarla karşılaştıklarında mücadele ederek direnç gösterebilmelidirler. Nitekim bir kişide yeterlik duygusu ne kadar yüksekse karşılaşılan güçlüklerle karşı direncide o kadar büyüktür (Pajares, 1996).

İnsanlar bir işi gerçekleştirirken öncelikle kendilerine güvenmelidirler. Bu süreçte kendisine inanmayan kişi yapamayacağına dair endişe duyacaktır. Ayrıca bu endişe durumu meslekle ilgili olabileceği gibi branşla ilgili de olabilmektedir (Yelken ve Ulusoy, 2013). Yaşanılan stres, kaygı gibi durumlara karşı kişilerin verdiği tepkilerde birbirinden farklılık göstermektedir (Sabah, 2021).

Kişiler yeteneklerinin tam anlamıyla yeterli olmadığını düşündükleri görevlerden kaçabilmektedir. Bu bağlamda kişi; eğer bu görevi yapabileceği düşüncesindeyse daha istekli olup kararlarını uygularlar. Dolayısıyla kişisel yeterliğe olan inanç, hem eylemi hem de çevreyi etkileyebilmektedir (Akkayan ve Gözüm, 1998). Nitekim sporcunun bu süreçte kendine inanması, olumlu düşünmesi ve psikolojik anlamda güçlü olması gerekmektedir. Öz yeterlik kişinin kendisine olan inancı ile ilgilidir. Başka bir ifade ile bir görevin yerine getirilmesi sürecinde kişinin kendine olan inancı, istekli ve kararlı olması olarak da adlandırılabilir (Schunk, 1991).

Kişinin belli bir amaca ulaşmada istekli olması, çabalaması, zorluklarla nasıl baş edebilmesi gerektiği, öz yeterlik inancıyla ilişkili bir husustur (Bıkmaz, 2004). Öz yeterlik algısı çocuklukla gelişmekle birlikte çevre faktörü de bu süreçte önemli rol oynamaktadır. Öz yeterlik düzeyinin belirlenmesinde başarı ve başarısızlık durumları da etkili olmaktadır. Öz yeterlik algısını;

- ✓ Kişinin bir iş ile ilgili deneyimleri
- ✓ Kişinin işi yaparken aldığı geri dönütler
- ✓ Kişinin bulunduğu kültür
- ✓ Kişinin bulunduğu meslek grubu ve çevresi gibi faktörler önemli ölçüde etkilemektedir (Çoban, 2019).

Kişide öz yeterlik inancının yüksek olması; mevcut performansın ve bu performansın sürekliliğini de aynı doğrultuda yüksek olmasını sağlamaktadır. Sporcuda ise genel öz yeterlik özelliğinin olması yaşamlarında ve müsabaka esnasında karşılaşılan zorluklarla mücadele edebilmelerine katkı sağlamaktadır (Caba ve Pekel, 2017). Aynı zamanda bu durum kişinin kendisine olan güvenini sağlayacak ve kendini ifade etmesi için zemin hazırlayacaktır (Ermış ve ark., 2019).

Öz yeterlik inancı başarı, kişisel gelişim ve değişim için anahtar bir kaynak olup, bilişsel, duygusal ve karar verebilme sürecinde etkili olmaktadır. Yeterlik inancı ise, kişilerin iyimser veya kötümser düşünmesini etkilemektedir. Bu tür inançlar insanın hedeflerini, taleplerini ve aynı zamanda zorluklarla mücadelesinde etkin rol oynamaktadır (Gömleksiz ve Serhatlıoğlu, 2013). Diğer taraftan öz yeterlik gelişiminde kişinin karakter özelliğinin yanında dış faktörlerde oldukça etkilidir. Zorluklarla baş edebilme, antrenör, rakip takım ya da taraftar baskısına karşı soğukkanlı olabilmek, olası durumlara karşı mücadele edebilme, plan ve program dahilinde çalışabilme, motivasyon, öz güven vb. hususlar kişinin öz yeterlik inancına olumlu yönde etki eden faktörler arasında gösterilebilir. Bu bağlamda çalışmada, farklı spor branşına sahip sporcuların öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaçla araştırmada aşağıda belirtilen sorulara cevap aranmıştır:

1. Katılımcıların yaşı ve spor yaşı ile sporcu öz yeterlik düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
2. Katılımcıların cinsiyetine göre sporcu öz-yeterlik düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
3. Katılımcıların spor branşına göre sporcu öz-yeterlik düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
4. Katılımcıların sporla ilgilenme durumuna göre sporcu öz-yeterlik düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
5. Katılımcıların okudukları sınıfa göre sporcu öz-yeterlik düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

6. Katılımcıların okudukları bölüme göre sporcu öz-yeterlik düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
7. Katılımcıların gelir düzeyine göre sporcu öz-yeterlik düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmanın yürütülmesi hususunda Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul Kararı (karar no: 2021/672) ile onay alınmıştır. Araştırma betimsel araştırma deseninin bir çeşidi olan tarama araştırma modelindedir. Tarama araştırma modeli katılımcıların yetenek, ilgi, tutum ve görüşlerinin belirlendiği bir araştırma modeli olarak adlandırılmaktadır. (Büyüköztürk, ve ark., 2018). Aynı zamanda tarama deseni; belirlenen bir örneklem üzerinde yürütülen çalışmalar yoluyla, evren genelindeki eğilim, tutum ve görüşlerin nicel olarak betimlenmesini sağlayan bir araştırma çeşidi olarak ifade edilmektedir (Creswell, 2013).

Araştırma Grubu

Çalışmanın evrenini farklı branşlara sahip (bireysel veya takım) sporcular oluşturmakta olup, örneklem grubu 234 sporcu kapsamındadır. Dolayısıyla anket uygulamaları 2021 yılında hem amatör hem de profesyonel olarak sporla ilgilenen takım ve bireysel spor branşına sahip 234 sporcu üzerinde yürütülmüştür.

Veri Toplama Aracı

Veri toplama sürecinde Koçak (2020) tarafından geliştirilen Sporcu Öz-Yeterlik Ölçeği kullanılmıştır. İlgili ölçek 5'li likert tipinde olup, 16 madde ve 4 alt boyuttan (Spor Dalı Yeterliği, 1. 2. 3. 4.; Psikolojik Yeterlik, 5. 6. 7. 8.; Profesyonel Düşünce Yeterliği, 9. 10. 11. 12.; Kişilik Yeterliği, 13. 14. 15. 16.) oluşmaktadır. Ölçekte tersten puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin Cronbach' Alpha güvenirlik katsayı değeri .88'dir.

Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde ilk olarak normallik varsayımı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testi ile incelenmiştir ($P>0,05$). Çalışmada, ölçek toplam puanların ve alt boyut toplam puanlarının cinsiyet, spor yapma düzeyi (amatör-profesyonel), spor branşı (bireysel, takım) değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediği Student testi ile, okuduğu sınıf ve bölüm ile gelir düzeyi değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediği ise Tek Yönlü Varyans Aalizisi (One-way ANOVA) ve Tukey çoklu karşılaştırma testi ile belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların yaşı ve spor yaşı ile ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları arası ilişki Pearson korelasyon katsayısı ile belirlenmiştir. Araştırma bulgularının, ortalama ve standart sapma değeri gösterilmiş olup, sonuçlar $p<0,05$ önem seviyesinde anlamlı kabul edilmiştir. Tüm istatistiksel hesaplamalar SPSS 22.0 V istatistik paket programda yapılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde verilerin analiz sonuçlarına ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Ölçek Maddelerine Verdikleri Cevaplara Ait İç Tutarlılık Katsayıları

Ölçek	İç Tutarlılık Katsayısı	Değerlendirme
Sporcu Öz-Yeterlik	0,979	Yüksek Düzeyde Güvenilir
Spor Dalı Yeterliği	0,943	Yüksek Düzeyde Güvenilir
Psikolojik Yeterlik	0,940	Yüksek Düzeyde Güvenilir
Profesyonel Düşünce Yeterliği	0,924	Yüksek Düzeyde Güvenilir
Kişilik Yeterliği	0,930	Yüksek Düzeyde Güvenilir

Araştırmada, profesyonel sporcuların, sporcu öz-yeterlik ölçek maddelerine verdiği cevapların iç tutarlılığını kontrol etmek amacı ile güvenilirlik katsayıları (cronbach alpha) hesaplanmıştır. Çalışmada ölçek ve alt boyut iç tutarlık kat sayılarının yüksek düzeyde güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 1).

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Cinsiyet	n	%	Spor Yapma Şekli	n	%
Kadın	91	38,9	Amatör	161	68,8
Erkek	143	61,1	Profesyonel	73	31,2
Toplam	234	100,0	Toplam	234	100,0

Sınıf	n	%	Gelir Düzeyi	n	%
2.sınıf	18	7,7	Düşük(Gelir<Gider)	91	38,9
3.sınıf	98	41,9	Orta (Gelir=Gider)	132	56,4
4.sınıf	118	50,4	Yüksek (Gelir>Gider)	11	4,7
Toplam	234	100,0	Toplam	234	100,0

Bölüm	n	%	Branş	n	%
BSÖ	27	11,5	Takım	124	53,0
ANT	115	49,1	Bireysel	110	47,0
SYB	73	31,2	Toplam	234	100,0
REK	19	8,1			
Toplam	234	100,0			

Araştırmaya gönüllü olarak katılan sporcuların çoğunluğunun % 61,1'inin erkek, % 68,8'inin amatör sporcu, % 53,0'ünün ise takım sporu ile ilgilendiği belirlenmiştir. Buna ilaveten % 50,4'ünün 4.sınıf öğrencisi, % 56,4'ünün orta düzeyde gelir durumuna sahip olduğu, % 49,1'nin ise antrenörlük eğitimi bölümünde öğrenim gördüğü tespit edilmiştir (Tablo 2).

Tablo 3. Katılımcıların Yaşı ve Spor Yaşı ile Sporcu Öz-Yeterlik Düzeyi Arası İlişkiler

Ölçek ve alt boyutlar		Yaş	Sporcu Yaşı
Sporcu Öz-Yeterlik	r-değeri	0,037	0,165
	p-değeri	0,571	0,011
Spor Dalı Yeterliği	r-değeri	0,031	0,171
	p-değeri	0,639	0,009
Psikolojik Yeterlik	r-değeri	0,051	0,174
	p-değeri	0,438	0,008
Profesyonel Düşünce Yeterliği	r-değeri	0,018	0,143
	p-değeri	0,790	0,029
Kişilik Yeterliği	r-değeri	0,043	0,143
	p-değeri	0,513	0,028

Araştırmada, katılımcıların yaşı ile sporcu öz-yeterlik ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilemez iken ($P>0,05$), katılımcıların spor yaşı ile sporcu öz-yeterlik ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları arasında pozitif ancak zayıf anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($P<0,05$; Tablo 3). Dolayısıyla sporla ilgilenme süresi (yıl) arttıkça sporcuların öz yeterlik düzeylerinde de artış olduğu gözlemlenmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyetine Göre Sporcu Öz-Yeterlik Düzeyi

Ölçek ve alt boyutlar	Cinsiyet	n	Ortalama	SS	P-değeri
Sporcu Öz-Yeterlik	Kadın	91	62,80	15,19	0,569
	Erkek	143	61,58	16,43	
Spor Dalı Yeterliği	Kadın	91	15,60	3,92	0,430
	Erkek	143	15,15	4,45	
Psikolojik Yeterlik	Kadın	91	15,64	4,11	0,953
	Erkek	143	15,67	4,34	
Profesyonel Düşünce Yeterliği	Kadın	91	15,49	3,93	0,467
	Erkek	143	15,09	4,26	
Kişilik Yeterliği	Kadın	91	16,07	3,89	0,461
	Erkek	143	15,66	4,16	

Yapılan araştırmada kadın ve erkek katılımcıların sporcu öz-yeterlik ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($P>0,05$; Tablo 4).

Tablo 5. Katılımcıların Spor Branşına Göre Sporcu Öz-Yeterlik Düzeyi

Ölçek ve alt boyutlar	Branş	n	Ortalama	SS	P-değeri
Sporcu Öz-Yeterlik	Takım	124	61,39	15,96	0,497
	Bireysel	110	62,81	15,95	
Spor Dalı Yeterliği	Takım	124	15,30	4,18	0,907
	Bireysel	110	15,36	4,35	
Psikolojik Yeterlik	Takım	124	15,50	4,28	0,546
	Bireysel	110	15,84	4,21	
Profesyonel Düşünce Yeterliği	Takım	124	14,93	4,16	0,208
	Bireysel	110	15,61	4,09	
Kişilik Yeterliği	Takım	124	15,66	4,10	0,524
	Bireysel	110	16,00	4,01	

Yapılan araştırmada bireysel ve takım sporu ile ilgilenen katılımcıların sporcu öz-yeterlik ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($P>0,05$; Tablo 5).

Tablo 6. Katılımcıların Sporla İlgilenme Durumuna Göre Sporcu Öz-Yeterlik Düzeyi

Ölçek ve alt boyutlar	Sporla İlgilenme Durumu	n	Ortalama	SS	P-değeri
Sporcu Öz-Yeterlik	Amatör	161	60,20	16,01	0,008
	Profesyonel	73	66,14	15,08	
Spor Dalı Yeterliği	Amatör	161	14,76	4,28	0,002
	Profesyonel	73	16,59	3,92	
Psikolojik Yeterlik	Amatör	161	15,19	4,28	0,012
	Profesyonel	73	16,68	4,01	
Profesyonel Düşünce Yeterliği	Amatör	161	14,82	4,14	0,018
	Profesyonel	73	16,19	3,97	
Kişilik Yeterliği	Amatör	161	15,43	4,07	0,030
	Profesyonel	73	16,67	3,89	

Yapılan araştırmada amatör veya profesyonel olarak sporla ilgilenen katılımcıların sporcu öz-yeterlik ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($P < 0,05$). Çalışmada, profesyonel olarak sporla ilgilenen katılımcıların sporcu öz-yeterlik ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları amatör olarak sporla ilgilenen katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 6).

Tablo 7. Katılımcıların Okudukları Sınıfa Göre Sporcu Öz-Yeterlik Düzeyi

Ölçek ve alt boyutlar	Sınıf	n	Ortalama	SS	P-değeri
Sporcu Öz-Yeterlik	2.sınıf	18	61,67	14,55	0,984
	3.sınıf	98	61,92	15,31	
	4.sınıf	118	62,23	16,75	
Spor Dalı Yeterliği	2.sınıf	18	14,94	3,57	0,905
	3.sınıf	98	15,30	4,06	
	4.sınıf	118	15,42	4,52	
Psikolojik Yeterlik	2.sınıf	18	15,61	4,02	0,950
	3.sınıf	98	15,56	4,19	
	4.sınıf	118	15,75	4,35	
Profesyonel Düşünce Yeterliği	2.sınıf	18	15,22	3,77	0,999
	3.sınıf	98	15,26	3,90	
	4.sınıf	118	15,25	4,39	
Kişilik Yeterliği	2.sınıf	18	15,89	3,82	0,997
	3.sınıf	98	15,81	4,06	
	4.sınıf	118	15,82	4,12	

Yapılan araştırmada katılımcıların okudukları sınıflara göre sporcu öz-yeterlik ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($P > 0,05$; Tablo 7).

Tablo 8. Katılımcıların Okudukları Bölüme Göre Sporcu Öz-Yeterlik Düzeyi

Ölçek ve alt boyutlar	Bölüm	n	Ortalama	SS	P-değeri
Sporcu Öz-Yeterlik	BSÖ	27	66,52 a	14,32	0,013
	ANT	115	58,69 b	17,02	
	SYB	73	64,51 ab	14,66	
	REK	19	66,68 a	12,12	
Spor Dalı Yeterliği	BSÖ	27	16,33 a	3,79	0,040
	ANT	115	14,52 b	4,58	
	SYB	73	16,03 a	3,83	
	REK	19	16,11 a	3,63	
Psikolojik Yeterlik	BSÖ	27	16,89 a	3,54	0,016
	ANT	115	14,78 b	4,58	
	SYB	73	16,27 a	3,93	
	REK	19	16,84 a	3,13	
Profesyonel Düşünce Yeterliği	BSÖ	27	16,52 a	3,74	0,011
	ANT	115	14,38 b	4,36	
	SYB	73	15,77 ab	3,84	
	REK	19	16,68 a	3,32	
Kişilik Yeterliği	BSÖ	27	16,78 ab	3,73	0,021
	ANT	115	15,00 b	4,34	
	SYB	73	16,44 ab	3,79	
	REK	19	17,05 a	2,55	

Yapılan araştırmada katılımcıların okudukları bölümlere göre sporcu öz-yeterlik ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($P<0,05$). REK ve BSÖ öğrencilerinin sporcu öz-yeterlik ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları, ANT eğitimi bölümü öğrencilerinin puanlarına göre daha yüksek olarak tespit edilmiştir (Tablo 8).

Tablo 9. Katılımcıların Gelir Düzeyine Göre Sporcu Öz-Yeterlik Düzeyi

Ölçek ve alt boyutlar	Gelir Durumu	n	Ortalama	SS	P-değeri
Sporcu Öz-Yeterlik	Düşük (Gelir<Gider)	91	57,46 b	18,79	0,001
	Orta (Gelir=Gider)	132	65,23 a	12,61	
	Yüksek (Gelir>Gider)	11	62,00 ab	18,19	
Spor Dalı Yeterliği	Düşük (Gelir<Gider)	91	14,15 b	4,91	0,002
	Orta (Gelir=Gider)	132	16,16 a	3,46	
	Yüksek (Gelir>Gider)	11	15,09 ab	5,03	
Psikolojik Yeterlik	Düşük (Gelir<Gider)	91	14,56 b	4,90	0,003
	Orta (Gelir=Gider)	132	16,48 a	3,46	
	Yüksek (Gelir>Gider)	11	14,91 ab	5,09	
Profesyonel Düşünce Yeterliği	Düşük (Gelir<Gider)	91	14,21 b	4,73	0,008
	Orta (Gelir=Gider)	132	15,89 ab	3,47	
	Yüksek (Gelir>Gider)	11	16,18 a	4,69	
Kişilik Yeterliği	Düşük (Gelir<Gider)	91	14,54 b	4,78	<0,001
	Orta (Gelir=Gider)	132	16,70 a	3,17	
	Yüksek (Gelir>Gider)	11	15,82 ab	4,49	

Yapılan araştırmada katılımcıların gelir düzeylerine göre sporcu öz-yeterlik ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($P<0,01$). Çalışmada, gelir düzeyinin düşük olduğunu beyan eden katılımcıların sporcu öz-yeterlik ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları en düşük bulunmuştur (Tablo 9).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Elde edilen verilerin analizi sonucunda katılımcıların yaşı ile sporcu öz-yeterlik ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilemez iken katılımcıların spor yaşı ile sporcu öz-yeterlik ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları arasında pozitif ancak zayıf anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer yandan cinsiyet, spor branşı, sınıf değişkeni açısından katılımcıların sporcu Öz-Yeterlik ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Yapılan araştırmada amatör veya profesyonel olarak sporla ilgilenen katılımcıların sporcu öz-yeterlik ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Profesyonel olarak sporla ilgilenen katılımcıların sporcu öz-yeterlik ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları amatör olarak sporla ilgilenen katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Profesyonel sporcular amatör sporculara göre daha sistemli ve kurallar doğrultusunda sportif faaliyetleri gerçekleştirmek durumundadır. Özellikle sporu meslek olarak icra eden profesyonel sporcular amatör sporculara göre daha yüksek düzeyde sorumluluk bilincinde hareket etmektedir. Dolayısıyla antrenman programlarını planlarken özellikle teknik-taktik gelişimi, motivasyon, baskı durumunda kendini kontrol edebilme, beslenme ve uyku durumunu dikkate

alma, hedefe ulaşmada daha özverili çalışma vb. hususlara daha fazla önem vererek antrenman planlamalarını bu doğrultuda şekillendirmektedirler. Nitekim profesyonel sporcuların öz-yeterlik durumlarının amatör sporculara oranla daha yüksek çıkması belirtilen gerekçelerden kaynaklı olabilir.

Araştırmada katılımcıların okudukları bölümlere göre sporcu öz-yeterlik ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. REK ve BSÖ öğrencilerinin sporcu öz-yeterlik ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları, ANT Eğitimi bölümü öğrencilerinin puanlarına göre daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Buna ek olarak gelir düzeyi değişkeni açısından incelendiğinde ise katılımcıların gelir düzeylerine göre sporcu öz-yeterlik ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Çalışmada, gelir düzeyinin düşük olduğunu beyan eden katılımcıların sporcu öz-yeterlik ölçek toplam puanları ve alt boyut toplam puanları en düşük bulunmuştur. Bu durum orta ve yüksek gelirli sporcuların düşük gelirli sporculara oranla maddi anlamda daha fazla imkana sahip olması, gerektiğinde gelişimlerini destekleyici kurslara katılarak uzman desteği alabilmesi kaynaklı olabilir. Aynı zamanda branşlarına özgü teknik, taktik ve temel motorik özelliklerini geliştirici materyallere sahip olabilmeleri öz yeterlik düzeylerinin daha yüksek olması şeklinde yorumlanabilir. Çünkü bireylerin başarısında kişisel faktörlerin yanında çevresel faktörlerde oldukça önemlidir. Dolayısıyla başarı durumunu kişinin kendisinin yanında çevresel faktörlerde (çalışma ortamı, antrenör, materyaller, antrenman programı vb.) etkileyebilmektedir. Özellikle bu süreçte antrenörler tarafından sporcunun kapasitesi üstünde performans sergilenmesi yönünde baskı kurulmamalı, gerekirse sporcu psikolojik anlamda rahatlatıcı etkinlikler planlanmalıdır (Sabah ve ark., 2021).

Literatürde bu hususta yapılan çalışmalar incelendiğinde; cinsiyet değişkeni açısından öz yeterlik düzeyinde bir farklılık gözlemlenmediği (Akçay ve ark., 2021), erkek öğrencilerin öz yeterlik düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu (Öztuzcu ve Karamete, 2021), katılımcıların öz yeterlik düzeylerinin yüksek, cinsiyet ve eğitim değişkeni ile öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu (Dereceli ve ark., 2019), öz yeterlik düzeyinin arttıran etkenler arasında spora teşvik etmek, uygun ve güvenli spor ortamları oluşturma faktörünün yer aldığı (Altunbaş, 2018), katılımcıların genel öz yeterlik düzeylerinin iyi düzeyde olduğu ve genel öz yeterliliğin sporcu kimlik algısını etkilediği (Caba ve Pekel, 2017), özellikle çevresel faktörlerin öz yeterlik düzeyi üzerinde etkili olduğu (Balyan ve ark., 2012), spor yaşı değişkenine göre öz yeterlik düzeyinin farklılaştığı (Yıldız, 2017), uygulamalı eğitimlerin kişilerin yeterlik inançları üzerinde önemli ölçüde katkı sağladığı (Yılmaz ve Koca, 2017), psikolojik iyilik hali ile öz yeterlik arasında ilişki olduğu (Tong ve Shanggui, 2004), öz yeterlik düzeyi düşük olan kişilerin bir görevi yerine getirirken karşılaşılan olumsuzlukta çabuk pes ettikleri (Reeve 2001), öz yeterlik durumunun motivasyon ve performansla ilişkili olduğu (Schunk, 1995), aile ilişkilerinin öz yeterlik inancı üzerinde oldukça etkisi olduğu (Bandura, 1994), öz yeterliliği yüksek olan bireylerin düşük düzeyde olan bireylere oranla daha uzun süre mücadele edip, çaba sarf ettikleri (Schunk, 1989) şeklinde sonuçlara ulaşılmaktadır.

Sonuç olarak spor ortamlarında motivasyon ve performans, kişinin yeteneği ve yeterliğine yönelik inancıyla yakından ilişkili bir durumdur (Ceylan ve ark, 2017). Bu süreçte özellikle kişilerin başarısı; sistemli bir şekilde

çalışması, kendine inanması ve kurallar doğrultusunda hareket etmesinden kaynaklanmaktadır. Ancak bunların yanında kişilerin bulunduğu ortam, imkanlar, destek etmenleri de oldukça önem taşımaktadır.

ÖNERİLER

Çalışmada her ne kadar bazı değişkenler açısından anlamlı bir farklılık belirlenmese de; gelir durumu, bölüm ve sporla ilgilenme düzeyi değişkenlerinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Özellikle, düşük öz yeterlik düzeyine sahip olan sporcuların bu süreçte öz yeterlik düzeylerinin arttırmak amacıyla motivasyon artırıcı çalışmalar yapılması, teknik-taktik çalışmalara ağırlık verilmesi, olası durumlara karşı duygularını kontrol edebilmesi, baskı ortamında amaçtan sapmaması ve antrenman programlarını bu doğrultuda şekillendirmesi gerekmektedir. Spor kişilerin öz güvenlerinin arttırılmasında önemli ölçüde etkili bir unsurdur. Özellikle bu süreçte sporcuların öz güvenlerini arttırmak amacıyla yapıcı eleştiriler yapılmalı ve baskı uygulanmamalıdır. Nitekim çevresel faktörler sporcunun baskı hissetmesine sebebiyet vererek kişinin kendine olan güvenini olumsuz etkileyebilir ve başaramamasına neden olabilir. Dolayısıyla bu durum kişinin kendine olan inancını zedeleyerek bir işe başlamadan kaygıya kapılmasını tetikleyebilir. Bu gibi durumların önüne geçilebilmesi için özellikle fiziksel antrenmanların yanında zihinsel antrenmanlara da ağırlık verilmesi, sporcunun kendini tam anlamıyla tanıması için gerçekçi olunması ve o doğrultuda yönlendirilmesi, süreç içerisinde gerekirse uzmanlar tarafından destek alınması önem arz etmektedir. Diğer taraftan literatür incelendiğinde spor alanında bu hususta sayılı çalışmaların olduğu gözlemlenmektedir. Dolayısıyla bu kapsamda nicel, nitel ve karma çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Etik Metni

"Bu makalede dergi yazım kuralları, yayın ilkeleri, araştırma ve yayın etiği, dergi etik kurallara uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek herhangi bir ihlalin sorumluluğu yazar(lar)a aittir."

Bu çalışmanın yürütülmesi hususunda, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu tarafınca 27/08/2021 tarihli 672 sayılı etik kurul kararı ile onay alınmıştır.

Yazar(lar)ın Katkı Oranı Beyanı: Yazarın katkı oranı %100'dir.

KAYNAKÇA

Akçay, Ş. Ö., Şen, Ü. S. & Şen, Y. (2021). Self-efficacy beliefs of vocational music education students on instrument performance, *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 6 (15), 1571-1609.

Aksayan, S. ve Gözüm, S. (1998). Olumlu sağlık davranışlarının başlatılması ve sürdürülmesinde öz etkililik algısının önemi. *Cumhuriyet Üniversitesi HYO Dergisi*, 2, 35-42.

Aksoy, Y. ve Arslan, O. (2019). Effects of recreational activity on leisure barriers between students. *Asian Journal of Education and Training*, 5(4), 569-574. DOI: 10.20448/journal.522.2019.54.569.574

- Altunbaş, F. (2018). *Üniversite öğrencilerinin öz yeterlik düzeyleri ile spora katılım motivasyonları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Trabzon Üniversitesi.
- Arseven, A., Moroğlu, B. & Aldıg, E. (2015). Türkçe ve Türk dili ve edebiyatı öğretmeni adaylarının öğretmen öz yeterlik inançlarının incelenmesi, *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 6 (21), 48-66.
- Balyan, M., Balyan, KY., & Kiremitçi, O. (2012). Farklı sportif etkinliklerin ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutum, sosyal beceri ve öz yeterlik düzeylerine etkileri. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14 (2), 196-201.
- Bandura, A. (1994). *Self-efficacy. Encyclopedia of human behaviour*. Academic press.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (25. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları.
- Bıkmaz, FH. (2004). Sınıf öğretmenlerinin fen öğretiminde öz yeterlik inancı ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Milli Eğitim Dergisi*, 161: 173.
- Caba, U. ve Pekel, E. (2017). Üniversite Öğrencilerin genel öz yeterlilik düzeyleri ile sporcu kimlik algısı arasındaki ilişki (Vakıf Üniversitesi Örneği). *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5 (55), 475-482.
- Ceylan, T., Ermiş, E., Ceylan, K., & Erilli, NA. (2017). Futbol hakemlerinin sargınlık ve öz yeterlilik düzeylerinin incelenmesi. Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi.
- Çoban, Ü. (2017). *Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının benlik saygısı, yaşam kalitesi, öz yeterlilik ve akademik başarı düzeylerine etkisinin incelenmesi (Doğu Marmara bölgesi üniversiteleri örneği)* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Kocaeli Üniversitesi.
- Creswell, J.W. (2013). *Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları-araştırma deseni*. Eğiten Kitap.
- Dereceli, Ç., Ünlü, H., & Erbaş, MK. (2019). Futbol hakemlerinin öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*. 9 (1), 69-82. Doi: 10.19126/suje.455536
- Ermiş, A., Sabah, S., Çankaya, S. (2021). Bireysel ve takım sporuyla uğraşan bireylerin başarısızlığa yönelik korku düzeylerinin incelenmesi. International Paris Conference On Social Sciences - VI.
- Ermiş, E., Satıcı, A., Bostancı, Ö., İmamoğlu, O., & Taşmektepligil, M. Y. (2019). Tenis antrenörleri yeterlilik düzeyinin araştırılması. *Opus International Journal of Society Researches*, 14 (20), 1211-1227. DOI: 10.26466/opus.605062
- Gömlüksiz, M. N., & Serhatlıoğlu, B. (2013). Okul öncesi öğretmenlerinin öz-yeterlik inançlarına ilişkin görüşleri. *Electronic Turkish Studies*, 8 (7), 2021-221.
- Horzum, MB. ve Çakır, Ö. (2009). Çevrimiçi teknolojilere yönelik öz-yeterlik algısı ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9 (3), 1327-1356.
- Karaçolak, K. (2022). Okul yöneticileri ve öğretmenlerin öz yeterlik ve empati algıları arasındaki ilişki. [Tezsiz yüksek lisans projesi]. Pamukkale Üniversitesi.
- 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/10.29459/BJHPA.2020.Suppl.1.05>

- Öztuzcu, Ö. ve Karamete, A. (2022). Ortaokul öğrencilerinin bilişim teknolojileri öz-yeterlik algıları ile bilişim teknolojileri ve yazılım dersine yönelik görüşlerinin belirlenmesi. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi (AUAd)*, 8 (1), 64-86. <https://doi.org/10.51948/auad.1004830>
- Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of Educational Research*, 66(4), 543-578. <http://www.jstor.org/stable/1170653>
- Reeve, J. (2001). Understanding Motivation and Emotion, (Third Edition), John Wiley & Sons, Inc.
- Sabah, S. (2021). *Spor da kaygı ve stres*. Dalkılıç, M. ve Özer, E. (Ed.). *Sport sciences*. Duvar Kitapevi.
- Sabah, S., Ermiş, A., ve Çankaya, S. (2021). Bireysel ve takım sporuyla uğraşan bireylerin sporda tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. International Afghanistan Interdisciplinary Research Conference.
- Schaaf, P. (1995). *Sports marketing: Its is not just a game anymore*. Prometheus books.
- Schunk, D. H. (1989). Self-efficacy and achievement behaviors. *Educational Psychology Review*, 1 (3), 173-208.
- Schunk, DH. (1991). Self-efficacy and academic motivation. *Educational psychologist*, 26 (3-4), 207-231.
- Schunk, D.H. (1995). Self- efficacy, motivation, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*. 7 (2): 112-137. <http://www.taylorandfrancis.com/>
- Tong, Yuehua; Shanggui, Shanggui, (2004), "A Study on general self-efficacy and subjective well-being of low sees college students in a Chinese university". *College Students Journal*, 38/4, 637-642.
- Yelken, Yanpar, T. ve Ulusoy, A.B. (2013). Fizik dersine karşı öğrenci endişelerinin belirlenmesi: Mersin TED koleji örneği. *Journal of Educational Science*, 1 (1), 18-32. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/jedus/issue/16124/168703>
- Yetim, A., ve Cengiz, R. (2010). *İletişim ve spor*. Berikan Yayınevi.
- Yıldız, A.B. (2017). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Yılmaz, I. ve Koca, F. (2017). Investigation the effects of field-based practicum experience on preservice physical education teachers' self-efficacy beliefs, *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 8 (30) , 1686-1695).