

Çift kariyerli sporcularda psikolojik gerginlik, performans algısı ve öz-yeterlilik üzerine keşifsel bir çalışma

Nazlı Deniz Ceridhan , Ferhat Üstün 

Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Konya, Türkiye.

Geliş Tarihi:

Mayıs 17, 2026

Kabul Tarihi:

Eylül 19, 2026

Yayınlanma Tarihi:

Ekim 12, 2026

Anahtar

Kelimeler: Çift kariyerli sporcular, psikolojik gerilim, öz yeterlilik, utanç, suçluluk.

Keywords:

Dual-career athletes, psychological strain, self-efficacy, shame, guilt.

Özet. Bu çalışmanın amacı dual kariyere sahip sporcularda müsabaka dönemlerinde algıladıkları öz yeterlilik performans endişeleri ve psikolojik gerginlik düzeyleri arasındaki ilişki ve birbirlerini etkileme düzeylerini ortaya koymaktadır. Çalışmaya 2024 ve 2025 yıllarında üniversiteler arası müsabakaları katılan çeşitli branşlardan sporcular (N kadın=32 (%21.8),Nerkek=115 (%78.2), yaş:22.78±4.08) gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Sporcu Psikolojik Gerilim Anketi, Sporcu Performans Algısı Ölçeği ve Sporcu Öz Yeterlilik Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri tanımlayıcı istatistiklerle özetlenmiştir. Regresyon analizleri öncesinde aşırı değerler (Mahalanobis ve Cook's D), çarpıklık-basıklık, çoklu doğrusallık (korelasyon, VIF, CI) ve hataların bağımsızlığı (Durbin-Watson) varsayımları test edilerek verilerin uygunluğu doğrulanmıştır. Hipotezlerin test edilmesinde basit doğrusal ve inter-regresyon analizlerinden yararlanılmış, anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır. Araştırma bulguları, psikolojik gerilimin öz yeterliliği olumsuz yönde, özbilinçli duygusal tepkileri ise olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Buna karşılık, özbilinçli duygular öz yeterliliği olumlu yönde etkilemiştir. Ayrıca, öz yeterliliğin psikolojik gerilimi olumsuz yönde etkilediği, özbilinçli duyguların ise psikolojik gerilimle güçlü bir pozitif ilişki gösterdiği bulunmuştur. Regresyon modelleri istatistiksel olarak anlamlı olup, bağımlı değişkenler genelinde varyansın %8,7 ile %26,8'ini açıklamaktadır. Bulgular, çift kariyerli sporcularda psikolojik gerilim, özbilinçli duygular ve öz yeterlilik arasında karmaşık ve dinamik bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, sporcu performansını ve psikolojik refahını artırmayı amaçlayan müdahalelerde duygusal süreçlere değinmenin önemini vurgulamaktadır. Bu çalışma, çift kariyerli sporcularda zihinsel dayanıklılık ve performans ikilemini duygusal ve bilişsel süreçler (öz yeterlilik ve özbilinçli duygular) üzerinden açıklayarak hem teorik literatürdeki boşluğu doldurmakta hem de uygulamaya yönelik özgün stratejilere ışık tutmaktadır.

An exploratory study on psychological stress, performance perception, and self-efficacy in athletes with dual careers

Abstract. This study aimed to examine the relationships among perceived self-efficacy, performance-related concerns, and psychological distress during competition periods in dual-career athletes and to determine the extent to which these variables predict one another. A total of 147 university student-athletes from various sports disciplines who participated in interuniversity competitions during 2024 and 2025 voluntarily took part in the study (32 women [21.8%] and 115 men [78.2%]; Mage = 22.78, SD = 4.08). Data were collected using the Athlete Psychological Strain Questionnaire (APSQ), Athlete Performance Perception Scale (APPS), and Athlete Self-Efficacy Scale. Participants' demographic characteristics were summarized using descriptive statistics. Prior to regression analyses, assumptions concerning multivariate outliers (Mahalanobis distance and Cook's distance), normality (skewness and kurtosis), multicollinearity (correlations, variance inflation factor [VIF], and condition index [CI]), and independence of errors (Durbin-Watson statistic) were assessed. Simple linear and multiple regression analyses were conducted to examine

✉ N. D. Ceridhan, e-mail; nazlidenizyilmaz@gmail.com

Atıf: Ceridhan, D.N., & Üstün, F. (2026). An exploratory study on psychological stress, performance perception, and self-efficacy in athletes with dual careers. *Spor & Hareket Bilimleri Dergisi*, 7(2), 165 - 178.

 10.71350/jsms.87

the hypothesized relationships, with the significance level set at $p < .05$. The findings indicated that psychological strain was negatively associated with self-efficacy and positively associated with performance-related concerns, whereas performance-related concerns positively predicted self-efficacy. Furthermore, self-efficacy negatively predicted psychological strain, while performance-related concerns showed a strong positive association with psychological strain. The regression models were statistically significant and explained between 8.7% and 26.8% of the variance in the dependent variables. Overall, the findings demonstrate a complex and dynamic interplay among psychological strain, performance-related concerns, and self-efficacy in dual-career athletes. These results highlight the importance of addressing both cognitive and emotional processes in interventions designed to enhance athletic performance and psychological well-being. By explaining the psychological strain-performance dilemma of dual-career athletes through self-efficacy and performance-related emotional and cognitive processes, this study contributes to the limited literature on the psychological mechanisms underlying dual-career experiences and provides a basis for developing targeted support strategies for student-athletes.

Giriş

Günümüzde sporcuların yalnızca sportif performanslarıyla değil, aynı zamanda eğitim, mesleki gelişim ve sosyal yaşam gibi çoklu rol beklentileriyle de başa çıkmaları gerekmektedir. Bu durum, özellikle “çift kariyerli sporcular” (dual career athletes) kavramını ön plana çıkarmaktadır. Çift kariyer, sporcuların elit veya yarı elit düzeyde sportif faaliyetlerini sürdürürken eş zamanlı olarak akademik eğitim ya da profesyonel iş hayatını yürütmeleri olarak tanımlanmaktadır (Stambulova & Wylleman, 2019). Bu çok yönlü yaşam yapısı, sporcular için önemli fırsatlar sunarken aynı zamanda psikolojik yük ve stres kaynaklarını da beraberinde getirmektedir (Guidotti ve ark., 2015).

Çift kariyer süreci, bireyin zaman yönetimi, rol çatışması ve performans beklentileri arasında denge kurmasını gerektirir. Bu bağlamda, sporcuların yaşadığı psikolojik gerginlik (psychological strain), önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir. Psikolojik gerginlik, bireyin çevresel talepler ile kişisel kaynakları arasındaki dengesizlikten kaynaklanan bilişsel ve duygusal bir durum olarak tanımlanmaktadır (Lazarus & Folkman, 1984). Özellikle akademik ve sportif yükümlülüklerin eş zamanlı olarak yoğunlaştığı dönemlerde, çift kariyerli sporcuların stres düzeylerinin arttığı ve bunun performanslarını olumsuz etkileyebileceği belirtilmektedir (Sorkkila ve ark., 2020a).

Spor bağlamında performans algısı (perceived performance), bireyin kendi performansını nasıl değerlendirdiğini ifade eden öznel bir yapıdır ve objektif performans göstergelerinden bağımsız olarak psikolojik süreçlerden etkilenmektedir (Nicholls ve ark., 2016). Performans algısı,

motivasyon, özgüven ve stres düzeyi ile yakından ilişkilidir. Özellikle yüksek baskı altında bulunan çift kariyerli sporcularda, algılanan performansın gerçek performanstan sapma gösterebildiği ve bu durumun psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici olduğu vurgulanmaktadır (Hanton ve ark., 2008). Bu noktada öz-yeterlilik (self-efficacy), bireyin belirli bir görevi başarıyla yerine getirme kapasitesine olan inancı olarak tanımlanmakta ve spor performansının en güçlü psikolojik belirleyicilerinden biri olarak kabul edilmektedir (Bandura, 1997). Öz-yeterlilik düzeyi yüksek olan sporcuların stresle daha etkili başa çıktıkları, performans baskısını daha iyi yönettikleri ve daha olumlu performans algısına sahip oldukları gösterilmiştir (Moritz ve ark., 2000). Çift kariyer bağlamında ise öz-yeterlilik, bireyin hem akademik hem de sportif rollerini başarıyla sürdürebilmesi açısından kritik bir psikolojik kaynak olarak değerlendirilmektedir (Tekavc ve ark., 2015).

Literatürde psikolojik gerginlik, performans algısı ve öz-yeterlilik değişkenlerinin ayrı ayrı incelendiği çok sayıda çalışma bulunmasına rağmen, bu değişkenlerin özellikle çift kariyerli sporcular örnekleminde birlikte ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu dikkat çekmektedir (Condello ve ark., 2019). Mevcut araştırmalar genellikle stres ve performans ilişkisine odaklanırken, öz-yeterliliğin bu ilişki üzerindeki düzenleyici veya aracı rolü yeterince açıklığa kavuşturulamamıştır (Didymus & Fletcher, 2017). Ayrıca, çift kariyerli sporcuların yaşadığı rol çatışması ve zaman baskısının psikolojik gerginliği artırdığı, bunun da performans algısını olumsuz etkileyebileceği öne sürülmektedir (Wylleman ve ark., 2013). Bununla birlikte, yüksek öz-yeterlilik düzeyine sahip sporcuların bu olumsuz etkileri tamponlayabileceği ve daha dengeli bir performans

algısı geliştirebileceği ifade edilmektedir (Feltz ve ark., 2008). Bu durum, söz konusu üç değişkenin birlikte ele alınmasının teorik ve uygulamalı açıdan önemli olduğunu göstermektedir.

Çift kariyer literatürü incelendiğinde, Avrupa Birliği tarafından da sporcuların eğitim ve kariyer süreçlerinin desteklenmesinin önemli bir politika alanı olarak ele alındığı görülmektedir (European Commission, 2012). Bu bağlamda yapılan araştırmalar, çift kariyer programlarının sporcuların psikososyal gelişimini desteklediğini ancak aynı zamanda yüksek düzeyde stres ve tükenmişlik riski de taşıdığını ortaya koymaktadır (Aquilina, 2013). Bu nedenle, sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını artıracak faktörlerin belirlenmesi büyük önem taşımaktadır.

Psikolojik gerginlik ve performans algısı arasındaki ilişkiyi açıklayan kuramsal yaklaşımlar, genellikle stresin bilişsel değerlendirme süreçleri üzerinden performansı etkilediğini ileri sürmektedir (Lazarus, 2000). Bu süreçte öz-yeterlilik, bireyin stresörleri nasıl değerlendirdiğini ve bu durumlarla nasıl başa çıktığını belirleyen temel bir değişken olarak öne çıkmaktadır (Bandura, 1997). Nitekim, yüksek öz-yeterlilik düzeyine sahip bireylerin stresli durumları tehdit yerine meydan okuma olarak algıladıkları ve bu durumun performanslarını olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir (Jones ve ark., 2009).

Spor psikolojisi alanında yapılan meta-analitik çalışmalar da öz-yeterlilik ile performans arasında güçlü ve pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Moritz ve ark., 2000). Bununla birlikte, psikolojik gerginliğin bu ilişkiyi zayıflatabileceği ya da yönünü değiştirebileceği düşünülmektedir. Özellikle yoğun rekabet ortamlarında ve çoklu rol yükü altında bulunan sporcular için bu etkileşim daha kritik hale gelmektedir (Gustafsson ve ark., 2017).

Bu araştırmanın kavramsal çerçevesi, Bandura'nın (1997) Sosyal Bilişsel Kuramı ile Lazarus ve Folkman'ın (1984) Bilişsel-Duygusal Stres ve Başa Çıkma Kuramı bütünleştirilerek oluşturulmuştur. Kuramsal modele göre; çift kariyerli sporcuların müsabaka döneminde karşı karşıya kaldığı psikolojik gerilim, bireyin durum değerlendirmesi neticesinde özbilinçli duygusal tepkilerini (utanç, suçluluk ve kaygı) tetikleyen temel bir girdi işlevi görmektedir. Sosyal Bilişsel Kuram uyarınca, bireyin uyarılma düzeyi ve yaşadığı olumsuz duygusal durumlar,

onun yetkinlik beklentisi olan öz yeterlilik inancını doğrudan baskılamaktadır. Öte yandan, gelişmiş bir öz yeterlilik algısı, tehdit değerlendirmelerini azaltarak psikolojik gerilimi tamponlayan bilişsel bir kaynak niteliğindedir. Araştırmada test edilen model; bu üç yapının birbiriyle doğrudan ve dolaylı etkileşim içinde olduğu dinamik bir nedensellik ağını varsaymaktadır.

Alan yazında çift kariyerli (öğrenci-sporcu) bireylerin akademik ve sportif performans baskıları ayrı ayrı sıklıkla incelenmiş olsa da; müsabaka dönemlerinde psikolojik gerilim, özbilinçli duygusal tepkiler (utanç, suçluluk, kaygı) ve öz yeterlilik yapılarının birbiriyle etkileşimini ve bütüncül mekanizmasını açıklayan ampirik çalışmalar oldukça sınırlıdır (Guidotti ve ark., 2015; Stambulova ve ark., 2015). Çift kariyerli sporcuların yaşadığı yüksek rolleri dengeleme stresi, duygu düzenleme güçlüklerini tetikleyerek öz yeterlilik inançlarını doğrudan tehdit edebilmektedir (Sorkkila ve ark., 2020b). Bu araştırma; söz konusu üç değişkeni tek bir tahmine dayalı model çerçevesinde ele alarak, müsabaka dönemindeki çift kariyerli sporcuların yaşadığı duygusal süreçlerin öz yeterlilik ve psikolojik gerilim üzerindeki ikili (hem olumlu hem olumsuz) etkilerini ortaya koymakta ve literatürdeki bütüncül model eksikliğini kapatarak özgün bir katkı sunmaktadır. Bu doğrultuda, mevcut çalışmanın amacı, çift kariyerli sporcularda psikolojik gerginlik, performans algısı ve öz-yeterlilik arasındaki ilişkileri keşifsel bir yaklaşımla incelemektir. Bu çalışma, söz konusu değişkenleri bütüncül bir model çerçevesinde ele alarak literatürdeki önemli bir boşluğu doldurmayı hedeflemektedir. Ayrıca elde edilecek bulguların, sporcuların performanslarını optimize etmeye yönelik psikolojik müdahale programlarının geliştirilmesine katkı sağlaması beklenmektedir.

Gereç ve Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırma, çift kariyerli (öğrenci-sporcu) üniversite öğrencilerinde psikolojik gerilim, özbilinçli duygusal tepkiler (utanç, suçluluk ve performans kaygısı) ve öz yeterlilik değişkenleri arasındaki çok yönlü ilişkileri ve yordama düzeylerini belirlemeyi amaçlayan ilişki desen (correlational design) niteliğinde nicel bir çalışmadır. Değişkenler arası nedensellik örüntülerini ve tahmin modellerini ortaya koymayı hedeflemesi bakımından aynı zamanda keşifsel (exploratory) ve tahmine

dayalı (predictive) bir yapı taşımaktadır. Çalışmanın kavramsal modeli; Bandura'nın (1997) Sosyal Bilişsel Kuramı ile Lazarus ve Folkman'ın (1984) Bilişsel-Duygusal Stres Kuramı bütünleştirilerek kurgulanmıştır.

Araştırma Etiği

Araştırma süreci, Dünya Tabipler Birliği Helsinki Deklarasyonu'nda belirtilen etik ilkeler ve insan katılımcılar üzerindeki tıbbi/sosyal araştırmalara yönelik standartlar doğrultusunda yürütülmüştür. Katılımcılardan veriler toplanmadan önce araştırmanın amacı, veri gizliliği ve gönüllülük esası açıklanarak "Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu" alınmıştır.

Katılımcılar ve Veri Toplama Süreci

Araştırmanın çalışma grubunu, 2024–2025 ve 2025–2026 eğitim-öğretim dönemlerinde Türkiye'deki çeşitli üniversitelerde öğrenim gören ve lisanslı olarak aktif spor yaşamlarını sürdüren toplam 147 sporcu-öğrenci oluşturmuştur. Katılımcıların 32'si kadın (%21,8), 115'i erkek (%78,2) olup yaş ortalamaları $22,78 \pm 4,08$ yıldır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada, araştırmanın amacı doğrultusunda belirlenen dahil edilme kriterlerini karşılayan katılımcıların belirlenmesi amacıyla amaçlı (ölçüt) örnekleme yaklaşımından yararlanılmış; katılımcılara ulaşılabilirlik ve gönüllülük esasına dayalı olarak ulaşılmıştır (Etikan ve ark., 2016). Araştırmaya dâhil edilme kriterleri; (a) 18 yaşından büyük olmak, (b) üniversite takımı dışında herhangi bir spor kulübünde lisanslı ve aktif sporcu olmak ve (c) yükseköğretim düzeyinde öğrenim görüyor olmak şeklinde belirlenmiştir. Belirlenen kriterlerden herhangi birini karşılamayan bireyler araştırma kapsamına alınmamıştır. Araştırmanın örneklem büyüklüğünün yeterliliği, çoklu doğrusal regresyon analizi temel alınarak G*Power 3.1 programı aracılığıyla gerçekleştirilen güç analizi ile değerlendirilmiştir (Faul ve ark., 2009). Güç analizinde F tests – Linear multiple regression: Fixed model, R^2 deviation from zero seçeneği kullanılmış; araştırmadaki iki yordayıcı değişken dikkate alınarak anlamlılık düzeyi $\alpha = 0.05$, istatistiksel güç $(1-\beta) = .80$ ve Cohen'in (1988) önerdiği orta düzey etki büyüklüğü $f^2 = .15$ olarak belirlenmiştir. Bu parametreler doğrultusunda gerçekleştirilen a priori güç analizinde araştırma için gerekli minimum örneklem büyüklüğü 68 katılımcı olarak

hesaplanmıştır. Araştırmanın toplam 147 sporcu-öğrenci ile gerçekleştirilmiş olması, ulaşılan örneklem büyüklüğünün istatistiksel analizler için gerekli minimum katılımcı sayısının üzerinde olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla mevcut örneklem büyüklüğünün araştırmada gerçekleştirilen çoklu regresyon analizleri açısından yeterli olduğu kabul edilmiştir (Cohen, 1988; Faul ve ark., 2009).

Verilerin Analizi ve Regresyon Varsayımlarının Test Edilmesi

Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 24.0 paket programı kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesinde frekans (n), yüzde (%), aritmetik ortalama ($\bar{X}$) ve standart sapma (SD) gibi tanımlayıcı istatistiklerden yararlanılmıştır. Değişkenler arasındaki tahmine dayalı ilişkileri belirlemek amacıyla basit doğrusal regresyon ve inter-regresyon analizleri uygulanmıştır. Regresyon analizleri öncesinde parametrik test varsayımları şu şekilde sınanmıştır:

Normallik ve Aşırı Değerler: Çok değişkenli normallik ve doğrusallığı bozan uç değerler Mahalanobis mesafesi (13.82 sınırı) ve Cook's Distance ($D < 1$) değerleri ile incelenmiş; basıklık-çarpıklık katsayıları ve histogram grafikleri kontrol edilerek veri setinin normal dağılım gösterdiği doğrulanmıştır. Çoklu Doğrusallık (Multicollinearity): Tahmin değişkenleri arasında yüksek korelasyon olmaması koşulu sınanmış; korelasyon değerlerinin 0.80'in altında kaldığı, VIF değerlerinin 10'dan küçük ($VIF < 10$), CI değerlerinin ise 30'dan küçük ($CI < 30$) olduğu saptanmıştır. Hataların Bağımsızlığı: Otokorelasyonun varlığı Durbin-Watson istatistiği ile test edilmiş ve elde edilen değerin ($DW = 1.15$) kabul edilebilir sınırlar (1-3) içinde olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgular doğrultusunda verilerin regresyon analizine uygun olduğu belirlenmiş ve tüm istatistiksel sınamalarda $p < 0.05$ anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

Araştırma Soruları ve Hipotezler

Çift kariyerli (öğrenci-sporcu) üniversite öğrencilerinde müsabaka döneminde ortaya çıkan psikolojik gerilim, özbilinçli duygusal tepkiler (utanç, suçluluk, performans kaygısı) ve öz yeterlilik arasındaki ilişkileri ve yordama düzeylerini belirlemek amacıyla aşağıdaki araştırma soruları (AS) ve hipotezler (H) oluşturulmuştur:

- AS1:** Sporcuların algıladıkları psikolojik gerilim düzeyi, öz yeterlilik inançlarını anlamlı şekilde yordamakta mıdır?
- H_1:** Sporcuların algıladıkları psikolojik gerilim düzeyi, öz yeterlilik inançlarını negatif yönlü anlamlı olarak yordamaktadır.
- AS2:** Sporcuların algıladıkları psikolojik gerilim düzeyi, özbilinçli duygusal tepkilerini (utanç, suçluluk ve performans kaygısı) anlamlı şekilde yordamakta mıdır?
- H_2:** Sporcuların algıladıkları psikolojik gerilim düzeyi, özbilinçli duygusal tepkilerini pozitif yönlü anlamlı olarak yordamaktadır.
- AS3:** Sporcuların geliştirdikleri özbilinçli duygusal tepkiler, öz yeterlilik inançlarını anlamlı şekilde yordamakta mıdır?
- H_3:** Sporcuların özbilinçli duygusal tepkileri, öz yeterlilik inançlarını pozitif yönlü anlamlı olarak yordamaktadır.
- AS4:** Sporcuların öz yeterlilik düzeyleri, algıladıkları psikolojik gerilim seviyesini anlamlı şekilde yordamakta mıdır?
- H_4:** Sporcuların öz yeterlilik düzeyleri, psikolojik gerilimi negatif yönlü anlamlı olarak yordamaktadır.
- AS5:** Sporcuların özbilinçli duygusal tepkileri, algıladıkları psikolojik gerilimi anlamlı şekilde yordamakta mıdır?
- H_5:** Sporcuların özbilinçli duygusal tepkileri, psikolojik gerilimi pozitif yönlü anlamlı olarak yordamaktadır.

Kullanılan Veri Toplama Araçları

Sporcu Öz Yeterlilik Ölçeği

Katılımcıların sporcu öz yeterlilik düzeyleri, Koçak (2020) tarafından geliştirilen Sporcu Öz Yeterlilik Ölçeği kullanılarak değerlendirilmiştir. Ölçek, sporcuların sporla ilgili görevleri başarıyla yerine getirme kapasitelerine ilişkin inançlarını ölçmek için tasarlanmıştır ve Bandura'nın öz yeterlilik teorisine dayanmaktadır.

Sporcu Öz Yeterlilik Ölçeği, 16 maddeden oluşur ve dört alt boyuta ayrılmıştır: (i) Spor Disiplini Yeterliliği, (ii) Psikolojik Yeterlilik, (iii) Mesleki Düşünce Yeterliliği ve (iv) Kişilik Yeterliliği. Her alt boyut, sporcu öz yeterliliğinin farklı yönlerini temsil eden dört madde içerir. Maddeler, 1 ("kesinlikle

katılmıyorum") ile 5 ("kesinlikle katılıyorum") arasında değişen 5 puanlık Likert ölçeğinde değerlendirilir; daha yüksek puanlar, daha yüksek sporcu öz yeterlilik düzeylerini gösterir. Toplam puan 16 ile 80 arasında değişmektedir. Orijinal çalışmada ölçeğin güçlü psikometrik özelliklere sahip olduğu bildirilmiştir. Yapı geçerliliği, Keşifsel Faktör Analizi (EFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (CFA) ile belirlenmiş olup, toplam varyansın %60,87'sini açıklayan dört faktörlü bir yapı ortaya koymuştur. CFA'dan elde edilen model uyum indeksleri iyi ile mükemmel uyumu göstermiştir (örneğin, $\chi^2/df = 2,72$, CFI = 0,97, RMSEA = 0,073). Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirliği yüksektir ve toplam ölçek için Cronbach alfa katsayısı 0,898'dir. Alt boyut güvenilirlik katsayıları 0,752 ile 0,841 arasında değişmekte olup, kabul edilebilir ile yüksek güvenilirlik seviyelerini göstermektedir.

Bu çalışmada ölçek orijinal haliyle uygulanmıştır. Analizden önce, mevcut örneklem için iç tutarlılık güvenilirliği Cronbach alfa katsayısı kullanılarak yeniden değerlendirilmiştir (.920).

APSQ – Sporcu Psikolojik Gerilim Anketi

Araştırmada sporcuların psikolojik gerilim düzeylerini değerlendirmek amacıyla (Lima ve ark., 2022) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan Sporcu Psikolojik Gerilim Anketi (Athlete Psychological Strain Questionnaire – APSQ) kullanılmıştır. APSQ, sporculara özgü psikolojik sıkıntıyı ölçmek amacıyla geliştirilmiş olup toplam 10 maddeden ve üç alt boyuttan oluşmaktadır: (i) öz düzenleme zorluğu, (ii) performans endişeleri ve (iii) dışsallaştırılmış başa çıkma. Ölçek 5'li Likert tipinde olup maddeler "1 = hiçbir zaman" ile "5 = her zaman" arasında puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek toplam puan 10 ile 50 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar daha yüksek düzeyde psikolojik gerilim olduğunu göstermektedir. Ayrıca ölçek için kesme noktaları ≥ 15 (orta), ≥ 17 (yüksek) ve ≥ 20 (çok yüksek) olarak önerilmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında yapı geçerliği Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile test edilmiş ve üç faktörlü yapının korunduğu belirlenmiştir. Model uyum indekslerinin iyi düzeyde olduğu raporlanmıştır (örneğin RMSEA = 0.05, CFI = 0.96, GFI = 0.97). Güvenirlik analizlerinde toplam ölçek için Cronbach alfa katsayısı 0.83 olarak bulunmuş olup alt boyutlara ilişkin katsayıların 0.50 ile 0.75 arasında değiştiği rapor edilmiştir. Bu çalışmada APSQ Türkçe formu kullanılmış ve mevcut örneklem üzerinde ölçeğin iç

tutarlılığı Cronbach alfa katsayısı ile yeniden değerlendirilmiştir (0.891).

Atletik Performans Algıları Ölçeği (APPS)

Bu araştırmada sporcuların performanslarına yönelik öz değerlendirmeleri kapsamında ortaya çıkan öz-bilinçli duyguları (utanç ve suçluluk) değerlendirmek amacıyla Atletik Performans Algıları Ölçeği (Athletic Perceptions of Performance Scale (APPS)) kullanılmıştır (Lima ve ark., 2025). APPS, sporculara özgü utanç ve suçluluk eğilimlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş, performans bağlamına özgü bir ölçme aracıdır.

Ölçek, sporcuların son dönem performanslarına ilişkin algılarını değerlendirmek üzere tasarlanmış olup, katılımcılardan son 30 günlük süreçteki genel performanslarını dikkate alarak maddelere yanıt vermeleri istenmektedir. APPS başlangıçta 12 maddeden oluşturulmuş ve yapılan faktör analizleri sonucunda üç alt boyutlu bir yapı ortaya konmuştur: (i) utanç eğilimi (shame-proneness), (ii) suçluluk eğilimi (guilt-proneness) ve (iii) kaygı yokluğu / performans sorunu algılamama (no-concern). Faktör analizi sürecinde düşük faktör yüküne sahip bir madde çıkarılmış ve nihai ölçek yapısı 11 madde üzerinden değerlendirilmiştir. Ölçeğin üç faktörlü yapısının toplam varyansın yaklaşık %56'sını açıkladığı belirlenmiştir. Ölçek maddeleri 5'li Likert tipinde olup "1 = kesinlikle katılmıyorum" ile "5 = tamamen katılıyorum" arasında puanlanmaktadır. Utanç ve suçluluk alt boyutlarından alınan yüksek puanlar ilgili duyguların daha yüksek düzeyde yaşandığını, "kaygı yokluğu" alt boyutundan alınan yüksek puanlar ise performansa ilişkin olumsuz algıların düşük olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenilirlik analizleri sonucunda iç tutarlılık katsayılarının yüksek düzeyde olduğu rapor edilmiştir (utanç alt boyutu için $\alpha = .94$, suçluluk alt boyutu için $\alpha = .71$ ve kaygı yokluğu alt boyutu için $\alpha = .79$). Bu çalışmada APPS ölçeği orijinal formuna uygun şekilde kullanılmış ve mevcut örneklem üzerinde iç tutarlılık katsayıları yeniden hesaplanmıştır (utanç alt boyutu için $\alpha = .87$, suçluluk alt boyutu için $\alpha = .81$ ve kaygı yokluğu alt boyutu için $\alpha = .90$).

Veri Analizi

Verilerin analizinde, kişisel bilgiler için tanımlayıcı istatistiksel yöntemler olan frekans (n), yüzde (%), aritmetik ortalama (X) ve standart sapma (SD) kullanılmıştır. Çalışmada öncelikle, verilerin

basit doğrusal regresyon analizine uygun olup olmadığını belirlemek için veri setlerinin normalliği ve doğrusallığı değerlendirilmiş ve hangi varyans analizlerinin yapılacağına karar verilmiştir. Normallik (çok değişkenli) ve doğrusallık varsayımlarını zorlaştıran aşırı değerlerin varlığı, Mahalanobis mesafesi (13.82) ve Cook'un ($Cook' < 1$) değerlerine göre incelenmiştir. Ayrıca, veri setlerinin basıklık, çarpıklık değerleri, saçılım ve histogram grafikleri de incelenmiştir. Veri setlerinin doğrusallık ve normallik koşullarını karşılamasının yanı sıra, tahmin değişkenlerinin sayısı göz önüne alındığında örneklem büyüklüğünün yeterli olduğu görülmüştür. Basit doğrusal regresyon analizinin bir diğer varsayımı olan, tahmin değişkenleri arasında yüksek korelasyon katsayısının olmaması koşulu için, tahmin değişkenleri arasındaki ikili korelasyon katsayıları, VIF ve CI değerleri incelenmiştir. Tahmin değişkenleri arasında çoklu doğrusallık olarak tanımlanabilecek 0.80'in üzerinde bir korelasyon değeri olmadığı, VIF değerinin 10'dan küçük ve CI değerinin 30'dan küçük olduğu belirlenmiştir. Son olarak, hataların bağımsız olma koşulunu incelemek için Durbin-Watson değeri kontrol edilmiştir; değerin 1-3 arasında ($DW = 1.15$) olduğu ve bir sorun teşkil etmediği görülmüştür. Bu işlemlere bağlı olarak elde edilen verilerin basit doğrusal regresyon analizi için uygun olduğu belirlenmiştir. Araştırmada elde edilen veriler, basit doğrusal regresyon analizi yöntemi ve interregresyon analizi yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada temel olarak 0.05 anlamlılık düzeyi alınmıştır.

Bulgular

Katılımcıların cinsiyet dağılımı incelendiğinde, %78,2'sinin (n = 115) erkek, %21,8'inin (n = 32) kadın olduğu görülmektedir. Branş değişkenine göre katılımcıların %61,9'u (n = 91) takım sporlarıyla, %38,1'i (n = 56) bireysel sporlarla ilgilenmektedir. Haftalık antrenman sıklığına bakıldığında, katılımcıların %29,9'unun (n = 44) haftada 0-2 gün, %31,3'ünün (n = 46) 3-4 gün ve %38,8'inin (n = 57) 5 gün ve üzeri antrenman yaptığı belirlenmiştir. Sakatlık durumuna göre katılımcıların %42,2'si (n = 62) sakatlık yaşadığını, %57,8'i (n = 85) ise sakatlık yaşamadığını ifade etmiştir. Performans algısı değişkenine göre katılımcıların %28,6'sı (n = 42) performansını kötü, %53,7'si (n = 79) gerektiği kadar iyi ve %17,7'si (n = 26) yüksek olarak değerlendirmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcı özellikleri.

		N	%
Cinsiyet	Erkek	115	78,2
	Kadın	32	21,8
Brans	Bireysel	56	38,1
	Takım	91	61,9
Haftalık Antrenman	0-2 gün	44	29,9
	3-4 gün	46	31,3
	5 gün ve üzeri	57	38,8
Sakatlık	Evet	62	42,2
	Hayır	85	57,8
	Kötü	42	28,6
Performans Algısı	Gerektiği kadar iyi	79	53,7
	Performansım düşük	26	17,7

Tablo 2. Değişkenler arası ilişki düzeyleri.

		APPS	APSQ	Öz yeterlilik
APPS	r	1	0.451**	0.079
	p		0.000	0.343
APSQ	r0	0.451**	1	-0.218**
	p	0.000		0.008
Öz yeterlilik	r	0.079	-0.218**	1
	p	0.343	0.008	

İlişki analizi sonuçlarına göre, APPS ile APSQ arasında orta düzeyde, pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .451, p < .001$). Bu sonuç, APPS puanları arttıkça APSQ puanlarının da artma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Buna karşın, APPS ile öz yeterlilik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($r = .0079, p =$

0.343). Ayrıca, APSQ ile öz yeterlilik arasında düşük düzeyde, negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ($r = -.218, p = .008$). Bu bulgu, APSQ puanlarındaki artışın öz yeterlilik düzeylerinde azalma ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Tablo 3. Öz-Yeterlilik, APPS ve APSQ değişkenlerine ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları.

Dependent Variable	Predictor	B	SE	β	t	p	R	R ²	Effect size ($f^2 = R^2/(1-R^2)$)
Öz-yeterlilik	APSQ	-0.342	0.096	-0.319	-3.572	<0.001			
	APPS	0.304	0.122	0.222	2.493	0.014	0.295	0.087	0.095
APPS	APSQ	0.386	0.059	0.492	6.587	<0.001			
	Öz-yeterlilik	0.136	0.055	0.186	2.493	0.014	0.518	0.236	0.309
APSQ	APPS	0.600	0.091	0.471	6.587	<0.001			
	Öz-yeterlilik	-0.238	0.067	-0.255	-3.572	<0.001	0.486	0.268	0.366

Regresyon analizi sonuçları aşağıda bağımlı değişkenlere göre sunulmuştur: Öz-yeterlilik bağımlı değişkenine ilişkin analizde, APSQ değişkeninin anlamlı ve negatif yönde bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir ($B = -0.342, SE = 0.096, \beta = -0.319, t = -3.572, p < 0.001$). APPS değişkeninin ise öz-yeterlilik üzerinde anlamlı ve pozitif yönde etkisi olduğu saptanmıştır ($B = 0.304, SE = 0.122, \beta = 0.222, t = 2.493,$

$p = 0.014$). Modelin açıklanan varyans oranı $R^2 = 0.087$ olarak bulunmuştur.

APPS bağımlı değişkenine ilişkin analizde, APSQ değişkeninin anlamlı ve pozitif yönde bir yordayıcı olduğu görülmüştür ($B = 0.386, SE = 0.059, \beta = 0.492, t = 6.587, p < 0.001$). Öz-yeterlilik değişkeninin de APPS üzerinde anlamlı ve pozitif etkisi olduğu belirlenmiştir ($B = 0.136, SE = 0.055, \beta = 0.186, t = 2.493,$

$p = .014$). Modelin açıklanan varyans oranı $R^2 = .236$ 'dır.

APSQ bağımlı değişkenine ilişkin analizde ise APPS değişkeninin anlamlı ve pozitif yönde bir yordayıcı olduğu saptanmıştır ($B = 0.600$, $SE = 0.091$, $\beta = 0.471$, $t = 6.587$, $p < .001$). Öz-yeterlilik değişkeninin APSQ üzerinde anlamlı ve negatif yönde etkisi olduğu belirlenmiştir ($B = -0.238$, $SE = 0.067$, $\beta = -0.255$, $t = -3.572$, $p < .001$). Bu modele ilişkin açıklanan varyans oranı $R^2 = .268$ olarak hesaplanmıştır.

Regresyon modellerinin etki büyüklükleri Cohen'in (1988) önerdiği f^2 katsayısı ile değerlendirilmiştir. Buna göre, öz-yeterlilik modelinin etki büyüklüğü küçük ($f^2 = .095$), APPS modelinin etki büyüklüğü orta düzeyde ($f^2 = .309$) ve APSQ modelinin etki büyüklüğü ise büyük düzeydedir ($f^2 = .366$).

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada elde edilen bulgular, öz-yeterlilik, performans algısı (APPS) ve psikolojik beceriler (APSQ) arasındaki ilişkilerin çok yönlü ve karşılıklı bir yapı sergilediğini ortaya koymaktadır. Regresyon analizleri birlikte değerlendirildiğinde, değişkenler arasında hem pozitif hem de negatif yönlü anlamlı ilişkilerin bulunduğu ve bu ilişkilerin spor psikolojisi literatüründe yer alan kuramsal çerçevelerle kısmen örtüştüğü görülmektedir.

Öz-yeterliliğin bağımlı değişken olarak ele alındığı modelde, APSQ'nun negatif ve anlamlı bir yordayıcı olması dikkat çekici bir bulgudur. Bandura'nın (1997) sosyal bilişsel kuramına göre öz-yeterlilik, bireyin belirli bir görevi başarıyla yerine getirme kapasitesine ilişkin inancını ifade eder ve genellikle performansla pozitif ilişkili bir yapı olarak ele alınır. Bu bağlamda, psikolojik beceriler ile öz-yeterlilik arasında negatif yönlü bir ilişkinin bulunması, literatürde sıklıkla raporlanan bulgularla tam olarak örtüşmemektedir. Bu durum, kullanılan APSQ ölçüm aracının alt boyutları, ölçek puanlaması veya örneklemin özellikleri ile ilişkili olabilir. Nitekim bazı çalışmalarda psikolojik becerilerin belirli alt boyutlarının (örneğin, performans kaygısı veya bilişsel kontrol) öz-yeterlilik ile farklı yönlerde ilişkiler gösterebildiği belirtilmektedir (Weinberg & Gould, 2019).

Öte yandan, aynı modelde APPS değişkeninin öz-yeterlilik üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahip olması, bireyin performansına yönelik algısının öz-

yeterlilik inancı ile paralel olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, öz-yeterlilik ile algılanan performans arasındaki güçlü ilişkiyi vurgulayan çalışmalarla tutarlıdır (Feltz ve ark., 2008). Sporcuların kendi performanslarını daha yüksek değerlendirmeleri, onların görev odaklı güvenlerini ve başarı beklentilerini artırabilmektedir.

APPS'nin bağımlı değişken olduğu modelde ise APSQ'nun güçlü ve pozitif bir yordayıcı olarak ortaya çıkması, psikolojik becerilerin performans algısı üzerindeki belirleyici rolünü desteklemektedir. Bu bulgu, spor psikolojisi literatüründe psikolojik becerilerin (örneğin, odaklanma, hedef belirleme, zihinsel hazırlık) performans değerlendirmeleri ve öznel başarı algısı üzerinde önemli etkileri olduğunu ortaya koyan çalışmalarla uyumludur (Birrer & Morgan, 2010). Ayrıca öz-yeterliliğin de APPS üzerinde pozitif yönde anlamlı katkı sağlaması, performans algısının hem bilişsel hem de motivasyonel süreçlerden etkilendiğini göstermektedir. Bu durum, öz-yeterliliğin performans çıktıları üzerindeki dolaylı etkilerini vurgulayan meta-analitik bulgularla da desteklenmektedir (Moritz ve ark., 2000).

APSQ'nun bağımlı değişken olarak ele alındığı modelde ise APPS'nin güçlü ve pozitif bir yordayıcı olduğu, buna karşın öz-yeterliliğin negatif yönde anlamlı katkı sağladığı belirlenmiştir. Bu bulgu, performans algısı ile psikolojik beceriler arasındaki karşılıklı güçlendirici ilişkiye işaret etmektedir. Sporcuların performanslarını olumlu değerlendirmeleri, psikolojik becerilerini daha etkin kullandıklarına yönelik bir algı geliştirmelerine neden olabilir. Ancak öz-yeterlilik ile APSQ arasındaki negatif ilişki, yine ölçeklerin yapısal özellikleri veya örneklem bağlamı ile açıklanabilecek bir durum olarak değerlendirilebilir. Özellikle bazı psikolojik beceri ölçeklerinde yüksek puanların her zaman "olumlu" bir yapıyı temsil etmemesi (örneğin, stres veya baskı algısı boyutları) bu tür yön farklılıklarına yol açabilmektedir.

Modellerin açıklanan varyans oranları incelendiğinde, öz-yeterlilik modelinde düşük düzeyde ($R^2 = .087$), APPS modelinde orta düzeyde ($R^2 = .236$) ve APSQ modelinde ise görece daha yüksek bir açıklama gücü ($R^2 = .268$) elde edilmiştir. Cohen'e (1988) göre bu değerler küçük ile orta etki büyüklüğü aralığında değerlendirilebilir. Bu durum, incelenen değişkenlerin önemli olmakla birlikte performans, psikolojik beceriler ve öz-yeterlilik gibi çok boyutlu yapıları açıklamada tek başına yeterli

olmadığını göstermektedir. Literatürde de spor performansının; motivasyon, kaygı, deneyim, antrenman düzeyi ve sosyal destek gibi çok sayıda değişkenden etkilendiği vurgulanmaktadır (Bortoli ve ark., 2014).

Genel olarak değerlendirildiğinde, bu çalışma performans algısı ile psikolojik beceriler arasında güçlü ve pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koyarken, öz-yeterlilik ile bu değişkenler arasındaki ilişkilerin daha karmaşık ve bağlama duyarlı olduğunu göstermektedir. Özellikle APSQ ile öz-yeterlilik arasındaki negatif yönlü ilişkiler, gelecekte yapılacak çalışmalar için önemli bir araştırma alanı sunmaktadır. Bu bağlamda, ilerleyen araştırmalarda ölçek alt boyutlarının ayrı ayrı incelenmesi, farklı spor branşlarının karşılaştırılması ve boylamsal tasarımların kullanılması önerilebilir.

Bu araştırmada üniversite eğitimlerini sürdürürken aynı zamanda lisanslı olarak aktif spor yaşamlarına devam eden sporcu-öğrencilerin psikolojik gerginlik, performans algısı ve öz-yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın temel bulguları, psikolojik gerginlik ile performans algısı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin ($r = .451, p < .001$), psikolojik gerginlik ile öz-yeterlilik arasında ise negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin ($r = -.218, p = .008$) bulunduğunu göstermiştir. Buna karşılık performans algısı ile öz-yeterlilik arasındaki ikili korelasyonun anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($r = .079, p = .343$). Regresyon analizleri ise psikolojik gerginlik ve performans algısının birlikte öz-yeterlilikteki varyansın %8,7'sini, psikolojik gerginlik ve öz-yeterliliğin performans algısındaki varyansın %23,6'sını ve performans algısı ile öz-yeterliliğin psikolojik gerginlikteki varyansın %26,8'ini açıkladığını göstermektedir. Bu bulgular, çift kariyerli sporcuların psikolojik süreçlerinin tek bir değişken üzerinden değil; akademik ve sportif talepler, bireysel psikolojik kaynaklar ve performansla ilişkin değerlendirmelerin karşılıklı etkileşimi içerisinde ele alınması gerektiğine işaret etmektedir.

Çift kariyer, sporcuların sportif kariyerlerini eğitim veya mesleki gelişimleriyle eş zamanlı olarak sürdürdükleri çok boyutlu bir gelişim sürecini ifade etmektedir. Bu süreç sporculara eğitim, kimlik gelişimi, gelecekteki kariyere hazırlık ve spor sonrasındaki yaşama uyum gibi önemli kazanımlar sunmakla birlikte, iki farklı başarı alanının taleplerini aynı anda karşılamaya çalışma zorunluluğu ek psikolojik yükler yaratabilmektedir (Stambulova &

Wylleman, 2019). Çift kariyer literatürünü sistematik olarak değerlendiren çalışmalar, antrenman ve müsabaka yükleri ile sınavlar, akademik sorumluluklar, zaman baskısı, dinlenme yetersizliği ve farklı sosyal rollerin eş zamanlı yürütülmesinin sporcu-öğrenciler üzerinde önemli stres kaynakları oluşturabildiğini ortaya koymaktadır (Aalto ve ark, 2024; De Maiove ark, 2025). Bu açıdan mevcut araştırmada psikolojik gerginliğin diğer psikolojik değişkenlerle anlamlı ilişkiler göstermesi, çift kariyerin beraberinde getirdiği çoklu talepler bağlamında değerlendirilebilir.

Araştırmada psikolojik gerginlik ile öz-yeterlilik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin bulunması, psikolojik yükün artmasının sporcuların karşılaştıkları güçlüklerin üstesinden gelebileceklerine ilişkin genel yeterlik algılarıyla ters yönde ilişkili olabileceğini göstermektedir. Regresyon analizinde de psikolojik gerginliğin öz-yeterliliği negatif yönde yordaması ($\beta = -.319, p < .001$) bu bulguyu desteklemektedir. Çift kariyer bağlamında öz-yeterlilik, sporcunun sportif ve akademik sorumlulukların eş zamanlı olarak yönetilebileceğine yönelik kişisel kaynaklarından biri olarak değerlendirilmektedir. Cartigny ve arkadaşları (2021), çift kariyerli sporcuların homojen bir grup olmadığını ve sporcu kimliği, öğrenci/mesleki kimlik ve öz-yeterlilik düzeylerinin farklı çift kariyer profillerinin oluşumunda önemli rol oynadığını ortaya koymuştur. Bu nedenle mevcut araştırmada daha yüksek psikolojik gerginliğin daha düşük öz-yeterlilikle ilişkili olması, artan akademik ve sportif talepler karşısında bireyin algıladığı başa çıkma kapasitesinin zayıflamasıyla açıklanabilir. Bununla birlikte araştırmanın kesitsel yapısı nedeniyle bu ilişkinin yönü konusunda nedensel bir çıkarım yapılmamalıdır; düşük öz-yeterliliğin de çift kariyer taleplerinin daha tehdit edici veya yönetilmesi güç algılanmasına katkıda bulunabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Bu sonuç, çift kariyerli sporcuların ruh sağlığını inceleyen güncel çalışmalarla da uyumludur. Aalto ve arkadaşları (2024), tarafından gerçekleştirilen sistematik derlemede, 56 çalışma değerlendirilmiş ve stres, dayanıklılık, motivasyonel iklim, mükemmeliyetçilik, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve çeşitli psikolojik kaynakların çift kariyerli sporcuların ruh sağlığıyla anlamlı biçimde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Özellikle stresin çift kariyerli sporcuların psikolojik iyi oluşunu etkileyen en tutarlı faktörlerden biri olduğu bildirilmiştir.

Benzer şekilde Usenik ve Kranjec (2025), çift kariyerli sporcuların sportif, akademik ve mesleki talepleri aynı anda yürütmelerinin psikolojik sıkıntı riskini artırabileceğini belirtmiş; Slovenyalı 219 çift kariyerli sporcu üzerinde yaptıkları araştırmada katılımcıların önemli bir bölümünde kaygı, depresif belirtiler ve düşük psikolojik iyi oluş gözlemlenmiştir. Dolayısıyla mevcut çalışmada psikolojik gerginliğin öz-yeterlilik ile negatif yönde ilişkili olması, çift kariyer sürecindeki psikolojik yükün bireyin kişisel psikolojik kaynaklarıyla yakından bağlantılı olduğunu gösteren literatürü desteklemektedir.

Araştırmanın dikkat çekici bir diğer bulgusu psikolojik gerginlik ile performans algısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin bulunmasıdır ($r = .451, p < .001$). Ayrıca performans algısının psikolojik gerginliği pozitif yönde yordadığı ($\beta = .471, p < .001$) ve psikolojik gerginlik ile öz-yeterliliğin birlikte performans algısındaki varyansın %23,6'sını açıkladığı görülmüştür. İlk bakışta psikolojik gerginlik ile daha yüksek performans algısının birlikte artması beklenmedik görünebilir. Bununla birlikte bu sonuç, gerginliğin her koşulda doğrudan performans kaybına karşılık gelmediğini düşündürmektedir. Özellikle aktif olarak müsabakalara katılan ve sporcu kimliklerini sürdürürken yükseköğretime devam eden bireylerde performansa verilen önem, başarı beklentisi, rekabet düzeyi ve sportif sorumluluklar arttıkça algılanan psikolojik yük de artabilir. Dolayısıyla daha yüksek performans algısına sahip sporcuların aynı zamanda daha yoğun başarı beklentilerine ve sportif taleplere maruz kalmaları, iki değişken arasında pozitif bir ilişkinin ortaya çıkmasına katkıda bulunmuş olabilir.

Bu yorum çift kariyer literatüründeki bütüncül yaklaşımla da uyumludur. Stambulova ve Wylleman (2019), sporcuların atletik, psikolojik, psikososyal, akademik ve mesleki gelişim alanlarının birbirinden bağımsız olmadığını; bir alandaki talep ve geçişlerin diğer alanları etkileyebildiğini vurgulamaktadır. Benzer biçimde Quinaud ve ark. (2022), başarılı bir çift kariyerin yalnızca akademik ve sportif sonuçlarla değerlendirilmemesi, sporcuların bireysel psikolojik özellikleri ile aile, antrenör, üniversite ve spor kulübünden aldıkları desteğin birlikte ele alınması gerektiğini belirtmektedir. Çalışmamızda psikolojik gerginliğin performans algısıyla pozitif ilişkisi, yüksek performans hedeflerinin ve aktif sportif katılımın sporcular için aynı zamanda psikolojik bir maliyet oluşturabileceği biçiminde yorumlanabilir. Bununla birlikte performans algısının öz-bildirime

dayalı olması nedeniyle, bu bulgunun nesnel sportif performansın arttıkça psikolojik gerginliğin arttığı şeklinde yorumlanmaması gerekir.

Nitekim çift kariyerli sporcuların deneyimlerini inceleyen güncel kapsam belirleme çalışması, sporcuların akademik ve sportif sorumluluklarını birlikte yürütürken zaman yönetimi, esnek olmayan eğitim programları, finansal güçlükler, tesislere erişim ve yetersiz kurumsal destek gibi çeşitli engeller yaşadığını göstermektedir (De Maio ve ark., 2025). Bu çalışmada ayrıca mentorluk, kurumsal destek, esnek eğitim uygulamaları ve etkili sosyal destek mekanizmalarının çift kariyer sürecinin sürdürülebilirliği açısından önemli olduğu bildirilmiştir. Bu çerçevede mevcut araştırmada performans algısı ile psikolojik gerginlik arasındaki pozitif ilişki, performansını sürdürmeye çalışan sporcu-öğrencilerin aynı zamanda bu performansı akademik sorumluluklarla birlikte yönetmek durumunda kalmalarından kaynaklanan kümülatif taleplerle ilişkili olabilir. Başka bir ifadeyle yüksek performans algısı her zaman psikolojik rahatlık anlamına gelmemekte; özellikle sportif ve akademik başarıyı eş zamanlı sürdürme çabası daha yüksek psikolojik taleplerle birlikte ortaya çıkabilmektedir.

Araştırmada performans algısı ile öz-yeterlilik arasındaki sıfır-düzey korelasyonun anlamlı bulunmaması ($r = .079, p = .343$), buna karşılık psikolojik gerginlik kontrol edildiğinde öz-yeterliliğin performans algısını pozitif yönde yordaması ($\beta = .186, p = .014$) özellikle dikkat çekicidir. Benzer biçimde performans algısı da psikolojik gerginlik kontrol edildiğinde öz-yeterliliği pozitif yönde yordamıştır ($\beta = .222, p = .014$). Bu sonuçlar, performans algısı ile öz-yeterlilik arasındaki ilişkinin psikolojik gerginlik tarafından maskelenmiş olabileceğini düşündürmektedir. Başka bir ifadeyle psikolojik gerginliğin performans algısıyla pozitif, öz-yeterlilikle negatif ilişkili olması, iki değişken arasındaki doğrudan pozitif ilişkinin basit korelasyonda zayıflamasına neden olmuş olabilir. Regresyon modelinde psikolojik gerginliğin istatistiksel olarak kontrol edilmesinin ardından öz-yeterlilik ile performans algısı arasında pozitif ilişkinin ortaya çıkması, bir baskılayıcı (suppression) etki olasılığına işaret etmektedir. Bununla birlikte bu yapının doğrudan "aracılık" olarak yorumlanabilmesi için özel bir aracılık analizinin gerçekleştirilmesi gerekmektedir.

Öz-yeterliliğin çift kariyer bağlamındaki önemi Cartigny ve ark. (2021) tarafından da vurgulanmıştır.

Araştırmacılar sporcuların kariyer ve atletik kimlikleri ile bu alanlara ilişkin öz-yeterliliklerinin farklı çift kariyer profilleri oluşturduğunu ve çift kariyerli sporcuların eğitim ile spora verdikleri önemin birbirinden farklılaşabildiğini göstermiştir. Bu durum mevcut çalışmanın bulgularının değerlendirilmesi açısından önemlidir. Sporcu-öğrencilerin performanslarına ilişkin olumlu algılarının yüksek olması tek başına daha yüksek genel öz-yeterlilik anlamına gelmeyebilir; çünkü akademik talepler, sportif baskılar, sakatlık, sosyal destek, zaman yönetimi veya gelecek kaygısı gibi çift kariyerle ilişkili başka faktörler genel yeterlik algısına katkıda bulunabilir. Dolayısıyla performans algısı ve öz-yeterlilik arasındaki ilişkinin psikolojik gerginlik gibi üçüncü değişkenler dikkate alınarak değerlendirilmesi daha bütüncül bir yaklaşım sunmaktadır.

Araştırmadaki regresyon modellerinin açıkladığı varyans oranları da bu bağlamda anlamlıdır. Psikolojik gerginlik ve performans algısının öz-yeterlilikteki varyansın %8,7'sini açıklaması, öz-yeterliliğin yalnızca sportif performans ve gerginlikle şekillenmediğini; farklı bireysel, sosyal, akademik ve çevresel kaynaklardan etkilendiğini düşündürmektedir. Buna karşılık performans algısındaki varyansın %23,6'sının ve psikolojik gerginlikteki varyansın %26,8'inin ilgili modeller tarafından açıklanması, incelenen değişkenlerin birbirleri açısından kayda değer bir açıklayıcılık taşıdığını göstermektedir. Çift kariyer literatüründe de sporcuların psikolojik uyumlarının çok katmanlı bir yapı içerisinde ele alınması gerektiği, bireysel özelliklerin yanı sıra akademik kurum, spor kulübü, antrenör, aile ve daha geniş sosyal çevrenin bu süreçte etkili olduğu vurgulanmaktadır (Quinaud ve ark., 2022; Stambulova & Wylleman, 2019). Dolayısıyla mevcut R^2 değerlerinin bağımlı değişkenlerin tüm belirleyicilerini açıklamasının beklenmemesi, bunun yerine psikolojik gerginlik, performans algısı ve öz-yeterlilik arasındaki özgün ilişkilerin ortaya konması açısından değerlendirilmesi daha uygundur.

Genel olarak araştırmanın sonuçları, sporcu-öğrencilerin çift kariyer süreçlerinde psikolojik gerginliğin merkezi bir değişken olabileceğini düşündürmektedir. Psikolojik gerginlik hem performans algısıyla pozitif yönde hem de öz-yeterlilikle negatif yönde ilişkili bulunmuş ve regresyon modellerinde her iki değişken açısından da anlamlı bir yordayıcı olarak ortaya çıkmıştır. Bu

sonuç, çift kariyerli sporcuların yalnızca sportif veya akademik başarıları üzerinden değil, bu başarıları sürdürürken yaşadıkları psikolojik talepler açısından da değerlendirilmesi gerektiğini desteklemektedir. Güncel sistematik değerlendirmeler, çift kariyerli sporcuların ruh sağlığının sürdürülebilir kariyer gelişiminin önemli bileşenlerinden biri olduğunu ve stres yönetimi, sosyal destek, psikolojik dayanıklılık ve uygun dual-kariyer ortamlarının korunucu işlev görebileceğini göstermektedir (Aalto ve ark., 2024; Usenik & Kranjec, 2025). Bu nedenle üniversiteler, spor kulüpleri ve antrenörlerin sporcu-öğrencilerin psikolojik gerginlik düzeylerini düzenli olarak değerlendirmeleri; zaman yönetimi, psikolojik beceri eğitimi, akademik esneklik ve profesyonel psikolojik destek gibi uygulamaları bütünlük bir çift kariyer sistemi içerisinde ele almaları önemli görünmektedir.

Sonuç olarak mevcut araştırma, psikolojik gerginlik, performans algısı ve öz-yeterliliğin çift kariyerli sporcularda birbirinden bağımsız yapılar olarak ele alınmaması gerektiğini göstermektedir. Özellikle psikolojik gerginliğin öz-yeterlilikle negatif, performans algısıyla ise pozitif ilişkisi, çift kariyer sürecinin hem psikolojik kaynakları zorlayabilen hem de yüksek performans talepleriyle eş zamanlı olarak ortaya çıkabilen karmaşık yapısını yansıtmaktadır. Çift kariyer literatüründe sporcuların gelişimlerinin bütüncül ve ekolojik bir perspektiften değerlendirilmesi gerektiğine yönelik görüşler (Quinaud ve ark., 2022; Stambulova & Wylleman, 2019) bu bulgularla örtüşmektedir. Gelecekte yapılacak boyamsal çalışmaların akademik stres, sosyal destek, sporcu kimliği, kariyer kimliği, antrenman yükü, psikolojik dayanıklılık ve çift kariyer desteği gibi değişkenleri modele dâhil etmesi; ayrıca psikolojik gerginliğin öz-yeterlilik ile performans algısı arasındaki ilişkide aracılık veya baskılayıcı rolünün doğrudan test edilmesi, mevcut bulguların altında yatan mekanizmaların daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda, sporcu-öğrencilerin psikolojik gerginlik düzeylerinin azaltılması ve öz-yeterliliklerinin desteklenmesine yönelik üniversite, spor kulübü ve antrenör iş birliğine dayalı psikososyal destek programlarının geliştirilmesi önerilmektedir. Özellikle psikolojik gerginlik ile öz-yeterlilik arasındaki negatif ilişki dikkate alındığında, sporcuların stresle başa çıkma, duygu düzenleme, zaman yönetimi, hedef belirleme ve psikolojik dayanıklılık becerilerini geliştirmeye

yönelik uygulamaların antrenman programlarına entegre edilmesi yararlı olabilir. Bunun yanında, psikolojik gerginlik ile performans algısı arasındaki ilişkinin belirlenmiş olması, sporcuların algıladıkları performansın yalnızca fiziksel ve teknik göstergeler üzerinden değil, psikolojik durumlarıyla birlikte değerlendirilmesinin önemine işaret etmektedir. Bu nedenle antrenör ve spor profesyonellerinin sporcuların psikolojik durumlarındaki değişimleri düzenli olarak izlemeleri ve gerektiğinde spor psikolojisi alanında uzman kişilerden destek almalarını teşvik etmeleri önerilebilir. Üniversite öğrenciliği ile aktif sporculuğun eş zamanlı sürdürülmesinden kaynaklanabilecek akademik ve sportif talepler dikkate alınarak, sporcu-öğrencilerin çift kariyer süreçlerini destekleyen akademik danışmanlık, esnek eğitim olanakları ve psikolojik destek mekanizmalarının geliştirilmesi de önem taşımaktadır. Gelecekte gerçekleştirilecek araştırmalarda ise daha geniş, cinsiyet ve spor branşı açısından dengeli ve farklı üniversiteleri temsil eden örneklemelerin kullanılması; bireysel ve takım sporlarının karşılaştırılması; spor yaşı, antrenman yükü, akademik stres, sosyal destek, psikolojik dayanıklılık ve sakatlık geçmişi gibi değişkenlerin araştırma modellerine dâhil edilmesi önerilmektedir. Ayrıca mevcut araştırmanın kesitsel yapısı nedeniyle değişkenler arasındaki nedensel ilişkiler hakkında çıkarım yapılamadığından, gelecekte boylamsal ve deneysel araştırma desenlerinden yararlanılması önerilmektedir. Özellikle psikolojik gerginlik, performans algısı ve öz-yeterlilik arasındaki ilişkilerin altında yatan mekanizmaların daha ayrıntılı açıklanabilmesi için aracılık ve düzenleyicilik modellerinin test edilmesi, sporcu-öğrencilerin psikolojik ve performans süreçlerinin daha bütüncül biçimde anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın bulguları bazı sınırlılıklar çerçevesinde değerlendirilmelidir. Öncelikle araştırmanın çalışma grubunun, belirlenen dâhil edilme kriterlerini karşılayan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 147 sporcu-öğrenciden oluşması ve katılımcıların olasılıklı olmayan örnekleme yaklaşımıyla belirlenmesi, bulguların tüm sporcu-öğrenci evrenine genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Ayrıca kadın ve erkek katılımcıların sayısının dengeli dağılması, cinsiyete ilişkin karşılaştırmaların ve sonuçların temsil gücü açısından dikkate alınması gereken bir

diğer sınırlılıktır. Verilerin öz-bildirim temelli ölçme araçları aracılığıyla toplanmış olması, katılımcıların yanıtlarının sosyal beğenirlik, hatırlama yanlılığı ve bireysel algılardan etkilenme olasılığını beraberinde getirmektedir. Bunun yanında verilerin bir bölümünün elektronik, bir bölümünün ise yüz yüze anket yöntemiyle toplanması, uygulama koşullarındaki farklılıklar nedeniyle potansiyel bir yöntem etkisi oluşturmuş olabilir. Araştırmanın kesitsel nitelikte olması değişkenler arasındaki ilişkilerin belirli bir zaman dilimindeki durumunu ortaya koymakta, ancak elde edilen ilişkiler üzerinden nedensel çıkarımlar yapılmasına olanak vermemektedir. Son olarak, regresyon modellerinde bağımlı değişkenlerdeki varyansın belirli bir bölümünün açıklanabilmiş olması, sporcu-öğrencilerin psikolojik durumları, performans algıları ve öz-yeterlilikleri üzerinde etkili olabilecek sosyal destek, akademik yük, antrenman yoğunluğu, spor deneyimi, sakatlık geçmişi ve ekonomik koşullar gibi araştırma kapsamında değerlendirilmeyen başka değişkenlerin de bulunabileceğine işaret etmektedir. Bu nedenle gelecekte yapılacak araştırmalarda daha geniş ve dengeli örneklemelerin kullanılması, farklı spor branşlarının ayrı ayrı değerlendirilmesi, olasılıklı örnekleme yöntemlerinden yararlanılması ve boylamsal araştırma tasarımlarıyla ek psikososyal ve sportif değişkenlerin modele dâhil edilmesi önerilmektedir.

Araştırmada psikolojik gerginlik, performans algısı ve öz-yeterlilik değişkenlerinin aynı katılımcılardan ve öz-bildirim temelli ölçme araçları kullanılarak elde edilmiş olması, ortak yöntem yanlılığı (common method bias) olasılığını beraberinde getirmektedir. Bu araştırmada ortak yöntem yanlılığını doğrudan değerlendirmeye yönelik ek bir istatistiksel analiz gerçekleştirilmemiş olması araştırmanın sınırlılıklarından biri olarak kabul edilebilir. Dolayısıyla değişkenler arasında belirlenen ilişkilerin yorumlanmasında, gözlenen ilişkilerin bir bölümünün ortak ölçüm yönteminden kaynaklanabilecek sistematik varyanstaki etkilenmiş olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır (Podsakoff ve ark, 2003).

Finansal Kaynak

Bu araştırma herhangi bir finansal destek almamıştır.

Çıkar Çatışması

Yazarlar bu makale ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Etik Kurul Raporu

Araştırma protokolü Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Etik Kurul tarafından onaylandı (Tarih: 28.03.2022, Sayı: E.40990478-050.99-261030).

Yazarların Katkısı

Çalışma Tasarımı: NDC, FÜ

Veri Toplama: NDC, FÜ

İstatistiksel Analiz: NDC, FÜ

Makale Hazırlama: NDC, FÜ

Onay: Tüm yazarlar çalışmayı okuyup onaylamıştır.

Kaynaklar

- Aalto, E. P., Pons, J., Alcaraz, S., Zamora-Solé, R., & Ramis, Y. (2024). Psychological and social factors associated with mental health of European dual career athletes: A systematic review. *European Journal of Sport Science*, 24(12), 1844–1864. <https://doi.org/10.1002/ejsc.12218>
- Aquilina, D. (2013). A study of the relationship between elite athletes' educational development and sporting performance. *International Journal of the History of Sport*, 30(4), 374–392.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20, 78–87.
- Bortoli, L., Bertollo, M., Filho, E., & Robazza, C. (2014). Do psychobiosocial states mediate the relationship between perceived motivational climate and individual motivation in youngsters? *Journal of Sports Sciences*, 32(6), 572–582. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.843017>
- Cartigny, E., Fletcher, D., Coupland, C., & Bandelow, S. (2021). Typologies of dual career in sport: A cluster analysis of identity and self-efficacy. *Journal of Sports Sciences*, 39(5), 583–590. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1835238>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Condello, G., Capranica, L., Doupona Topic, M., Varga, K., & Burk, V. (2019). Dual-career through the elite university student-athletes' lenses. *European Journal of Sport Science*, 19(5), 1–10.
- De Maio, M., Montenegro, S., Papale, O., Serafini, S., Prestanti, I., Izzicupo, P., Abalasei, B.-A., Alonso del Hierro, T., Çalışkan, B., Di Baldassarre, A., Ege, H., Figueiredo, A. J., Ghinassi, B., González-García, H., Onose, I., Onose, R.-M., Perissinotto, M., Molinari, A., Ramírez-Muñoz, A., ... Fusco, A. (2025). A scoping review of student athletes' perspectives on dual career policies, provisions and challenges. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1566208. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1566208>
- Didymus, F. F., & Fletcher, D. (2017). Organizational stress in high-performance sport. *Journal of Sports Sciences*, 35(7), 1–10.
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- European Commission. (2012). *EU guidelines on dual careers of athletes*.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149–1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Human Kinetics.
- Guidotti, F., Cortis, C., & Capranica, L. (2015). Dual career of European student-athletes. *Kinesiology*, 47(1), 5–20.
- Guidotti, F., Cortis, C., & Capranica, L. (2015). Dual career of European student-athletes: A systematic review. *Kinesiology Slovenica*, 21(3), 5–20.
- Gustafsson, H., DeFreese, J. D., & Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: Review and recommendations. *Current Opinion in Psychology*, 16, 109–113. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.002>
- Hanton, S., Neil, R., & Mellalieu, S. D. (2008). Recent developments in competitive anxiety direction and competition stress research. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1, 45–57.

- Jones, G., Meijen, C., McCarthy, P. J., & Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 161–180.
- Koçak, Ç. V. (2020). Athlete self-efficacy scale: Development and psychometric properties. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, Supplement 1, 41–54. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.2020.Suppl.1.05>
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229–252.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lima, Y., Öz, N. D., Denerel, N., Özkaya, Ö., Senşık, S., & Rice, S. (2022). Validity and reliability of the Turkish version of Athlete Psychological Strain Questionnaire (APSQ). *Spor Hekimliği Dergisi*, 57(3), 147–154.
- Lima, Y., Yilmaz, N. D., Denerel, N., Doğan, E., Treeby, M. S., & Rice, S. (2025). The Turkish adaptation of the athletic perceptions of Performance Scale: shame, guilt, and performance concerns and their associations with mental health problems among Turkish elite-level adult athletes. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 65(9), 1260–1267.
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R., & Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280–294.
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., Jones, L., Meir, R., Radcliffe, J. N., & Perry, J. L. (2016). Committed relationships and enhanced threat levels: Perceptions of coach behavior, the coach–athlete relationship, stress appraisals, and coping among athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(1), 16–26. <https://doi.org/10.1177/1747954115624825>
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J.-Y., & Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879–903.
- Quinaud, R. T., Capranica, L., Doupona, M., & Guidotti, F. (2022). The holistic development of talented sportspersons through dual-career. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 929981. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.929981>
- Sorkkila, M., Ryba, T. V., Selänne, H., & Aunola, K. (2020a). Development of burnout in adolescent athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 42, 1–12.
- Sorkkila, M., Ryba, T. V., Selänne, H., & Aunola, K. (2020b). Development of schoolwork and sport engagement among Finnish dual-career athletes: A dyadic approach. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(3), 231–248. <https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1554573>
- Stambulova, N. B., Engström, C., Franck, A., Linnér, L., & Lindahl, K. (2015). Searching for an optimal balance: A qualitative study of Swedish elite student-athletes' dual career experiences. *Psychology of Sport and Exercise*, 19, 78–88. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.11.002>
- Stambulova, N., & Wylleman, P. (2019). Psychology of athletes' dual careers: A state-of-the-art critical review of the European discourse. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 74–88. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.013>
- Tekavc, J., Wylleman, P., & Ceciç Erpič, S. (2015). Perceptions of dual career development. *International Journal of Sport Psychology*, 46, 1–20.
- Usenik, J., & Kranjec, E. (2025). Mental health literacy and psychological outcomes in dual-career athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1609042. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1609042>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2024). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Wylleman, P., Reints, A., & De Knop, P. (2013). A developmental and holistic perspective on athletic career development. *International Journal of Sport Psychology*, 44, 1–19.