

Bölüm 2

ÖZ YETERLİK VE PERFORMANS

Sadi ÖN¹

GİRİŞ

Öz yeterlik ile ilgili olarak geliştirilen ilk kavram bilgisine Bandura'nın (1977) çalışmasında görülmüş ve farklı eğitim kademelerinde kullanılmaya başlaması ile dikkatleri çekmiştir. Bandura, bu kavramı yılanan korkan insanların davranışları üzerine geliştirdiği bilinmektedir. “Yılana yaklaşırsam beni ısırır” olumsuz düşünceleri sonucunda nasıl bir öz yeterliğe sahip oldukları psikolojisi ile davranış oluşturmaya amaçlamaktadır. Bunun gibi birçok eğitim etkinlikleri de yılan fobisi gibi davranışı öğrenmeyi, strateji geliştirmeyi, yetenek kazanmayı, harcanan zaman gibi farklı unsurların göz ardı edilmemesi, öz yeterlilik kavramını oluşturmaktadır (Laçın & Yalçın, 2015).

Öz yeterlik; insanların hayatları boyunca yaşadıkları olayları denetlemesi için gerekli motivasyon, bilişsel kaynak ve eylemleri harekete geçirmede ihtiyacı olan yetenekleri elde etmesiyle ilgilidir. Varılmasa gereken hedeflere istekli olmalı ve yaşanan olayların kontrolünü elde ettiği yeteneklerle aktarabilme inancına sahip olunmalıdır. Kendine inancı olmayan kişiler, sunulan fırsatlarda kendisini yetersiz olarak görebilmektedirler (Serin & Girli, 2012).

Bandura'nın (1977) “bireyin belli bir görevi yapabileceğine olan inancı” tanımını ile bu bağlamda öz yeterlilik, sporcular açısından müsabaka sırasında güdülenme oranının yükseltilerek performansı etkilediği sonucu da çıkmaktadır. Hazır Bıkmaz (2002)'a göre ise “Öz yeterlik, bireylerin olası durumlar ile başa çıkabilmek için gerekli olan eylemleri ne kadar iyi yapabildiklerine ilişkin yargılarıyla ilgilidir. Bu yargılar, doğru ya da yanlış etkinliklerin ve çevresel düzenlemelerin seçimini etkilemektedir”.

Araştırmacılar, öz yeterliği bireyin kendini yeterli hissetmesi, olaylara karşı yeteneklerine olan inancı ve güdülemesi olarak tanımlamaktadır (Yardımcı & Başbakkal, 2010; Öztürk & Şahin, 2007). Bireyin belli bir performansı başarılı

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Antrenörlük Eğitimi AD, sadi.on@ahievran.edu.tr

olarak yapması için kendine olan inancı ya da kendi yargısı öz yeterlik olarak tanımlamıştır (Arseven, 2016). Öz yeterlik, bireylerin duygu, düşünce ve tutumlarını kontrol altında tutabilme inançları olarak da tanımlanır. Bu inancın birey tarafından sergilenecek performansı doğrudan etkileyeceği belirtilmektedir (Horzum & Çakır, 2009).

Yeterli olduğuna dair inanca sahip bireyler eylemleri de gerektiği şekilde yerine getirebilirlerse, başarıyı getirecek çabalar gerçekleştireceklerdir; öte yandan yeterli olmadığını düşünen bireyler ise gerekli çabayı göstermeden görevlerini terk ederler (Banadura, 1989).

Bireyin harcadıkları çabanın, gösterilen gayretin ve durumlara verilen tepkilerin öz yeterliklerinin etkisi altında olması sporda başarıyı getiren performans için gösterilen çaba ve gayretle örtüşmektedir (Öztürk, Efe & Koparan, 2007). Antrenman ve egzersizsiz bireyde kendine güvenini kazanmasına, yetenek algısını arttırmasına (Küçük & Koç, 2003) ve yetenekleri doğrultusunda başarıyı yakalamalarına etkisinin olduğu bilinmektedir (Çakıcı, 2010). Bunun yanı sıra, akran kıyaslamalarının olduğu adolesan dönemde antrenman ve egzersizler sayesinde fiziksel yeterliliklerini arttırmaları öz yeterlik algılarını da artıracığı belirtilmektedir (Gün, 2006).

Adolesan dönemde öz yeterliğin algı düzeyi, ilerleyen dönemlerde bireyin sosyalleşmesinde ve başkalarıyla kuracağı iletişimlerde etkili olduğu belirtilmektedir (Efe, 2007). Gelişimsel dönemler arası geçişlerin daha rahat olabilmesi, bir önceki dönemde ki deneyimleriyle alakalı olduğu belirtilmektedir (Çetin,2007). Bu yüzden çocuklarda ve adolesanlarda sporun ve ya egzersizin teşviki önemli yer kapladığı düşünülmektedir.

Bireylerin yeterlilik alguları, sportif başarılarında etkili olan önemli etmenlerden biri olduğu ve öz yeterliğin, performansı etkileyen olumsuz duyguları kontrol etmede etkili olduğu belirtilmektedir (Cherry, 2005). Genel öz yeterlik düzeyi düşük olan bireyler, gerçekleştirmeyi düşündükleri vizyona ulaşmada karşılarındaki engelleri düşünmekte, çözüm bulmada zorlanarak başarısızlıklara neden olmaktadır (Peter, Leslie & Penelope, 2011). Yüksek öz yeterlik seviyesine sahip bireylerin antrenman ve egzersiz uygulamalarında, disiplinli çalışma ve yeni strateji bulma çabaları sportif başarıyı olumlu yönde etkilediği gibi (Cengiz, Aytan & Abakay, 2012) problemleri kolayca ve daha hızlı atlatırlar (Nwankwo & Onyishi, 2012).

Menteş (2007), yapmış olduğu çalışmada spor yapan bireylerin, yapmayanlara göre duygusal tepkilerde daha dengeli, bireylerle olan etkileşimlerinde daha

atak ve daha girişken olduklarını bildirmişlerdir. Öz yeterlik oranı yüksek olan sporcuların problemleri daha kolay ve hızlı atlabildikleri, kendilerine olan güvenleri ile zorlukların üstesinden geldikleri görülmektedir (Yıldız, 2017).

Yapılan diğer bir çalışmada, farklı branşta takım sporları eğitimlerine katılan adolesan bireylerin, dört haftalık eğitim sonucunda öz yeterlik algılarının artırdığı (Öztürk, Efe & Koparan, 2007), aynı etkinin farklı branşlardaki bireysel sporlarda da görüldüğü (Eyuboğlu, 2012) belirtilmektedir.

Bal ve Çetin (2015)'in yaptığı bir araştırmada; spor yapan ergenlerin benlik saygısı ve öz yeterliklerine etkisini incelemiştir. Araştırmaya göre; spor yapan kız ve erkek ergenlerin benlik saygısı, öz yeterlikleri, yapmayanlara göre çok daha yüksek bulunmuştur.

Spor yapan çocuklar;

- Kendilerini değerli hissetmeli,
- Kendilerini başarılı bulmalı,
- Olumlu özelliklerini düşünmeli,
- Kendisiyle gurur duyabilmeli,
- Yaptıklarından memnun olmalı,
- Kendine karşı olumlu tutum sergilemeli,
- Kendisine saygı duymalı,
- Kendisini yeterli bir insan olarak görmeli, gibi olumlu davranışları sergiledikleri görülmüştür (Karaman ve ark., 2012).

Bu bilimsel araştırmaların ışığında düzenli antrenman ve spor yapan ergenlerde öz bakım becerileri ve yeterlilikleri, çevreye uyum sağlama yetenekleri, kişilik gelişimleri, öz güven becerileri gibi bireysel özellikler, herhangi bir fiziksel aktivite ve spora katılmayan bireylere göre daha üst seviyededir.

Bireylerin başarıya olan ihtiyacını karşılamada, kendine olan güvenini elde etme ve yeteneğini arttırmada psiko-sosyal gelişim önemlidir. Bunu kazanmanın en kolay yolu da spordur. Spor sayesinde birey, kendisinde olan yetenekle başarı sağlayabilmekte, diğer alanlardaki yetkinliğini elde etme algısı da güçlenmektedir. Spordaki yetkinliği arkadaş grubunda kabul görmesinde ve başarı elde etmede çaba sarf etmesine neden olacaktır. Ergenlik, fiziksel özelliklerinin başkalarıyla kıyas yapıldığı bir dönemdir. Bu dönemde yapılan fiziksel aktiviteler ile başkalarından daha sağlıklı, fiziksel özelliklerin güçlendiği, estetik bir görünüm ile öz yeterlik algıları güçlenmektedir (Eyuboğlu, 2012).

Hayatın tüm evrelerinde öz yeterliğin düzenleyici bir işlevi bulunmaktadır. Fakat bu inanç özelliği, ergenlik döneminde daha da önemlidir. Yetersizlik duygusu ile ergenlik dönemine giren gencin çevresel isteklere vereceği tepki ve problemlerle baş etmede yetersiz kalarak incinmesine sebep olacaktır (Telef & Karaca, 2011).

Fiziksel aktivite durumları farklı 13-18 yaş arasındaki fiziksel aktivitelere katılım gerçekleştiren öğrencilerin, fiziksel aktivitelere katılım gerçekleştirmeyen öğrencilere oranla akademik, sosyal ve duygusal öz yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir (Peter, Leslie & Penelope, 2011).

Boş zamanlarında kısa süreli ve hafif fiziksel aktivite yapan kadın bireyler üzerinde uygulanan bir çalışmada 8 hafta süren yürüyüş aktivitesi sonrasında kadınların öz yeterlilik puanlarının, sedanter kadın bireylere göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Aurilio, 2005). Araştırmacılar, yaptıkları çalışmalarda fiziksel aktivite ile öz yeterlilik arasında pozitif anlamda ilişki bulmuştur (Brustad, 1993; Hagger, Chatzisarantis & Stuart, 2001). Yine 2009 yılında Balyan'ın yaptığı çalışmada da benzer sonuçlar bulunmuştur.

Verimli ve planlı yürütülen beden eğitimi derslerinin çocuklarda algılanan öz yeterlik düzeylerinin gelişimine katkı sağladığı bilinmektedir (Hilland ve ark., 2009). Literatürde yapılan birçok çalışma göstermektedir ki; fiziksel olarak aktif olan bireylerin öz yeterlik seviyeleri daha yüksek bulunmaktadır (Eyüboğlu, 2012).

Öğrencilerin sınıfları yükseldikçe fiziksel aktiviteye yönelik öz yeterliliğin azaldığı ve öz yeterliğin gelişimi için fiziksel aktivitenin adolesanlarda yetişkinlere göre daha fazla etki göstermesinin yanında, daha alt yaş gruplarına uygulandığında ise adolesanlara göre daha yüksek öz yeterlilik gelişimi gösterilebileceği desteklemektedir (Balyan, 2009).

Bandura (2006)'nın öz yeterlik teorisine göre kadın ve erkek cinsiyet ayrımı öz yeterlik düzeyleri hususunda bir fark oluşturmamalıdır. Köksal'ın 2008 yılında yaptığı bir çalışmada Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde (GSİM) çalışan bireylerde öz yeterlik düzeylerini araştırmıştır. Çalışma sonucunda cinsiyet parametresine göre öz yeterlilik düzeyinde anlamlı bir fark görülmemiş iken, eğitim seviyesi, spor yaşı gibi parametrelerde anlamlı farklar bulunmuştur.

Sportif başarıda öz yeterlik kavramı, mücadele ve müsabaka içerisinde oldukça önemlidir. Kendini yeterli, başaracağına güvenen bireylerin psikolojik olarak daha kazanmaya odaklı olduğu görülmektedir (Wurtele, 1986). Öz yeterlik, duygusuna sahip bireylerin bekledikleri başarıya ulaşma şansları ve ve-

rimli çalışmalarının daha yeterli olduğu görüşü hakimdir. Özellikle müsabaka gibi değişkenleri ve yüksek stres durumu yaşanan anlarda öz yeterlik durumu müsabaka öncesi ve anında, başarıya taşıyan önemli bir etkindir (Feltz & Lirgg, 2011). Spor yapan grubun öz yeterlik duygu skorlarının daha yüksek çıktığını, sportif bir etkinlik ya da antrenman içerisinde yer almanın kişinin daha özgüvenli hissetmesini, ayrıca bu özgüvene bağlı olarak daha yeterli olduğu duygusunu hissetmesini sağlayacaktır (Martin, 1991).

KAYNAKLAR

- Arseven, A. "Öz Yeterlilik: Bir Kavram Analizi." *Electronic Turkish Studies*, 2016;11.19.
- Aurilio, L.A.(2005). Effect Of A Structured Walking Program On Perceptions Of Walking Self-efficacy İn Midlife Healthy Women Who Adopt And Maintain Leisure-Time Walking Behavior. 16th International Nursing Research Congress: Renew Nursing Through Scholarship.14-16 July, Hawaii "S Big Island
- Bal, Y.E. & Çetin, E. The Effect of Sports on Adolescents' Self-Esteem and Self-Sufficiency. *Turkiye Klinikleri J Nurs Sci*. 2020;12(4):473-84 doi: 10.5336/nurses.2019-71672
- Balyan, M. (2018). İlköğretim 2. Kademe ve Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları: Sosyal Beceri ve Özyeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması. LAP LAMBERT Academic Publishing.
- Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 1977;84(2):191-215
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents* (Vol. 5, pp. 307-337). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Bandura, A. Human agency in social cognitive theory. *Am Psychol*. 1989;44(9):1175-1184. doi:10.1037/0003-066x.44.9.1175
- Brustad, R.J. Who will go out and play? Parental and psychological influences on children's attraction to physical activity. *Pediatric exercise science*, 1993; 5.3,210-223.
- Cengiz, R., Aytan, K.G., Abakay U. Taekwondo Sporcularının Algıladığı Liderlik Özellikleri İle Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki; *E-Journal of New World Sciences Academy*. 2012; 7 (4), Article Number; 2B0089
- Cherry, H.L. (2005).Psychometric Analysis of an Inventory Assessing Mental Toughness. Master's Thesis, University of Tennessee – Knoxville.
- Çakıcı, D. (2010). Spor lisesi ve genel lise 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin sosyal yetkinlik beklentisi ve özsaygı düzeylerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Çetin, B. (2007).Yeni İlköğretim programı (2005) uygulamalarının ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin çalışma alışkanlıkları ile öz-yeterliliklerine etkisi ve öğrencilerin program hakkındaki görüşleri. Doktora tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Efe, M. (2007). 14-16 yaş grubu bireylerde spor çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine etkisi. Doktora tezi, Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Eyüboğlu, E. (2012) Spor yapan ve yapmayan 12-14 yaş arası ergenlerin öz yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması. MS thesis. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Feltz, D.L. & Lirgg, C.D. (2001). Self-efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches. *Handbook of sport psychology*, 2(2001), 340-61.

- Gün, E. (2006). Spor yapanlarda ve spor yapmayan ergenlerde benlik saygısı. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Hagger, M.S., Chatzisarantis, N. & Stuart, J.H. The Influence Of Self-Efficacy And Past Behaviour On The Physical Activity Intentions Of Young People. *Journal Of Sport Sciences*, 2001; 19(9), 711-725.
- Hazır Bıkırmaz, F. Fen öğretiminde öz yeterlilik inancı. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi*, 2002;1(2), 197-210.
- Hilland, T.A., Stratton, G., Vinson, D. et. al. The Physical Education Predisposition Scale: preliminary development and validation. *J Sports Sci*. 2009;27(14):1555-1563. doi:10.1080/02640410903147513.
- Horzum, M.B. & Çakır, Ö. Çevrimiçi Teknolojilere Yönelik Öz-Yeterlilik Algısı Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2009;9(3), 1327-1356.
- Karaman, Ç., Son, M., Bayazıt, B. ve ark. (2012) Spor Yapan ve Yapmayan 10-12 Yaş Grubu Çocuklarda Benlik Saygısının İncelenmesi", I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi: Nisan, Kemer, Antalya, 431 -438, 12 -15.
- Köksal, F. (2008). Antrenörlerin Liderlik Tarzları ile Öz Yeterlilikleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Ens. Konya.
- Küçük, V. & Koç, H. Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2003;9.
- Laçın, B.G.D., Yalçın, İ., Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2018;34(2), 358-371.
- Martin, J.J. The relationships among competitive orientation, sport-confidence, self-efficacy, anxiety, and performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1991;13(2), 149-159.
- Menteş, A. (2007).Lise öğrencilerinin atılganlık düzeyine sporun etkisi. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Nwankwo, B.C. & Onyishi I.E. Role of self-efficacy, gender and category of athletes in coping with sports stress. *IFE Psychologia: An International Journal*, 2012;20(2), 94-101.
- Öztürk, F. & Şahin, Ş.K. Spor yapan ve yapmayan 9-13 yaş grubu bireylerin sosyal yetkinlik beklentisi puanlarının karşılaştırılması (Bursa örneği). *İlköğretim Online*, 2007; 6:469-479.
- Öztürk, F., Efe, M., Koparan, Ş. 14-16 yaş grubu kızlarda hentbol çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 2007;18(4): 147-155.
- Peter, R., Leslie, J. & Penelope, J. The Measurment of Childreen's Self Efficacy. *Universty of Warwick*, 2011;1(1):1-9.
- Serin, G.E.Ç. & Girli, A. Zihinsel Engelli Ergenlerin Sosyal Beceri Düzeyleri Ve Davranış Problemleri İle Ebeveynlerinin Genel Öz Yeterlilik Algı Düzeylerinin Karşılaştırılarak İncelenmesi . *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi* , 2012;34 , 69-78 .
- Telef, B.B. & Karaca R. Ergenlerin öz-yeterliliklerinin ve psikolojik semptomlarının incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2001;8(16).
- Wurtele, S.K. Self-efficacy and athletic performance: A review. *Journal of Social and Clinical Psychology* , 1986;4(3), 290-301.
- Yardımcı, F. & Başbakkal, Z. Ortaokul Öz-Yeterlilik Ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2010;11(4), 321-326.
- Yıldız, A.B. (2017). Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Ün. Sağlık Bilimleri Ens., Ankara.