

BÖLÜM 35

SPORCU ÖZ YETERLİĞİ VE BAZI FAKTÖRLERLE OLAN İLİŞKİSİ

Ömer Faruk YAZICI¹

GİRİŞ

Sportif başarının elde edilebilmesi için performansın üst seviyede olması kaçınılmaz bir gerçektir. Bu gerçeklik, sporcuların sportif performansını üst düzeyde tutabilme becerisine sahip olmasını zorunlu kılmaktadır. Sportif performans anlamında sahip olduğumuz becerileri ortaya koyabilmek bir inancın ürünüdür. Çünkü İnsanlar inandıkları doğrultuda yaşar, seçimler yapar ve zor durumlar karşısında inançları doğrultusunda mücadele eder. “İnanmak başarmanın yarısıdır” sözü inanmanın başarının ön koşulu olduğu gerçeğini tam olarak ortaya koyarak önemini bir kez daha vurgulamaktadır. Başarı için duyulan inancın tam olarak ortaya koyulması, umutsuzluğa kapılmadan kararlı olabilmeyi, yılmadan çalışmayı, azimli olabilmeyi ve motivasyonu da beraberinde getirecektir.

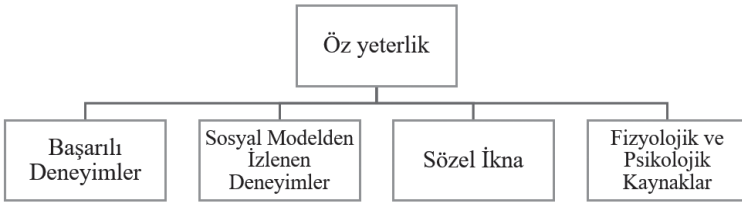
Sporla başarıya aracılık eden en etkili psikolojik yapılardan biri de öz yeterlik inancıdır (Barker, Jones & Greenlees, 2013; Chen, Gully & Eden, 2001; Luszczynska, Scholz & Schwarzer, 2005). Psiko-sosyal bir kavram olarak ortaya atılan öz yeterlik kavramına, spor psikolojisi alanında yer verilmektedir. Yeterlik kavramına ilk kez, Bandura (1982) “Sosyal Bilişsel Kuramda” kuramın temel ilkelerinden “Karşılıklı Belirleyicilik” ilkesinde, Öz yeterlik (Self-efficacy) şeklinde yer vermiştir. Öz yeterlik zihinsel, duygusal, sosyal ve davranışsal yetenekleri içeren, saptanan hedeflere ulaşabilme konusunda yapılan planlardan oluşan genel bir kavramdır (Schunk, 1991). Bandura (1997) bu kavramı; “kişilerin verilen görevleri yerine getirmek amacıyla gerekli olan eylemleri organize etme ve uygulama konusundaki kapasitelerine olan inançları” olarak tanımlamıştır.

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor AD., omerfaruk.yazici@gop.edu.tr

Bandura'nın sosyal bilişsel kuramının temel ilkelerinden biri olan öz yeterlik (self efficacy) yani kendini yeterli görme inancı, kişilerin gerçekleştirdikleri uygulamaların arkasındaki en önemli motivasyonel yapıdır. Öz yeterlik inançları bireylerin azim ve kararlılığını arttırarak performans artışını sağlayabildiği gibi yaşam döngülerinde de değişiklikler oluşturabilecek eylemleri de etkiler (Arseven, 2016). Bireysel güvenin bir yansıması olan öz-yeterlilik (Knize, Delcourt & Power, 1994), kişinin bir etkinliği gerçekleştirme ve başarıya yeteneği konusunda kişisel yargısıdır (Zimmerman, 2000). İlgili alanın gerektirdiği bilgi ve beceriye ne ölçüde sahip olduğuna ilişkin bireyin inançlarını (Özerkan, 2007) barındıran öz yeterlik, doğuştan gelen bir beceri değil bireyin öz potansiyeli konusundaki inancını (Yıldırım & Özgür-İlhan, 2010) ve bireyin ne hissettiğini, nasıl düşündüğünü, nasıl motive olduğunu ve davranışlarını belirlemektedir (Bandura, 1994). Öz yeterlik için önemli olan bireyin becerilerinin sayısı değil, bu becerileri ile neler yapabileceğine dair inancıdır (Bandura, 1997). Bir beceriyi gerçekleştirebileceğine dair öz yeterlik inancı, davranış için gerekli motivasyonu, davranışı ve sonucunda başarıyı etkilemektedir (Henson, 2001).

ÖZ YETERLİĞİN KAYNAKLARI

Bireyin davranışlarının belirlenmesinde önemli derecede etkisi olan öz yeterlik algısının kaynaklarını bilmek, öz yeterliğin geliştirilmesi ve devamlılığının sağlanması bakımından önemlidir. Öz yeterlilik kaynakları sosyal bilişsel öğrenme kurama göre dört aşamadan oluşmaktadır (Bandura, 1977).



Şekil 1. Özyeterliğin ana kaynakları (Bandura, 1977)

Başarılı Deneyimler

Güçlü bir öz yeterlik algısı için en etkin aşama, bireyin kendi yaşantısı sonucunda başarıyla elde ettiği deneyimleridir. Başarı durumları, bireyde güçlü

öz yeterlilik inancının ortaya çıkmasını sağlarken başarısız durumlar da öz yeterlilik inancının zayıflamasına neden olur (Bandura, 1997). Başarılı deneyimlerinden elde edilen öz yeterlik algısı görevin zorluğuna, harcanan çabaya, yardımın miktarına, başarı ve başarısızlığın geçici olup olmamasına, performans koşullarına bağlıdır. Eğer ki birey sadece kolay ulaşabildiği başarılar elde ederse, her zaman kolay ulaşabileceği sonuçlar elde etmeyi ummaya başlar ve başarısız olduğu durumda kolaylıkla cesaretini kaybedebilir. Olumsuzluklar ve zorluklara karşısında hızlı toparlanabilen bir özyeterlik algısı elde edebilme, uğraşlar neticesinde aşılmış zorlukların tecrübe edilmesini gerektirir. Bu nedenle, karşılaşılabilecek olumsuzluklar, başarının genellikle zorluklarla mücadele sonucunda kazanılabileceğini öğretmek faydalı bir amaca hizmet ederler. Bireyler, başarı elde edebilecek yetkinliğe sahip oldukları inancını elde ederlerse, zorlukla mücadelede kararlı ve azimli olurlar (Bandura, 1994). Araştırmalar, başarılı deneyimlere dayanan teknikler hem öz yeterlik inançlarının hem de performans artışında etkili olduğunu göstermiştir (Feltz, 1992).

Sosyal Modelden Elde Edilen Deneyimler

Genel olarak sosyal modelden elde edilen deneyimler başarılı deneyimlerden daha az bir etkiye sahiptir (Feltz, 1992). Kendisinin bir işte başarılı olup olmayacağını düşünen bireyler aynı şekilde çevresindekilerin yaptıkları eylemleri başarılı ve başarısız olarak değerlendirebilir. Böylece yaşantılar sayesinde dolaylı olarak öz yeterlik algılarının gelişmesini sağlar (Bandura, 2001). Örneğin görev sorumluluğu daha az olan insanlar, diğer insanların kendi kapasiteleriyle ilgili düşüncelerine daha fazla güvenirlere. Ayrıca, bireylerin öz yeterlikleri üzerindeki model alma yöntemlerinin etkinliği performans veya kişisel özellikler bakımından model alınana ilişkin benzerlik algıları tarafından artırıldığı belirlenmiştir (Feltz, 1992). Yani model alınan kişiyle model alan kişi arasında ne kadar benzerlik varsa öz yeterlik algısı da o derece artmaktadır.

Sözel İkna

Diğer bir öz yeterlik kaynağı olan sözel ikna, kişinin bir işi yerine getirebilme, üstesinden gelebilme noktasında moral, motivasyon ve nasihatler ile öz yeterlilik algısının artırılması (Bandura, 2001), belli yeteneklere sahip olduğu yönünde yapılan sözlü değerlendirmeler, kendiyle konuşma, imgeleme ve diğer bilişsel süreçleri içermektedir (Pajares & Schunk, 2001). Olumlu veya olumsuz sözel iknadan söz edilebilir. Olumlu sözel ikna, bireyin yeteneklerine güvenmesini ve cesaretlenmesini sağlarken, olumsuz sözel iknada ise bireyin

öz yeterlik algısını düşürmekte, bazen tamamen yok edebilmektedir (Bandura, 1997). İkna aşaması, bireyin sahip olduğu yeteneklere dikkat çekmek veya bireye bu yeteneklerini tekrar hatırlatma sürecini ifade eder. Ayrıca, ikna eden kişinin otorite sahibi olması, ikna edilen kişiye yakın olması ve o konuyla ilgili yetkinliği olması ikna edilen üzerinde daha olumlu etkiler bırakacaktır.

Fizyolojik ve Psikolojik Kaynaklar

Spor dallarında psikolojik ve fizyolojik faktörler önemli rol oynar (Ağaoğlu, Kargün & Kızar, 2018). Öz yeterliğin bedensel işaretleri, stresli ve zorlayıcı durumların üstesinden gelebilme ve mücadelede kararlı olma gibi durumlarda ortaya çıkar (Bandura, 1994). Bireyler için gücün ve dayanıklılığın gerekli olduğu durumlarda fiziksel olarak hissettikleri yorgunluk, acı ve ağrıyı fiziksel kapasite yetersizliği olarak değerlendirirler. Bandura'ya göre düşük öz yeterlik algısı olan bireylerin vücut durumlarına olan hassasiyetlerinin daha fazla olduğuna işaret etmektedir (Bandura, 1997). Yeterli olup olmama değerlendirmesinde önemli olan diğer faktör psikolojik faktördür. Olumlu duygularla öz yeterlik algısını arasında pozitif, olumsuz duygularla arasında negatif yönde bir ilişki söz konusudur. Öz yeterlik algısı yüksek bireyler için psikolojik uyarılmalar performansı olumlu yönde etkileyen bir kaynaktır. Öz yeterliği düşük olan bireyler ise bu uyarılmaları performans düşürücü bir kaynak olarak algırlar. Yani burada önemli olan uyarıcının yoğunluğundan ziyade nasıl algılandığıdır (Bandura, 1997).

Öz yeterlik, farklı birçok alanda araştırma konusu olan bir konu iken, spor da performans bu alanlardan biridir (Goddard, Hoy & Woolfolk-Hoy, 2004). Sporcuların öz yeterlik algılarının gelişmesi birden fazla boyutu olan ve geniş etkilere sahip bir durumdur. Sporcu öz yeterliliği, sporcunun kişisel özellikleri, diğer sporcularla olan ilişkisi, sosyal çevresi, eğitimi gibi pek çok değişkenle ilişkilendirilebilir. Öz yeterlik, sporcuların kişilik özellikleri arasındaki farklılıkları açıklamada yardımcı olurken, sporcuların davranışlarının ve performanslarının değerlendirilmesi konusunda dayanak oluşturmaktadır.

Sporcuların öz yeterlik inançları üzerine yapılan araştırmalar öz yeterlik inançlarının performans için güvenilir bir ölçüt olduğunu ve performans değerlendirilmesinde bilişsel ve eğitim faktörleriyle birlikte ele alındığında daha fazla fayda sağladığını göstermiştir (Feltz & Lirgg, 2001). Öz yeterliliğin düşük ya da yüksek olması dirençli ve zor durumlar karşısında daha motive olma konusunda bireyleri etkilemektedir (Savaş, Bozgeyik & Eser, 2014). Öz yeter-

liği artan bireylerin hedefleri ve bu amaç için gösterecekleri çabaları da artmaktadır. Bu kişilerin, problemle karşılaştıklarında gösterecekleri çaba ve işi tamamlama konusundaki mücadeleleri daha fazla olmaktadır (Sallabaş, 2012). Kendilerine daha yüksek hedefler belirleyen öz yeterliği yüksek kişiler, bu hedeflere ulaşmak içinde kendilerine daha çok güvenmektedir (Bandura, 1977). Ayrıca bu kişiler, yenilgi ile karşılaştıklarında kendilerine haksızlık etmez, yenilginin sebeplerini araştırıp, olumsuz psikolojiden kendilerini kurtararak alternatif çözüm yolları aramaktadır (Yıldırım & zgr- İlhan, 2010). Buna göre öz-yeterlik düzeyi sporcular üzerinde önemli etkileri olan bir kavramdır. Sporcunun başarısı, motivasyonu, öz güveni, hedefleri, disiplini, iletişimi gibi pek çok konu üzerinde belirleyicidir. z yeterlik inancının artması azim ve kararlılığı artması ve daha yüksek performans düzeylerine ulaşma ile sonuçlanmaktadır (Kurt, 2012). z yeterliği yüksek olan sporcular; motivasyonları, kendilerine güvenleri, başarılı olacaklarına dair inançları, problemleri çözme konusundaki çabaları yüksek olan kişilerdir. Bu nedenle başarılı olmaları ve zor durumlar karşısında yarışmaya devam etmeleri kolaylaşacaktır.

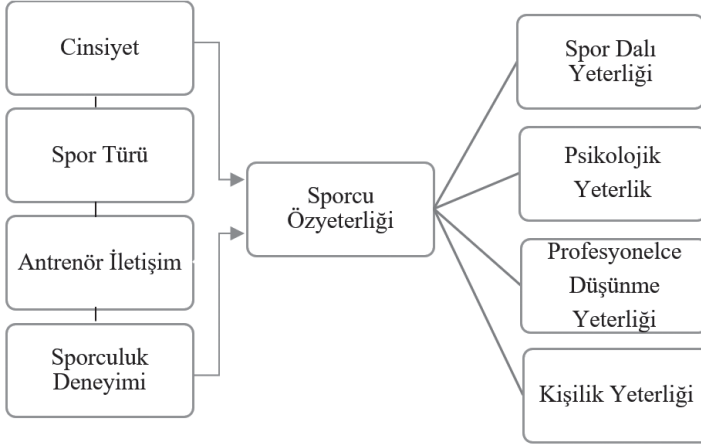
Literatür bilgileri ışığında, tüm insanlar üzerinde etkili olan öz yeterlik, genel yaşamda olduğu gibi sportif yaşamda da önemli yeri olduğu açıkça ortadadır. Ayrıca alanyazın araştırması sonucunda öz yeterlik konusu farklı alanlarda daha yaygın olarak kullanılmış olduğu ancak sporcu öz yeterliği özelinde yapılan araştırma sayısının neredeyse yok denecek kadar az olduğu kanaati oluşmuştur. Buradan hareketle ve bu nemlilikle, sporcuların sahip olduğu mevcut öz yeterlik inançlarının belirlenmesi, var olan özelliklerine dikkat çekilmesi ve bazı değişkenlerle olan ilişkilerinin ortaya koyulması noktasında alanyazında bir kaynak oluşturacağı düşüncesiyle problemin çözümüne katkıda bulunmaya çalışılmıştır.

Yöntem

Araştırma Deseni

Bu çalışmada, değişkenler arasındaki ilişkileri ve bağlantıları incelemek için eğitim ve sosyal bilimler alanlarında sıklıkla kullanılan ve nicel bir araştırma yöntemi olan ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır (Sönmez & ark., 2016). İlişkisel araştırma yöntemi değişkenler arasındaki ilişkiyle ilgili fikir vermek amacıyla (Fraenkel, Wallen & Hyun, 2012) kullanılır. Oluşturulan modelde cinsiyet, spor türü, antrenörle olan iletişim ve spor yaşi bağımsız değişken olarak, sporcu öz yeterliği de bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Araştırmanın

modeli dahilinde “Cinsiyet, spor türü, antrenörle olan iletişim ve spor yaşının sporcu özyeterliği üzerinde etkisi var mıdır?” sorusuna cevap aranmıştır.



Şekil 2. Araştırma modelinin kavramsal diyagramı

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu farklı branşlarda aktif olarak spor hayatına devam eden 300 ($Ort_{yaş} = 20,91 \pm 2,67$) öğrenci sporcudan oluşmaktadır. Sporculara ait demografik bilgiler tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1 Katılımcıların Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	109	36,3
	Erkek	191	63,7
Spor Türü	Bireysel Sporlar	93	31,0
	Takım Sporları	207	69,0
Antrenörle iletişim kurmakta zorlanıp zorlanmama	Evet	86	28,7
	Hayır	214	71,3
Sporculuk Deneyimi	1-3 yıl	54	18,0
	4-6 yıl	46	15,3
	7 yıl ve üzeri	200	66,7

Veri Toplama Süreci

Mevcut araştırma boyunca “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir. Araştırma grubunun belirlenmesinde “Uygun Örnekleme” yönteminden yararlanılmıştır. Araştırma verilerinin toplanmasında anket yöntemi kullanılmıştır. Gönüllülük esasına bağlı kalarak, ölçek doldurulmak üzere sporculara sunulmadan önce uyulması gereken kurallar ayrıntılı bir şekilde anlatılmıştır. Veriler yüz yüze ve Google formlar aracılığı ile uygun zaman dilimlerinde sporculara uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği (SÖYÖ)

Sporcuların öz yeterlik inançlarını belirlemek için Koçak (2020) tarafından geliştirilen ölçme aracı 16 madde ve dört alt boyuttan oluşmaktadır. 5’li likert (1- katılmıyorum-5 tamamen katılıyorum) türü olan bu ölçme aracı *Spor Dalı Yeterliği* (1-2-3-4), *Psikolojik Yeterlik* (5-6-7-8), *Profesyonel Düşünce Yeterliği* (9-10-11-12) ve *Kişilik Yeterliği* (13-14-15-16) boyutlarından oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 16, en yüksek puan 80’dir. Ölçekten elde edilecek ortalama puanlar ve öz-yeterlik düzeylerinin değerlendirilmesi için üç düzey belirlenmiştir. 3,34–5,00 puan yüksek sporcu öz-yeterlik düzeyi, 1,67–3,33 puan orta düzeyde sporcu öz-yeterlik düzeyi ve 0,00-1,66 puan düşük sporcu öz-yeterlik düzeyidir. Ölçeğin cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları ölçeğin tamamı için .898, spor dalı yeterlik boyutu için .841, psikolojik yeterlik boyutu için .756, profesyonel düşünce yeterliliği boyutu için .752 ve kişilik yeterlik boyutu için .760 olarak bulunmuştur. Bu araştırmadaki veriler üzerinde hesaplanan iç tutarlılık katsayısı ölçek toplamı için .970 alt boyutlarda ise sırasıyla .919, .910, .901, .923 olduğu görüldü.

Verilerin Analizi

Araştırmada, elde edilen veriler tasnif edilmiş ve sonrasında çözümlenmesi ve analiz edilmesi için IBM SPSS 26.0 istatistik programına aktarılmıştır. Sonrasında, verilerin parametrik testlerin ön koşullarını sağlayıp sağlamadığına Çarpıklık (Skewness) ve Basıklık (Kurtosis) testi ile bakılmış (Tabachnick & Fidel, 2013) ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir (Tablo 2). Katılımcıların demografik bilgileri yüzde – frekans analizi ile tespit edilmiştir. En son olarak, T- testi ve ANOVA testleri ile veriler analiz edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmanın amaçları doğrultusunda bulgular tablolar halinde sırasıyla sunulmuştur.

Ölçek		Ort±Ss	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alpha
SÖYÖ	Spor Dalı Yeterliği	3,55±1,15	-0,51	-0,67	0,919
	Psikolojik Yeterlik	3,65±1,15	-0,62	-0,61	0,910
	Profesyonel Düşünce Yeterliği	3,42±1,12	-0,28	-0,67	0,901
	Kişilik Yeterliği	3,67±1,17	-0,71	-0,51	0,923

SÖYÖ= Sporcu Öz Yeterlik Ölçeği

Araştırmaya katılan sporcuların elde ettiği spor dalı yeterlik ortalama puanı 3,55±1,15, psikolojik yeterlik puanı 3,65±1,15, profesyonel düşünce yeterliği puanı 3,42±1,12 ve kişilik yeterliği puanı 3,67±1,17'dir.

Ölçek		Cinsiyet	N	Ort±Ss	sd	t	p
SÖYÖ	Spor Dalı Yeterliği	Kadın	109	3.69±1.07	298	1.55	0.12
		Erkek	191	3.48±1.19			
	Psikolojik Yeterlik	Kadın	109	3,84±1.08	298	2.10	0.03*
		Erkek	191	3.55±1.18			
	Profesyonel Düşünce Yeterliği	Kadın	109	3,55±1.06	298	1.58	0.11
		Erkek	191	3.34±1.15			
	Kişilik Yeterliği	Kadın	109	3.88±1.08	298	2.33	0.02*
		Erkek	191	3.55±1.21			

Analiz sonuçları, cinsiyete göre sporcuların psikolojik yeterlikleri $t(298)=2,10$, $p < .05$ ve kişilik yeterliği $t(298)=2,33$ $p < .05$ cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Kadın sporcuların psikolojik yeterliğe yönelik inançları ($\bar{X}=3,84$), erkek sporculara göre ($\bar{X}=3,55$) daha olumludur.

Ayrıca, kadın sporcuların kişilik yeterlik ortalama puanları ($\bar{X}=3,88$), erkek sporculara göre ($\bar{X}=3,55$) daha yüksektir. Bu bulgu, psikolojik yeterliğe yönelik ve kişilik yeterliğine yönelik inançlar ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu şeklinde de yorumlanabilir (Tablo 3).

Tablo 4 Spor Türüne Göre T- testi Sonuçları

Ölçek		Spor Türü	N	Ort±Ss	sd	t	p
SÖYÖ	Spor Dalı Yeterliği	Bireysel	93	3.37±1.28	154,06	-1.74	0.08
		Takım	207	3.63±1.08			
	Psikolojik Yeterlik	Bireysel	93	3,41±1.25	156,95	-2.31	0.02*
		Takım	207	3.76±1.09			
	Profesyonel Düşünce Yeterliği	Bireysel	93	3,29±1.24	298	-1.34	0.18
		Takım	207	3.48±1.05			
	Kişilik yeterliği	Bireysel	93	3.46±1.25	298	-2.04	0.04*
		Takım	207	3.76±1.13			

Spor türüne göre T-testi bulguları tablo 4'te gösterilmiştir. Görüldüğü üzere sporcuların psikolojik yeterliği $t(156,95)=-2,31$, $p < .05$ ve kişilik yeterlikleri $t(298)=-2,04$, $p < .05$ spor türüne göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Buna göre her iki boyutta da takım sporcularının ortalama puanları yüksek bulunmuştur.

Tablo 5 Antrenörle İletişim Kurmakta Zorlanıp Zorlanmama Durumuna Göre T-testi Sonuçları

Ölçek		İletişim Zorluğu	N	Ort±Ss	sd	t	p
SÖYÖ	Spor Dalı Yeterliği	Evet	86	3.27±1.18	298	-2.75	0.00*
		Hayır	214	3.67±1.12			
	Psikolojik Yeterlik	Evet	86	3,38±1.18	298	-2.65	0.00*
		Hayır	214	3.76±1.12			
	Profesyonel Düşünce Yeterliği	Evet	86	3,20±1.13	298	-2.08	0.03*
		Hayır	214	3.50±1.11			
	Kişilik Yeterliği	Evet	86	3.36±1.23	298	-2.94	0.00*
		Hayır	214	3.79±1.13			

Sporcuların spor dalı yeterliği $t(298)=-2,75$, $p< .01$, psikolojik yeterliği $t(298)=-2,65$, $p< .01$, profesyonel düşünce yeterliği $t(298)=-2,65$, $p< .05$ ve kişilik yeterliği $t(298)=-2,08$, $p< .05$ antrenörle iletişim kurmakta zorlanıp zorlanmama durumuna göre anlamlı farklılık göstermiştir. Buna göre, tüm alt boyutlarda antrenör ile iletişim kurmakta zorlanan sporcuların, antrenör ile kolaylıkla iletişim kurabilen sporculara göre ortalama puanlarının düşük olduğu saptanmıştır.

Tablo 6 Sporculuk Deneyimine Göre ANOVA sonuçları

Ölçek	Spor Yılı	N	Ort±Ss	df	F	p	Tukey Fark
Spor Dalı Yeterliği	a1-3 yıl	54	3.15±1.08	2-297	7,31	0.00*	c>a,b
	b4-6 yıl	46	3.27±1.08				
	c7 yıl ve üzeri	200	3.73±1.15				
Psikolojik Yeterlik	a1-3 yıl	54	3,38±1.16	2-297	7,72	0.02*	c>a,b
	b4-6 yıl	46	3.42±1.15				
	c7 yıl ve üzeri	200	3.78±1.13				
Profesyonel Düşünce Yeterliği	a1-3 yıl	54	3,17±1.12	2-297	4,05	0.02*	c>a,b
	b4-6 yıl	46	3.14±1.03				
	c7 yıl ve üzeri	200	3.55±1.12				
Kişilik Yeterliği	a1-3 yıl	54	3.39±1.22	2-297	6,82	0.00*	c>a,b
	b4-6 yıl	46	3.25±1.19				
	c7 yıl ve üzeri	200	3.84±1.12				

Analiz sonuçları, sporcuların spor dalı yeterliği ($F_{(2,297)}=7,31$, $p<.01$), psikolojik yeterliği ($F_{(2,297)}=7,72$, $p<.05$), profesyonel düşünce yeterliği ($F_{(2,297)}=4,05$, $p<.05$) ve kişilik yeterliği ($F_{(2,297)}=6,82$, $p<.01$) arasında sporculuk deneyimi bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir (Tablo 6). Başka bir deyişle, sporcuların sporcu öz yeterlikleri, sporculuk deneyimine bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmektedir. Grupları arasındaki farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Tukey HSD testinin sonuçlarına göre, 7 yıl ve üzeri sporculuk deneyimi olanların 1-3 ve 4-6 yıl sporculuk deneyimi olanlara göre sporcu öz yeterliklerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, sporcuların spor dalı yeterliği, psikolojik yeterliği, profesyonel düşünme yeterliği ve kişilik yeterlik düzeylerini belirleyerek; cinsiyet, spor türü, antrenör iletişimi ve sporculuk deneyimleri gibi belirli değişkenlerle olan ilişkilerini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgular, sporcuların yüksek düzeyde sporcu öz yeterliğine sahip olduğunu göstermektedir (Tablo 2). Yani, sporcuların spor dalı yeterliği, psikolojik yeterliği, profesyonel düşünme yeterliği ve kişilik yeterlik düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Sporcuların spor dalının gerektirdiği fiziksel, motor, teknik ve taktik becerilerinin yüksek olduğu, sporda duygu durumu değişikliklerinde motivasyonlarını üst düzeyde tutabildikleri söylenebilir. Ayrıca, performans devamlılığı için kişisel sağlık kontrolleri, antrenman planlaması ve genel yaşamı düzenleyebilme, bireysel veya takım olarak uyumlu olabilme, sorumluluk sahibi ve sportif erdemi sürdürebilme becerilerine sahip oldukları söylenebilir. Literatür incelendiğinde, araştırma bulguları ile benzerlik gösteren araştırmalarda, beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin (Varol, 2007), beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının (Tekkurşun, 2015) ve güreşçilerin (Sarı, 2013) öz yeterlik düzeylerinin genel olarak yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkenine göre ölçeklerden aldıkları puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, psikolojik ve kişilik yeterlik boyutunda kadın ve erkek sporcular arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (Tablo 3). Psikolojik yeterlik olarak, kadın sporcuların baskı oluşturan durumlarda zorluklarla başa çıkabilmede duygularını kontrol altına alabilmede, kendini motive etmede ve takım arkadaşlarının motivasyonunu sağlamada daha yeterli olduğu söylenebilir. Kişilik yeterliği olarak ise, kadın sporcuların daha özgüvenli, fair play anlayışında daha yeterli ve spordaki paydaşlarla etkili iş birliği kurabilme yeterliğine sahip olduğu düşünülmektedir. Mevcut araştırma bulgularını destekler nitelikte olarak, literatürde bazı araştırmalarda kızların erkeklere göre öz yeterlik puanlarının yüksek olduğu ifade edilmiştir (Midgley & Urdan, 2001; Baker & Wigfield, 1999). Doğaner, Görmüş & Kılıç (2020)'ın yaptığı araştırmada cinsiyete göre sporcular arasında genel öz yeterliğin anlamlı şekilde farklılaşmadığı ortaya koyulmuştur. Benzer olarak, Kocaekşi & Yıldırım (2020)'in araştırmasında da güreşçilerde cinsiyete bağlı olarak öz yeterlik inançlarının değişmediği bildi-

rilmiştir.

Spor türü değişkenine göre araştırma bulguları değerlendirildiğinde, psikolojik ve kişilik yeterliği bakımından takım sporcuları ve bireysel sporcular arasında anlamlı farklılık olduğu ve takım sporcularının elde ettiği ortalama puanların daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 4). Takım olarak mücadele eden sporcularda farklı kişilik özelliklerin aynı hedef doğrultusunda bir bütün olarak hareket edilmesi takımın her bir ferdine bir takım sorumluluklar yüklemektedir. Takım olabilmenin gerekliliği içerisinde alınan bu sorumluluklar zamanla paylaşma, beraber hareket edebilme, beraber hareket ederken de etkili iletişim ve iş birliği yapabilme, takıma bireysel olarak sinerji oluşturabilme gibi özelliklerin yerleşmesini sağlayacaktır. Bu özellikler de sporcunun öz yeterliği anlamında gerek psikolojik gerekse kişilik yeterliğine olumlu katkılar sağlayacaktır. Ceylan & ark., (2020)'nın da ifade ettiği gibi takımın hedefleri etrafında birleşmiş bir ekip, bu hedeflere ulaşmak için başarılması gereken görevlerde daha fazla direnç göstermektedir. Sulu, Bayar & Çakaloğlu (2021)'nin yaptığı araştırmada araştırma bulgularından farklı olarak, bireysel sporcuların genel öz yeterlik puan ortalamalarının takım sporcularına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ancak alanyazında öz yeterlik ile takım ya da bireysel sporlar bakımından bir ilişki olmadığını bildiren araştırmalar mevcuttur (Malıpatıl, 2018; Şahin & ark., 2016).

Fiziksel uygunluğun, motorik özelliklerin, teknik, taktik ve psikolojik becerilerin başarı için gerekli olduğu gibi bu özelliklerin oyuna yansıtılmasını sağlayan iletişim unsuru en az bahsedilen özellikler kadar önemlidir. Aksi takdirde oyuncu sahip olduğu özelliklerini oyuna yansıtımayarak spor performansında sürekli olarak düşüş meydana gelebileceği gibi sosyal yaşantısında da olumsuzluklar yaşayacaktır. Mevcut araştırma bulguları değerlendirildiğinde antrenörü ile iletişim kurmakta sorunlar yaşayan ve iletişim kurmakta sorun yaşamayan sporcular arasında sporcu öz yeterliği tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar saptanmış, iletişim sorunu yaşayan sporcuların ortalama puanlarının daha düşük olduğu görülmüştür (Tablo 5). Karşılaşmalarda, iletişim sorunu yaşayan sporcuların sahip oldukları becerilere olan inançlarının az olduğu, bireysel veya takım taktiklerini uygulamada başarısız olabilecekleri, performans hedeflerine ulaşmada daha öz verili olamadıkları, öz güvenlerinin daha düşük ve sorumluluk alabilme becerilerinin de yetersiz olabileceği söylenebilir. Sporcuların öz yeterlik inançlarının kaynaklarından bir kısmını

oluşturan antrenörlerin sporcuları ile olan ilişkilerinin önem taşıdığı vurgulanmaktadır (Saville & ark., 2014). Weinberg, Grove & Jackson'a (1992) göre antrenör, sporcunun öz yeterlik algısını etkileyen en önemli kişidir. Ancak antrenörün, sporcunun öz yeterlik algısındaki bu rolü araştırmalar tarafından göz ardı edilmiştir. Bundan dolayı, bu alanda yapılmış çok fazla araştırma bulunmamaktadır (Fontiera, 2006). Kajnta & Baric (2009) antrenörlerle gerçekleştirdiği araştırmasında daha az başarı sağlayan sporcuların antrenörlerinin daha çok görev odaklı oldukları ve antrenör-sporcu ilişkilerinin zayıf olduğu sonucuna varmışlardır.

Sporculuk deneyimine göre araştırma bulguları değerlendirildiğinde, 1-3, 4-6 ve 7 yıl ve üzeri sporculuk deneyimi olan sporcular arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar belirlenmiştir (Tablo 6). Buna göre 7 yıl ve üzeri sporculuk deneyimi olan sporcuların 1-3 ve 4-6 yıl sporculuk deneyimi olanlara göre daha fazla spor dalı yeterliği, psikolojik yeterliği, profesyonelce düşünme ve kişilik yeterliği olduğu söylenebilir. Bu durumun meydana gelmesinde 1-3 ve 4-6 yıl sporculuk deneyimi olan sporcuların sportif tecrübeden yoksun olmalarından kaynaklı sporcu öz yeterlikte yetersiz oldukları söylenebilir. Karşılaşma tecrübesi dolaylı ve istemsiz olarak sporcuların üzerinde yaşanmışlık bırakmaktadır. Müsabakada karşılaşılan olumlu durumlarda mevcut durumu daha ileriye taşımak veya korumak, olumsuzluklar karşısında ise mevcut durumu korumak veya mevcut durumun daha kötüye gitmesini engelleyebilme noktasında o anda ne yapılmasını gerektiğini bilmek ve doğru tercihler yapabilmek elbette ki sporculuk deneyiminden geçmektedir. Sporculuk deneyimi henüz daha yeni olan veya daha az olan sporcuların bu durumları yönetebilmeleri, bu yeterliği elde edebilmeleri için zaman içerisinde karşılaşmaları gereken bir takım deneyimlere ihtiyaçları olduklarını söylemek yanlış olmayacaktır. Mevcut bulgularla benzer olarak, Özkan (2019) kadın futbolcuların öz yeterlik algılarının sporculuk deneyimine göre farklılaştığını ortaya koymuştur. Spor deneyimi 10-15 yıl ve 15+yıl sporculuk deneyimi olanların 0-5 yıl deneyimi olanlar göre daha yüksek öz yeterliğe sahip olduğu saptanmıştır. Yine benzer olarak Barut (2008)'un araştırmasında sporculuk deneyimi fazla olanların daha az olanlara göre öz yeterliklerinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Farklı olarak ise Ertoğan & Kocaekşi (2020) yüzücülerin spor yaşı bakımından genel öz yeterliklerinin değişmediğini araştırma bulgularıyla ortaya koymuştur.

Sonuç olarak, öğrenci sporcuların psikolojik yeterliği ve kişilik öz yeterli-

ği cinsiyete, spor türüne, antrenör iletişimine ve sporculuk deneyimine göre farklılık gösterdiği, spor dalı yeterliği ve profesyonelce düşünme yeterliği ise antrenör iletişimi ve sporculuk deneyimine göre farklılık gösterdiği görülmüştür. Araştırmaya dahil edilen grubun sadece üniversite öğrencilerinden ve Türk kültüründen oluşması araştırmanın bir sınırlılığı olarak değerlendirilebilir. Sporcu öz yeterliği inançlarının artması antrenörlerle olan iletişimin kuvvetlendirilmesi, aradaki iletişim engellerinin çözülmesi ve daha fazla sporculuk deneyimine sahip olunması ile mümkün olacaktır. Karşılaşma anında sporcu öz yeterliği düşük olan bireylerin becerilerinin daha üzerinde olduğuna inandığı durum karşısında kaçınma, çekinme ve görev yapmama eğilimi gösterebilir. Hareketlerimizi zihnimizin yönlendirdiği düşünüldüğünde ve başarının önce inanmaktan geçtiği düşüncesi göz önüne alındığında sporcu öz yeterliği yüksek olan sporcular olumsuzluklar karşısında sahip olduğu becerilerine tam olarak inanarak yapılması gereken eylemlerde tereddüt etmezler. Bu manada araştırma bulgularından da yola çıkarak, bireysel sporcuların ve erkek sporcuların da sporcu öz yeterliklerinin artırılması yönünde önemler alınmalıdır. Nitekim alınacak önlemler ve sporcu öz yeterlik inançlarına yönelik yapılacak destekleyici çalışmalar sayesinde yeterliğe olan inançlar artacaktır. İleride yapılacak araştırmaların farklı üniversitelerin veya grupların (spor liseleri vb.) dahil edilmesi ve bu konuların üzerinde durulması önemlidir. Son olarak, araştırma konusunun daha geniş örneklem grupları üzerinde incelenmesi, farklı değişkenler, nitel ve karma araştırma yöntemlerinin tercih edilmesi araştırma konusunun daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Ağaoğlu, YS., Kargün, M. & Kızar, O. (2018). Elit erkek voleybol oyuncularının yarışma öncesi kaygı düzeyleri ile performansları arasındaki ilişki. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(56), 1042-1050. <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.20185639069>
- Arseven, A. (2016). Öz Yeterlilik: Bir kavram analizi. *International Periodical for The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 11(19), 63-80. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.10001>
- Baker, L. & Wigfield, A. (1999). Dimensions of children's motivation for reading and their relations to reading activity and reading achievement. *Reading Research Quarterly*, 34(4), 452-477. <https://doi.org/10.1598/RRQ.34.4.4>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37 (2), 122-147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. VS Ramachauran (Ed.), in *Encyclopedia of Human Behavior* (pp. 71-81). New York: Academic Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.

- Bandura, A. (2001). Socialcognitivetheory: an agentiveperspective. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1-26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Barker, JB., Jones, MV. & Greenlees, I. (2013). Using Hypnosis to enhance self-efficacy in sport performers, *Journal of Clinical Sport Psychology*, 7(3), 228-247. <https://doi.org/10.1123/jcsp.7.3.228>
- Barut, Aİ (2008). Sporda batıl davranış ve özyeterlik ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Ceylan, T., Ermiş, E., Ceylan, L. & Erilli, NA. (2020). Futbol hakemlerinin sargınlık ve öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13 (75), 934-940.
- Chen, G., Gully, SM. & Eden, D. (2001). Validation of a new general self-efficacy scale. *Organizational Research Methods*, 4(1), 62-83. <https://doi.org/10.1177/109442810141004>
- Doğaner, S., Görmüş, M., & Kılıç, MÖ. (2020). Sporcu kimliği ile öz yeterlik arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 13(69), 1465-1480. <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2020.4058>
- Ertoğan, C. & Kocaekşi, S. (2020). Kara Antrenmanı yapan ve yapmayan yüzücülerin öz-yeterlik ve sportif kendine güven durumlarının incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 438-445.
- Feltz, DL. (1992). Understanding motivation in sport: A Self-efficacy Perspective. Roberts GC. (Ed.), in *Motivation in Sport and Exercise* (pp. 107-128).Champaign, IL: Human Kinetics.
- Feltz, DL. & Lirgg, CD. (2001). Self-Efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches, R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. Janelle (Eds.), In *Handbook Of Sport Psychology* (pp. 340-361). New York: John Wiley & Sons.
- Fraenkel, JR., Wallen, NE., & Hyun, HH, (2012),. *How to design and evaluate research in education* (Eighth edition), New York: McGraw-hill.
- Frontiera, J. (2006). The Relationship between leadership, efficacy belief, and performance among boys' high school basketball Players. Master's thesis, West Virginia University.
- Goddard, RG., Hoy, WK. & Woolfolk Hoy, A. (2004). Collective efficacy: Theoretical development, empirical evidence, and future directions. *Educational Researcher*, 33(3), 3-13. <https://doi.org/10.3102/0013189X033003003>
- Henson, R. (2001). Relationships between preservice teachers self-efficacy, task analysis and classroom management beliefs. *The Annual Meeting of the Southwest Educational Research Association*. February, 2001, New Orleans, LA, 1-3.
- Kajnta, T. & Baric, R. (2009). Psychological characteristics of coaches of successful and less successful athletes in team and individual sports, *Review of Psychology*, 16(1), 47-56.
- Kinzie, MB., Delcourt, MAB. & Powers, SM. (1994). Computer technologies: Attitudes and self-efficacy across undergraduate disciplines. *Research in Higher Education*, 35, 745-768. <https://doi.org/10.1007/BF02497085>
- Kocaekşi, S. & Özbay Yıldırım, I. (2020). Güreşçilerde zihinsel dayanıklılık, öz yeterlik inancı ve sportif kendine güven düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 392-406.
- Koçak, ÇV. (2020). Athlete self-efficacy scale: Development and psychometric properties. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 1(1), 41-54.
- Kurt, T. (2012). Öğretmenlerin özyeterlilik ve kolektif yeterlilik algıları, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 195-227.
- Luszczynska, A., Scholz, U. & Schwarzer, R. (2005). The General self-efficacy scale: Multicultural validation studies. *The Journal Of Psychology*, 139(5), 439-457. <https://doi.org/10.3200/JRLP.139.5.439-457>
- Malipatil, RP. (2018). A study of general self-efficacy of sportsmen of Karnataka University in team and individual sports events. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences*, 3(1), 155-157.
- Midgley, C. & Urdan, T. (2001). Academic self-handicapping and achievement goals: A further

- examination. *Contemporary Educational Psychology*, 26(1), 61-75. <https://doi.org/10.1006/ceps.2000.1041>
- Özerkan, E. (2007). Öğretmenlerin öz-yeterlik algıları ile öğrencilerin sosyal bilgiler benlik kavramları arasındaki ilişki (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Özkan, G. (2019). Üniversite öğrencisi kadın futbolcuların toplumsal cinsiyet algıları ile sporcu öz yeterlilik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Pajares, F & Schunk, DH. (2001). Self-beliefs and school success: Self-efficacy, self-concept and school achievement. Riding, R, & Rayner, S. (Eds.), In: *Perception*, (219-266). London: Ablex Publishing.
- Sallabaş, E. (2012). Türkçeyi yabancı dil olarak öğrenenlerin konuşma öz yeterliliklerinin değerlendirilmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 16(2), 269-290. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.3481>
- Sarı İ. (2013). Güreşçilerin motivasyonu ve özyeterlikleri ile antrenörlerin liderlik davranışlarının ilişkisi (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Savaş, AC., Bozgeyik, Y. & Eser, İ. (2014). A study on the relationship between teacher self-efficacy and burnout. *European Journal of Educational Research*, 3(4), 159-166. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.3.4.159>
- Saville, PD., Bray, SR., Ginis, KAM, et al. (2014). Sources of self-efficacy and coach/instructor behaviors underlying relation-inferred self-efficacy (rise) in recreational youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36 (2), 146-156. <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0144>
- Schunk, DH. (1991). Self-efficacy and academic motivation. *Educational Psychologist*, 26(3-4), 207-231. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2603&4_2
- Sönmez, V. & Alacapınar, GF. (2016). *Örneklendirilmiş Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. (7. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Sulu, B., Bayar-Koruç, P. & Çakaloğlu, E. (2021). Bireysel ve takım sporcularının öz-yeterlik ve stresle başa çıkma stratejileri. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 112-122. <https://doi.org/10.33689/spormetre.800249>
- Şahin, F., Şahin, A. & Şahan, H. (2016). Takım ve bireysel spor yapan sporcuların öz-yeterlik düzeyleri farklı mıdır? *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 3(3), 9-17.
- Tabachnick, BG, Fidell, LS. (2013). *Using multivariate statistics*. (6th ed). Boston: Allyn and Bacon.
- Tekkurşun, G. (2015). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Öz-Yeterlik İnançlarının İncelenmesi (Gazi ve Kafkas Üniversitesi Örneği) (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Varol, B. (2007). Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine ilişkin öz yeterlilikleri (Niğde örneği) (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Weinberg, R., Grove, R. & Jackson, A. (1992). Strategies for building self-efficacy in tennis players: A comparative analysis of Australian and American coaches. *Sport Psychologist*, 6(1), 3-13. <https://doi.org/0.1123/tsp.6.1.3>
- Yıldırım, F. & Özgür-İlhan, İ. (2010). Genel özyeterlilik ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21 (4), 301-308.
- Zimmerman, BJ. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82-91. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1016>