

## Spor Lisesi Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Öz Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi

Kürşat Yusuf AYTAÇ<sup>1</sup>, Ümit YETİŞ<sup>1</sup>, Kaan Akın ÖZ<sup>2</sup>

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1209485>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

<sup>1</sup>Adıyaman Üniversitesi,  
Beden Eğitimi ve Spor  
Yüksekokulu,  
Adıyaman/Türkiye

<sup>2</sup>Adıyaman Üniversitesi,  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü,  
Adıyaman/ Türkiye

### Öz

Bu çalışmada spor lisesinde öğrenim gören farklı yaş gruplarındaki öğrencilerin genel öz yeterlilik seviyelerinin farklı değişkenlere bakarak araştırılıp incelenmesi amaçlanmıştır. Malatya ilindeki 306 öğrenci üzerinde, istekli katılım esas alınarak belirlenmiş 60 kadın ve 246 erkek toplam 306 öğrenci oluşturmuştur. Tarama modelinde yürütülen betimsel araştırmada veriler çocuklar için öz yeterlilik ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Araştırma sonucunda aylık gelir düzeyi, cinsiyet, spor yapma durumu sınıf ve fiziki görünümünden memnun olma değişkenlerinde spor lisesi öğrencilerinin öz yeterlilik düzeyleri arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Sonuçta spor lisesi öğrencilerinde, fiziki görünümünden memnun olmanın, spor lisans yılının ve sınıf düzeyinin artmasının öğrencilerin öz yeterlilik düzeyleri olumlu yönde etkilediği ve öğrencilere bu konuda katkı sağladığını söyleyebiliriz.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, Öğrenci, Öz yeterlilik

## Investigation of Self-Efficacy Levels of Sports High School Students According to Some Variables

### Abstract

In this study, it was aimed to investigate and examine the general self-efficacy levels of students in different age groups studying at a sports high school by looking at different variables. A total of 306 students, 60 women and 246 men, were determined on the basis of willing participation, out of 306 students in Malatya. Parts of the descriptive components run in the survey model were obtained by using the self-efficacy method for children. As a result of the research, a significant difference was found between the self-efficacy levels of sports high school students in the variables of monthly income, gender, sports status, class and satisfaction with their physical appearance. As a result, we can say that being satisfied with the physical appearance of the sports high school students, the increase in the sports undergraduate year and the grade level affect the self-efficacy levels of the students positively and contribute to the students in this regard.

**Key Words:** Sports, Student, Self-efficacy

**Sorumlu Yazar:** Kürşat  
Yusuf AYTAÇ  
kyaytac@gmail.com

### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:  
24.11.2022

Kabul Tarihi:  
15.12.2022

Online Yayın Tarihi:  
23.12.2022

## Giriş

Öz yeterlik, 1960'lı yıllarda Albert Bandura öncülüğünde ileri sürülen sosyal öğrenme kuramı ile ilk olarak meydana çıkmıştır. Bu kuramın çerçevesi öz yeterliği insanın ihtiyaç duyduğu, güdülenme durumunda bu güdülenmeyi davranışa dönüştürmede kullanmış olduğu kendine inanç ve güven duygusu olarak belirtmektedir. Birey öz yeterlik ile sağlıklı yaşam için hareket, sosyal ve ruhsal olarak kendini değiştirip alışkanlıklarını şekillendirebilir ve kaliteli bir yaşam devam ettirebilir, bu yönü ile psikolojik ihtiyaçlarla da ilgili olabilecek bir kavramdır, aynı zamanda öz yeterlilik kişilerin çevresini anlama tanıma olan durum ve bunların işlev işleyişini anlama, başarıma duygusunu kazanma, yapabilme inancı, ve bu inançları beceri haline getirebilme olarak da belirtilebilir (Bandura 1997). Çevresinde olan durumla veya durumlar ile mücadele etmek için gerekli olan beceriye sahip bireylerin öz yeterlilikleri daha az ise kendisinde olan becerilerini harekete geçiremeyeceklerdir. Burada öz yeterlilik oluşan durumlarda veya fillerde bireyin gerekli olan becerilerin farkında olması bu becerileri düzenleyebilmesi zorluklarla mücadele edebilmesi ve motivasyon sınırı gibi farklı içeriklerde sahip olması gerekmektedir. Başka deyişle ile öz yeterlik; kişinin karşılaşabileceği güç ve zor olaylarda bu zorluğu aşır aşamayacağı dair kendine duyduğu inanmışlık kendi hakkındaki olumlu veya olumsuz yargısıdır (Senemoğlu, 2015). Öz yeterlik ya da bir başka anlamı ile kendine yeterlik, bir problem ile karşılaşıldığında var olan problemi çözebilmek yahut bir görevi bitirmek için gereken becerileri düzenlemek, yönetmek, sıraya koymak, uygulamak ve sonucunu hesaplamaya olan kendine güven duygusu olarak belirtilebilir. Bu sebeple öz-yeterliliğe olan inanç, kişilerin başarı algılama seviyelerine çok kuvvetli bir şekilde etki etmektedir (Canpolat, ve Çetinkalp, 2011). Schunk (1990)'a göre insandaki davranışların en önemli önsezisi öz yeterlilik inancıdır bir görevi yapmak için lazım olan beceriyi ve bunları denetleme kuvvetinin kendilerinde var olduğuna inanırlarsa görevi yapmaya gönüllü olurlar ve görevde kararlılık davranışını olması gerektiği şekilde sergilemelerini sağlarlar. (Eaton ve Dembo, 1996; Sharp, 2002) Öz yeterlilik inancını performansta oluşan değişiklikler, öğrenme metotları farklılaşması ve akademik başarı etkiler (Zimmerman 2000),

## Spor ve Öz Yeterlik

Spor alanında öz-yeterlik, sporcunun, yarışma ve rekabet sırasında yeteneklerini en iyi şekilde yerine getirebileceğine, duygularını kontrol ederek yönetebilmesi rakibin performansına karşı koyma ve bu performansı aşması anlamını da içerebilir. (Feltz vd., 2008). Sportif başarıya yardımcı olan önemli psikolojik niteliklerden bir tanesi de öz yeterlik inancıdır (Barker vd., 2010). Sporcuların öz yeterlik durumları ve inanışları üstüne yapılan çalışmalar öz yeterliğin performans için emin ve güvenilen bir belirleyici olduğunu ve aynı zamanda performansta ortaya çıkan farkın hesabında bilişsel ve eğitim farklılıkları ile beraber yararlı olduğunu saptamaktadır. (Feltz ve Lirgg,

2001). Öz yeterlik, sportif başarıya etki eden farklı birçok değişkenle beraber incelenmesine karşın tek başına da önemli bir etken olduğu düşüncesi de bulunmaktadır. Sporcuların, sportif başarısında yeterlilik algısı etkili ve önemli bir etmendir. Öz yeterliğin, sporcuların kendilerine mani olacak ve dağıtacak olan olumsuz duyguları kontrol etmesine olanak verdiği düşünülmektedir (Cherry, 2005). Öz yeterlilik kişinin bir görevi yapabilme, yapması gerekeni gerektiği kalite ve miktarda yerine getirme inancıdır bu durum sporcuların yarışma periyotlarında güdülenme düzeylerini artırarak performanslarını etkileyebilecek bir faktör olduğu söylenebilir (Cengiz vd.,. 2012). Yüksek öz yeterliliğe sahip sporcular, problemleri daha çabuk, kolay ve rahat bir şekilde çözümlenerek bu süreci atlatabilirler. Buna karşın öz yeterlik seviyesi az olan sporcular ise zorluklar karşısında bunun üstesinden gelerek başaramayacakları algısına odaklanıp, kendilerine güvenemeyip ve başarısız olurlar (Nwankwo ve Onyishi, 2012). Öz yeterlik kavramının, sporda başarılı olabilmek için ihtiyaç olan önemli bir psikolojik yapı olduğu düşünülmektedir (Feltz ve Lirgg, 2001). Bir sporcu, yapacağı performansı içeriği hakkında olumlu algı ve düşünce geliştirebilirse, performansında pozitif yönde değişimler yaşayacak ve daha fazla efor gösterebilecek hale gelecektir. Bu motivasyonu başarı ile sağlayan bir sporcu, başarıyı hedef olarak seçecek ve başarmak için gereken içerikleri kendisinde toplama başarısını gösterebilecektir (Çetinkaya, 2010). Başarı ve performans odaklı spor ortamında, sporcuların ustalık yetenekleri etkili rol oynar. Böyle bir ortamda kişinin bakış açısı olumlu ise yetkinlik gerektiren yetenekleri de olumlu etkilenir ve duyguları yeterli olma yönünde pozitif gelişir. Eğer olumsuz algılamalar neticesinde başarısız olması halindeyse sporcunun beceriklilik ve mükemmellik duygularına zarar verecek şekilde yapamama duygusunu geliştirerek kişiyi sporu bırakma düşüncesine içerisine bile sokabilir (Harter, 1978). Spor liselerinde eğitim öğretim gören öğrencilerin öz yeterlilik düzeylerinin farklı değişkenler açısından bilinmesi öğrencilerin başarılarının artırılması bakımından önem oluşturmaktadır. Bu bakımdan, çalışmanın amacı spor lisesinde eğitim gören farklı sınıf ve yaş düzeyindeki öğrencilerin öz yeterlilik değerlerini çeşitli değişkenlere göre ortaya koymaktır.

## **Gereç ve Yöntem**

### **Verilerin Toplanması**

Bu çalışmada, araştırmacılar tarafından geliştirilmiş olan “Kişisel Bilgi Formu” kişilerin demografik bilgilerine ulaşmak için kullanılmıştır, katılımcıların öz yeterliğini saptamak için Muris tarafından (2001) geliştirilmiş olan, Telef,B.B ve Karaca,R. tarafından Türkçeye uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan “Çocuklar için Öz-Yeterlik Ölçeği” kullanılmıştır. (Telef ve Karaca, 2012).

### *Araştırmanın Modeli*

Mevcut araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir. Spor lisesinde öğrenim gören öğrencilerin bazı değişkenlere göre öz yeterlilik düzeylerinin incelenmesi isimli bu araştırma, nicel araştırma türlerinden ilişkisel analiz tekniğine dayalı tarama yöntemi kullanılan bir araştırma olarak tasarlanmıştır.

### *Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu*

Çalışmanın örneklemini 2021-2022 eğitim öğretim yılında öğrenim gören Malatya ilindeki 306 öğrenci üzerinde, istekli katılım esas alınarak belirlenmiş 60 kadın ve 246 erkek toplam 306 öğrenci oluşturmuştur.

Tablo 1

#### Araştırmaya Katılanların Demografik Özelliklerinin Dağılımı

		N	%
Cinsiyet	Kadın	60	19,6
	Erkek	246	80,4
Sınıf	9. Sınıf	61	19,9
	10. Sınıf	64	20,9
	11. Sınıf	92	30,1
	12. Sınıf	89	29,1
Aile aylık gelir	Düşük	48	15,7
	Orta	232	75,8
	Yüksek	26	8,5
Kendine ait oda var mı?	Evet	193	63,1
	Hayır	113	36,9
Kardeş sayısı	1	6	2,0
	2	64	20,9
	3	114	37,3
	4	50	16,3
	5	72	23,5
Aktif lisanslı sporcu	Evet	190	62,1
	Hayır	116	37,9
Spor yapma süresi	1 yıl ve daha az	17	5,6
	2 Yıl	32	10,5
	3 Yıl	42	13,7
	4 Yıl	65	21,2
	Beş yıl ve daha fazla	150	49,0
Haftalık spor yapma süresi	1 Gün	26	8,5
	2 Gün	51	16,7
	3 Gün	76	24,8
	4 Gün	67	21,9
	5 günden fazla	86	28,1
Fiziki görünüm	Evet	191	62,4
	Hayır	21	6,9
	Kısmen	94	30,7

Araştırmaya katılan öğrencilerin %80,4'ü erkek, %30,1'i 11 sınıfta, %75,8'nin ailesinin aylık geliri orta düzeyde, %37,3'ünün 3 kardeşi bulunmaktadır. Öğrencilerin %62,1'i aktif lisanslı sporcu, %49'u 5 yıldan fazla süredir spor yapmakta, %28,1'i haftada 5 günden fazla spor yapmakta, %62,4'ü de fiziki görünümünden memnundur.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırmada verileri toplama aracı olarak kullanılan “Çocuklar için Öz-yeterlik Ölçeği”nin genelinde Cronbach Alpha katsayısı 0,89, Akademik öz-yeterlik alt boyutunda 0,82, Sosyal öz-yeterlik alt boyutunda 0,73, Duygusal öz yeterlik alt boyutunda 0,81 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 2

### **Öz-Yeterlik Ölçek Geneli Ve Alt Boyutlarının Cronbach Alpha Katsayıları**

<b>Alt boyutlar</b>	<b>Cronbach Alpha</b>
Sosyal öz-yeterlik	0,73
Duygusal öz-yeterlik	0,81
Akademik öz-yeterlik	0,82
Genel öz-yeterlik	0,89

### **Verilerin Analizi**

Araştırmada SPSS 24.0 istatistiksel veri değerlendirme programı kullanılarak veriler analiz edilmiştir. Araştırmada kullanılan veri toplama aracının iç tutarlılık katsayısının tespit edilmesi amacıyla ölçek genelinin ve alt boyutların Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Araştırma verilerinin normallik dağılımının belirlenmesi amacıyla Çarpıklık ve Basıklık değerleri hesaplanmış, yapılan analiz sonucunda araştırma verilerinin dağılımının normal olduğu anlaşılmış, bağımsız ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkinin tespit etmek amacıyla T Testi ve ANOVA testi yapılmıştır. Gruplar arası fark ve grup içi karşılaştırma için tek yönlü varyans,post hoc tukey testi yapılmıştır. Araştırma verilerinin anlamlılık düzeyi olarak  $p < 0,05$  olarak alınmıştır

Tablo 3

### **Öz-Yeterlik Ölçek Geneli Ve Alt Boyutlarının Normallik Analizi**

	<b>Ort.</b>	<b>ss.</b>	<b>Min-Max</b>	<b>Çarpıklık</b>	<b>Basıklık</b>
Sosyal öz-yeterlik	3,452	0,737	1,71-5,00	0,009	-0,355
Duygusal öz-yeterlik	3,217	0,859	1,00-5,00	-0,077	-0,603
Akademik öz-yeterlik	2,723	0,695	1,14-4,29	0,127	-0,554
Genel öz-yeterlik	3,280	0,643	1,95-5,00	0,309	-0,278

## Bulgular

Tablo 4

### Öz-Yeterlik Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Analizi

	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	p
Akademik yeterlik	öz- Kadın	60	2,807	0,711	0,516	0,606
	Erkek	246	2,753	0,730		
Sosyal öz-yeterlik	Kadın	60	3,465	0,721	0,074	0,941
	Erkek	246	3,457	0,752		
Duygusal yeterlik	öz- Kadın	60	3,061	0,978	-2,204	<b>0,028</b>
	Erkek	246	3,339	0,846		
Genel öz-yeterlik	Kadın	60	3,265	0,678	-0,711	0,477
	Erkek	246	3,3341	0,679		

Öğrencilerin cinsiyet değişkeninde duygusal öz-yeterlik alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı fark vardır ( $t=-2,204; p=0,028 < 0,05$ ). Erkek öğrencilerin ( $\bar{x}=3,339$ ) duygusal öz-yeterlik puanları kadın öğrencilerin ( $\bar{x}=3,061$ ) puan ortalamalarından daha yüksek çıkmıştır. Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre genel öz-yeterlik ve alt boyut puanlarında istatistiki açıdan anlamlı fark görülmemektedir ( $p > 0,05$ ).

Tablo 5

### Sınıf Değişkenine Göre Öz Yeterlik Puanlarının Analizi

	Sınıf Düzeyi	N	Ort.	Ss.	F	p
Akademik öz-yeterlik	a.9. Sınıf <sup>cd</sup>	61	2,420	0,745	10,698	<b>0,000*</b>
	b.10. Sınıf <sup>cd</sup>	64	2,533	0,710		
	c.11. Sınıf <sup>ab</sup>	92	2,855	0,688		
	d.12. Sınıf <sup>ab</sup>	89	3,030	0,646		
Sosyal öz-yeterlik	a.9. Sınıf	61	3,328	0,700	2,728	0,054
	b.10. Sınıf	64	3,366	0,726		
	c.11. Sınıf	92	3,436	0,717		
	d.12. Sınıf	89	3,637	0,793		
Duygusal öz-yeterlik	a.9. Sınıf <sup>d</sup>	61	3,164	0,856	5,953	<b>0,001*</b>
	b.10. Sınıf <sup>d</sup>	64	2,980	0,924		
	c.11. Sınıf	92	3,3200	0,809		
	d.12. Sınıf <sup>ab</sup>	89	3,549	0,860		
Genel öz-yeterlik	a.9. Sınıf <sup>d</sup>	61	3,124	0,648	8,828	<b>0,000*</b>
	b.10. Sınıf <sup>d</sup>	64	3,104	0,641		
	c.11. Sınıf	92	3,3530	0,649		
	d.12. Sınıf <sup>ab</sup>	89	3,577	0,669		

\* $P < 0,05$  grup içi farklılıkları göstermek için abcd simgeleri üst simge olarak kullanıldı, aynı simge grubundaki harflerin bulunduğu yerlerdeki puan ortalamaları arasında farklılık bulunmaktadır. Tek yönlü varyans testi verilerin gruplarlar arasındaki farkını bulmak için, post hoc tukey verilerin grup içi karşılaştırması için yapıldı.

Tablo 6

Haftada Spor Yapılan Gün, Kardeş Sayısı Ve Aile Aylık Geliri Değişkenine Göre Öz-Yeterlik Puanlarının Analizi

Genel öz-yeterlik		N	Ort.	Ss.	F	p
Haftada spor yapılan gün	1 Gün	26	3,240	0,627	1,104	0,355
	2 Gün	51	3,203	0,690		
	3 Gün	76	3,278	0,661		
	4 Gün	67	3,355	0,634		
	5 günden fazla	86	3,425	0,729		
Kardeş sayısı	1	6	3,470	0,694	1,732	0,143
	2	64	3,317	0,761		
	3	114	3,204	0,583		
	4	50	3,466	0,779		
	5	72	3,3956	,64971		
Aylık Gelir Durumu	Düşük	48	3,272	0,702	1,109	0,331
	Orta	232	3,310	0,649		
	Yüksek	26	3,504	0,866		

Öğrencilerin ailelerinin aylık gelir durumu değişkenine göre genel öz yeterlilik ve akademik, sosyal, duygusal öz-yeterlik alt-boyut ve puanları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık görülmemiştir. ( $p>0,05$ ).

Tablo 7

Kendine Ait Odası Olma Değişkenine Göre Öz-Yeterlik Puanlarının Analizi

Kend ait odası olma durumu		N	Ort.	Ss.	t	p
Akademik öz-yeterlik	Evet	193	2,785	0,732	0,656	0,512
	Hayır	113	2,728	0,715		
Sosyal öz-yeterlik	Evet	193	3,474	0,711	0,468	0,640
	Hayır	113	3,432	0,802		
Duygusal öz-yeterlik	Evet	193	3,253	0,887	-0,825	0,410
	Hayır	113	3,339	0,867		
Genel öz-yeterlik	Evet	193	3,320	0,663	-0,016	0,987
	Hayır	113	3,321	0,706		

Öğrencilerin evlerinin kendilerine ait odalarının olma durumu ile akademik, sosyal, duygusal öz-yeterlik alt boyut ve genel öz-yeterlik puanları arasında istatistiksel veriler incelendiğinde olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Tablo 8

Aktif Lisanslı Sporcu Olma Değişkenine Öz-Yeterlik Puanlarının Göre Analizi

Aktif lisanslı sporcu olma		N	Ort.	Ss.	t	p
Akademik öz-yeterlik	Evet	193	2,7821	0,731	0,564	0,573
	Hayır	113	2,7339	0,718		
Sosyal öz-yeterlik	Evet	193	3,4778	0,743	0,586	0,558
	Hayır	113	3,4263	0,750		

Duygusal öz-yeterlik	Evet	193	3,3024	0,871	0,462	0,645
	Hayır	113	3,2546	0,894		
Genel öz-yeterlik	Evet	193	3,3378	0,689	0,570	0,569
	Hayır	113	3,2922	0,661		

Öğrencilerin aktif lisanslı sporcu olma durumları ile akademik, sosyal, duygusal öz yeterlik alt boyut ve genel öz yeterlik verilerinin puanları arasında istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Tablo 9

## Spor Yapma Süresi Değişkenine Göre Öz-Yeterlik Puanlarının Analizi

	Spor yapma süresi	N	Ort.	Ss.	F	p
Akademik öz-yeterlik	a.1 yıl ve daha az	17	2,605	0,718	3,798	<b>0,005</b>
	b.2 Yıl <sup>cde</sup>	32	2,326	0,791		
	c.3 Yıl <sup>b</sup>	42	2,833	0,626		
	d.4 Yıl <sup>b</sup>	65	2,804	0,644		
	e.Beş yıl ve daha fazla <sup>b</sup>	150	2,838	0,744		
Sosyal öz-yeterlik	a.1 yıl ve daha az	17	3,210	0,691	2,686	<b>0,032</b>
	b.2 Yıl <sup>d</sup>	32	3,147	0,727		
	c.3 Yıl	42	3,426	0,776		
	d.4 Yıl <sup>b</sup>	65	3,604	0,585		
	e.Beş yıl ve daha fazla	150	3,499	0,789		
Duygusal öz-yeterlik	a.1 yıl ve daha az	17	3,328	0,780	1,191	0,315
	b.2 Yıl	32	3,098	0,871		
	c.3 Yıl	42	3,133	0,831		
	d.4 Yıl	65	3,237	0,914		
	e.Beş yıl ve daha fazla	150	3,382	0,886		
Genel öz-yeterlik	a.1 yıl ve daha az	17	3,204	0,686	2,687	<b>0,032</b>
	b.2 Yıl <sup>e</sup>	32	2,986	0,675		
	c.3 Yıl	42	3,290	0,594		
	d.4 Yıl	65	3,361	0,611		
	e.Beş yıl ve daha fazla <sup>b</sup>	150	3,396	0,711		

$P<0,05$  grup içi farklılıkları göstermek için abcde simgeleri üst simge olarak kullanıldı, aynı simge grubundaki harflerin bulunduğu yerlerdeki puan ortalamaları arasında farklılık bulunmaktadır. Tek yönlü varyans testi verilerin gruplarlar arasındaki farkını bulmak için , post hoc tukey verilerin grup içi karşılaştırması için yapıldı.

Öğrencilerin spor yaptıkları süreye göre genel öz yeterlik [ $F_{(3-302)}=2,687;p=,003<,05$ ], akademik öz yeterlilik [ $F_{(3-302)}=3,798;p=,005<,05$ ], sosyal öz yeterlilik [ $F_{(3-302)}=2,686;p=,003<,05$ ] alt boyutları arasında anlamlı fark tespit edilmiş, duygusal öz yeterlilik alt boyutunda [ $F_{(3-302)}=1,191;p=,315>,05$ ] anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Gruplar arasındaki farklılığı tespit etmek için yapılan post hoc tukey testi sonucuna öğrencilerin akademik öz yeterlilik alt boyutunda 2 yıl spor yapanların ( $\bar{x}=2,605$ ), 3 yıl ( $\bar{x}=2,833$ ), 4 yıl ( $\bar{x}=2,804$ ) ve 5 yıl ( $\bar{x}=2,838$ ) arasında anlamlı bir fark tespit edilmiş, 1 yıl ve daha az ( $\bar{x}=2,605$ ) arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Sosyal öz yeterlilik alt boyutunda 2 yıl spor yapanlar ( $\bar{x}=3,147$ ) ile 4 yıl spor



yapanlar ( $\bar{x}=3,604$ ) arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Genel yeterlilik alt boyutunda 2 yıl ( $\bar{x}=2,936$ ) ile 5 yıl ve daha fazla spor yapanlar ( $\bar{x}=3,396$ ) arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Tablo 10

## Fiziki Görünüm Değişkenine Göre Öz-Yeterlik Puanlarının Analizi

	Fizik görünüm	N	Ort.	Ss.	F	p
Akademik öz-yeterlik	a.Evet <sup>c</sup>	191	2,862	0,760	4,846	<b>0,008*</b>
	b.Hayır	21	2,667	0,637		
	c.Kısmen <sup>a</sup>	94	2,587	0,635		
Sosyal öz-yeterlik	a.Evet	191	3,541	0,795	30330	0,057
	b.Hayır	21	3,246	0,691		
	c.Kısmen	94	3,337	0,623		
Duygusal öz-yeterlik	a.Evet <sup>c</sup>	191	3,398	0,881	4,602	<b>0,011*</b>
	b.Hayır	21	3,218	0,900		
	c.Kısmen <sup>a</sup>	94	3,068	0,835		
Genel öz-yeterlik	a.Evet <sup>c</sup>	191	3,427	0,706	6,531	<b>0,002*</b>
	b.Hayır	21	3,189	0,619		
	c.Kısmen <sup>a</sup>	94	3,134	0,586		

$P<0,05$  grup içi farklılıkları göstermek için abc simgeleri üst simge olarak kullanıldı, aynı simge grubundaki harflerin bulunduğu yerlerdeki puan ortalamaları arasında farklılık bulunmaktadır. Tek yönlü varyans testi verilerin gruplarlar arasındaki farkını bulmak için , post hoc tukey verilerin grup içi karşılaştırması için yapıldı.

Öğrencilerin fiziki görünümle beğenme durumları ile genel öz yeterlik [ $F_{(3-302)}=6,531;p=,002<,05$ ], akademik öz yeterlilik [ $F_{(3-302)}=4,846;p=,008<,05$ ],duygusal öz yeterlilik [ $F_{(3-302)}=4,602;p=,011<,05$ ] alt boyutları arasında anlamlı fark tespit edilmiş, sosyal öz yeterlilik alt boyutunda [ $F_{(3-302)}=3,033;p=,05>,05$ ] anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Akademik öz yeterlilik alt boyutunda evet diyenler ( $\bar{x}=2,862$ ) ile kısmen diyenler ( $\bar{x}=2,587$ ), duygusal öz yeterlilik alt boyutunda evet diyenler ( $\bar{x}=3,398$ ) ile kısmen diyenler ( $\bar{x}=3,068$ ) genel öz yeterlilik alt boyutunda evet diyenler ( $\bar{x}=3,427$ ) ile kısmen diyenler ( $\bar{x}=3,134$ ) arasında anlamlı fark bulunmuştur.

## Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Araştırma sonuçlarına bakıldığında, ölçeğin alt boyutları ile demografik değişkenler arasında istatistiksel farklar gözlemlenmiştir. Literatür taramasında cinsiyet değişkeni yönünden farkların olduğu çalışma ve araştırma ve çalışmalar bulunduğu gibi (Kaya, Namlı ve Demir, 2018; Walseth, Aartun ve Engelsrud, 2017), anlamlı herhangi bir farka rastlanmayan araştırma ve çalışmalarda da bulunmaktadır (Çetinkaya, 2010; Can ve Kaçay, 2016; Canpolat ve Çetinkalp, 2011). Araştırma sonuçlarının gösterdiğine göre cinsiyet ile duygusal öz yeterlilik arasında kadınların daha düşük olduğu görülmüştür.

Sınıf değişkenine göre yapılan çalışmalarda öğrencilerin akademik öz yeterlilik puanları sınıflara göre farklılık göstermektedir (Öncü, 2012). Araştırmada çalışmayı destekleyici olarak sınıf değişkeni arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir. Çalışmada görüldüğü üzere sınıf yükseldikçe öz yeterlilik seviyesinin bilgi birikimin ve tecrübenin artması ile beraber arttığı söylenebilir.

Ailenin aylık gelir durumundaki değişkende, yapılan çalışmada anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yapılan alışma ve araştırmalarda ailelerin ekonomik düzeyleri ile öz yeterlik arasında anlamlı bir bağlantı olmadığını göstermektedir (İkiz ve Yörük, 2013; şen, 2009; Doğaner ve ark. 2020). Araştırma verilerimizde görüldüğü üzere çalışmada da ailenin gelir düzeyinin öz yeterlilik üzerine herhangi bir etkisi olmadığı görülmüştür.

Kendine ait odası olma durumu öz yeterlilik üzerine etkilerinde yapılan çalışmalarda öz-yeterlik durumunun kendisine ait odasının bulunmasında anlamlı bir fark yaratan bir değişken olmadığını gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Yıldırım ve Kansız (2017), aynı şekilde Yıldırım ve Karataş (2018), Yılmaz (2016) tarafından yapılan çalışmalarda da kendilerine ait bir odasının olmasının anlamlı fark yaratmadığı görülmüştür. Farklı olarak kendisine ait odasının olmasının öz yeterlilik düzeyini artırdığı yönünde çalışmalarda bulunmaktadır (Masud vd.2016; Chandler, 2006; Turner vd, 2009). Kendine ait odasının öz yeterlilik üzerine etkisinde çalışmada anlamlı bir fark oluşturan değişken olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan kişilerin kardeş sayısı değişkenine göre öz yeterlilik düzeylerinde anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir. Özkan (2019) kardeş sayısını sporcularda öz yeterlilik algıları ile ilgili yapmış olduğu bir araştırmada anlamlı bir farklılık gösterdiği tespitini yapmıştır. Aynı şekilde Yılmaz ve diğerleri (2012) ilköğretim öğrencileri üstüne yaptıkları çalışmada kardeş sayısının öğrencilerin öz yeterlilik düzeylerinde anlamlı bir fark yarattığı sonucuna ulaşmışlardır. Böke, Kartal, Doğan'ın (2019) yaptığı araştırmada kardeş sayısının öz yeterliliğe anlamlı bir fark göstermediği bulgusuna ulaşmışlardır. Çalışma da bu bulguyu desteklemektedir. Kardeş sayısının çok veya az olması farklı diğer değişkenler ile beraber öğrenciler üzerinde öz yeterlilik düzeyini artırmada bir etkisinin olmadığı söylenebilir

Aktif lisanslı olma durumu ile ilgili olarak literatürde var olan aynı araştırmalar incelendiğinde faal spor hayatının, bireylerde özgüven ve cesaret gibi duyguları geliştirerek, olumlu yönde sosyal kimlik duygusunun meydana gelmesine sebep olduğu vurgulanmaktadır (Can ve Kaay, 2016). Fakat literatürde farklı sonuçlara da rastlanmaktadır. Futbolculara yapılan benzer bir araştırmada, araştırmaya katılanların yapmış oldukları spor yılı ile sporculuktaki seviyelerinin bağlantıları incelenmiş, sporcu kimliği ve kendilerine güven, öz yeterlilik arasında anlamlı fark bulunamamıştır (Işık,2018). Çalışmada bu bulguları destekleyici olarak anlamlı bir fark

bulunamamıştır. Bu nedenle aktif spor yapmak kişide belli bazı yetenekleri geliştirmesine karşın lisanslı aktif spor yapmanın tek başına öz yeterliliği geliştirmedeği söylenebilir.

Spor yapma süreleri değişkeninde (Tıkaç vd., 2021) düzenli olarak spor yapan bireylerin öz yeterlilikleri, benlik saygıları ve vücut farkındalıkları üstüne yapmış oldukları araştırmada öz yeterlilik, vücut farkındalığı ve benlik saygısı yönünden istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu, ek olarak sistemli spor veya egzersiz yapan kişilerin neticelerinin antrenmansız kişilere nazaran daha iyi olduğunu sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan çalışmada bireysel ve psikolojik değişkenler üzerinde spor yapmanın pozitif olumlu katkı yaptığının sonuçları görülmektedir. Egzersizin, vücut farkındalığını, öz-yeterliği ve özsaygıyı yükseltmek için seçilen edilen bir metot olduğu sonucuna varılmıştır. Fiziksel etkinliğin akademik öz yeterliliğe etkisinin araştırıldığı başka bir çalışmada, yüksek fiziksel etkinlik seviyesine sahip öğrencilerin bu seviyeden daha düşük ve orta fiziksel etkinlik seviyesine sahip olanlara oranla akademik öz yeterliklerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Öztop, 2018). Benzer yönde Yarar vd., (2020) yaptıkları araştırmada fiziksel etkinliği olan öğrencilerin fiziksel etkinliği olmayan öğrencilere göre akademik öz yeterliklerini daha yüksek, bulmuşlardır. Çalışmada akademik, sosyal ve genel öz yeterlilik bölümlerinde anlamlı bir fark bulunurken duygusal öz yeterlilik bölümünde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Spora daha fazla zaman ayırmak bireyde kendine güven, irade gücünü geliştirdiği söylenebildiği gibi bu durum kişinin genel anlamda öz yeterliliğini geliştirdiği söylenebilir.

Haftada spor yaptığı gün sayısı değişkenine göre yapılan çalışmalarda yapılan spor gün sayısı arttığında öz yeterlik düzeyinde bir değişiklik olmadığı tespit edilen çalışmalar bulunmaktadır (Yıldız, 2017) çalışmadaki bulgularda bu görüşü destekler nitelikte olup haftada yapılan spor gün sayısına göre anlamlı bir fark bulunamamıştır. Spor yapan bireylerin öz yeterlilik seviyelerinde bir artış olması nedeniyle spor yapılan gün sayısının artması ile var olan yeterlilik düzeyinin artmadığı söylenebilir.

Fiziki görünümüne göre değerlendirme değişkeninde Alemdağ ve Öncü (2015) Edwards vd. (2005) yaptıkları benzer çalışmalar neticesinde, fiziksel çalışmalara aktif katılım bölümü arttıkça fiziki görüntüsünden memnuniyetin arttığı, görünüm kaygısının azaldığı ve öz yeterlik seviyesinin fazlaştığı bildirilmiştir. Çalışmada da bu görüşü destekleyen ve fiziki durumlarının öz yeterlilik düzeylerini etkileyen anlamlı bir fark bulunmuştur. Spor yapan bireylerin fiziki durum ve görünüşlerini düzeltmesi ile beraber öz yeterlilik seviyesinin arttığı söylenebilir.

### **Etik Kurul İzin Bilgileri**

Etik değerlendirme kurulu: Adıyaman Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi:03/04/2022

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 261

## Kaynakça

- Alemdağ S., ve Öncü E. (2015). Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*. (Special Issue 3), 287-300.
- Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change*. *Psychological Review*, 84(2), 191.
- Böke H., Kartal M., ve Doğan A. (2019) Gençlik merkezine devam eden bireylerin öz yeterlik düzeylerinin araştırılması. *Journal of Global Sport and Education Research* <http://dergipark.gov.tr/jogser>
- Can, Y., ve Kaçay, Z. (2016). Sporcu Kimlik Algısı ile Cesaret ve Özgüven Duyguları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Journal Of Human Sciences*, 13(3), 6176-6184.
- Canpolat, A. M., ve Çetinkalp, Z. K. (2011). İlköğretim II. Kademe Öğrenci-Sporcuların Başarı Algısı ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(1), 14-19.
- Cengiz R., Aytan K.G., Abakay U.(2012), Taekwondo sporcularının algıladığı liderlik özellikleri ile öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 7,(4), Article Number; 2B0089.
- Çetinkaya, T. (2010). *Sporcu öğrenci kimliği oluşumunda etkili olan faktörler. Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara
- Cherry, H. L. (2005). Psychometric Analysis of an Inventory Assessing Mental Toughness. Masters Theses, 588.
- Chandler, M. (2006). The Influence of parenting style and ethnicity on academic self-efficacy and academic performance. *Unpublished Senior Honors Thesis*, Texas A&M University.
- Doğaner S., Görmüş M., ve Kılıç M. Ö. (2020). Sporcu kimliği ile öz yeterlik arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(69) Doi: <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2020.4058>
- Eaton, M. J., ve Dembo, M. H. (1996) Differences in The Motivational Beliefs of Asian American and Non-asian Students, *Journal of Educational Psychology*.
- Edwards, S. D., Ngcobo, H. S., Edwards, D. J., ve Palavar, K. (2005). Exploring the Relationship Between Physical Activity, Psychological Well-Being and Physical Self-perception in Different Exercise Groups. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*. 27(1), 59-74.
- Feltz, D. L., ve Lirgg, C. D. (2001). Self-efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches. *Handbook of Sport Psychology*, 2(2001), 340-361.
- Feltz, D. L., Short, S. E., ve Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Harter, S. (1978). Effectance Motivation Reconsidered. Toward a Developmental Model. *Human Development*, 21(1), 34-64.
- Işık, U. (2018). Profesyonel ve Amatör Futbolcuların Sportif Kendine Güven ve Sporcu Kimlikleri Arasındaki İlişki. *Spor Eğitim Dergisi*, 2(3), 26-35.
- İkiz, F. E., ve Yörük, C. (2013). Öğretmen adaylarının öz-yeterlik düzeyleri ile aile işlevlerinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 225-252.
- Kaya, H. B., Namlı, S., ve Demir, G. T. (2018). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sporcu kimlikleri ve başarı yönelimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(7).
- Masud, H., Shakil, A. M., Jan, F. A., ve Jamil, A. (2016). Relationship between parenting styles and academic performance of adolescents: mediating role of self-efficacy. *Asia Pacific Education Review*, 17(1), 121-131.
- Muris, P. (2001). A Brief Questionnaire for Measuring Self-Efficacy in Youths. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23, 145-149.
- Nwankwo, B. C., ve Onyishi, I. E. (2012). Role of self-efficacy, gender and category of athletes in coping with sports stress. *IFE Psychologia: An International Journal*, 20(2), 94-101.

- Öncü, H. (2012). Akademik Özyeterlik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması..*Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, Nisan, 13(1):183-206
- Özkan, G. (2019). *Üniversite öğrencisi kadın futbolcuların toplumsal cinsiyet algıları ile sporcu öz yeterlik adlıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi*, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Aydın. 43 Journal of Global Sport and Education Research, II (1):35-44
- Öztop, M. (2018). *Sağlıklı gençlerde fiziksel aktivite düzeyinin akademik öz yeterliğe etkisi. Yüksek Lisans Tezi*. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Denizli.
- Schunk, D. H. (1990). Goal setting and self-efficacy during self-regulated learning. *Educational Psychologists*, 25, 71-86.
- Senemoğlu, N. (2015). *Gelişim, öğrenme ve öğretim kuramdan uygulamaya*. (24. Basım). Ankara: Yargı Yayınları.
- Şen, Ü. (2009). Türkçe öğretmen adaylarının eleştirel düşünme tutumlarının çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Journal of World of Turks.*, 2, 84.
- Telef, B. B., ve Karaca, R. (2012) Çocuklar için Öz-yeterlilik ölçeği:Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32,169-187.
- Tıkac, G., Unal, A., ve Altug, F (2021). Regular exercise improves the levels of self-efficacy, self-esteem and body awareness of young adults. *J Sports Med Physical Fitness*, 2021(8).
- Turner, E. A., Chandler, M., ve Heffer, R. W. (2009). The influence of parenting styles, achievement motivation, and self-efficacy on academic performance in college students. *Journal of College Student Development*, 50(3), 337–346.
- Walseth K., Aartun I., ve Engelsrud G. (2017). *Journal Sport, Education and Society*, 22(4), 442-459
- Yarar F, Aslan Telci E., ve Şekeröz, S. (2020). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin akademik öz-yeterlilik, anksiyete ve stres üzerine etkisinin incelenmesi. *Pam Tıp Derg*;14:548-554.
- Yıldırım, H. İ., ve Kansız, F. (2017). Ortaokul öğrencilerinin fen dersine yönelik tutum düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi-2. *Turkish Studies International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*. 12(25), 779-806. Doi number:<http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.12306>
- Yıldırım, H. İ., ve Karataş, F. (2018). Ortaokul öğrencilerinin fen öğrenmeye yönelik motivasyon düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science*,65,164-187. Doi Number: <http://dx.doi.org/10.16992/ASOS.13377>
- Yıldız A. B.(2017), *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve Öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin İncelenmesi Yüksek Lisan Tezi*, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı Ankara,
- Yılmaz, E., Yiğit, R., ve Kaşarçı, İ. (2012). İlköğretim öğrencilerinin öz yeterlilik düzeylerinin akademik başarı ve bazı değişkinler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23), <https://acikarsiv.mehmetakif.edu.tr> adresinden erişildi.
- Yılmaz, A. (2016). *Ortaokul 8. sınıf öğrencilerinin T.C. İnkılâp tarihi ve Atatürkçülük dersine karşı tutumları ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi*. Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn, *Contemporary Educational Psychology*.



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