

YETKİNLİK BEKLENTİSİNİN SPOR VE FİZİKSEL AKTİVİTEDEKİ ÖNEMİ

Zeynep F. ZÜLKADİROĞLU¹ Dilek BOSTAN BUDAK²
Erkan KOZANOĞLU³

Geliş Tarihi: 22.02.2006

Kabul Tarihi: 13.12.2006

ÖZET

Yetkinlik Beklentisi; bireyin yaşamın zorluklarıyla mücadele etmeye olan inancı, pozitif beklentileri, fiziksel kapasitesinin ve engellerin farkındalığına olan inancı olarak tanımlanmaktadır. Yetkinlik Beklentisi'nin geliştirilmesinde fiziksel egzersiz ve spor aktivitelerinin olumlu etkileri ile engellerin ortadan kaldırılmasının önemli olduğu bilinmektedir. Bu makalede, spor ve fiziksel aktivitede Yetkinlik Beklentisinin önemi tartışılmış ve güncel literatür gözden geçirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Fiziksel Aktivite ve Yetkinlik Beklentisi.

THE IMPORTANCE OF SELF-EFFICACY IN SPORTS AND PHYSICAL ACTIVITY

ABSTRACT

Self-efficacy is defined as; one's belief of that she could cope with the difficulties of life, and positive expectations with the awareness of physical capacity and handicaps. Sports or physical activity is one of the important determinants of the better quality of life. It is important to understand the positive effects of physical exercise and sport activities as well as to abolish handicaps for the improvement of self-efficacy. In this article, the importance of self-efficacy in sports and physical activity is discussed with the evaluation of current literature.

Key Words: Sport, Physical Activity and Self-efficacy .

GİRİŞ

Yetkinlik Beklentisi:

İnsanlar bir konuda çaba göstermeleri gerektiğinde, o konuda yetenekli olup olmadıklarını düşünürler. Söz konusu yeteneğin kendisinde olduğunu varsayan bireyler o konuya daha kolay uyum sağlarlar. Kendisinin o konuda yetersiz olduğu inancını taşıyan bireyler davranışa başlama ve sürdürme konusunda başarısızlık yaşarlar. Bu durum literatürde "Yetkinlik Beklentisi" (YB) kavramıyla açıklanmaktadır. YB, verilen bir etkinlik ile ilgili olarak bireyin, bu etkinliği başarılı bir şekilde gerçekleştirebilmek için kendi yeteneğine duyduğu inanç olarak tanımlanmaktadır (1,2).

YB; bireyin, şimdiki ve gelecekte karşılaşılabileceği güç durumların üstesinden gelmede ne derecede başarılı olabileceğine ilişkin kendi hakkındaki yargısı, inancıdır. Gelecekte karşılaşılabilecek güç durumlara örnek olarak; sınav olma, yarışmaya katılma, bir sınıfta öğretmenlik yapma, bir topluluk önünde konuşma verilebilir (3).

Sosyal öğrenme kuramının en önemli ögesi, modeldir. İnsanların bir davranışı öğrenebilmeleri için, o davranışın başkaları (model) tarafından nasıl yapıldığını görmeleri gerekmektedir. Model olan kişi gözlemlenerek;

- Yeni bilişsel beceri ve davranışlar öğrenilebilir.
- Öğrenilenler pekiştirilir veya söndürülür. Modelin yapmış olduğu davranışlar ve sonuçları gözlenerek neyin yapılabileceği ve neyin yapılmaması gerektiği kavranır.

¹ Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

² Çukurova Üniversitesi Ziraat Fakültesi Tarım Ekonomisi Bölümü

³ Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon ABD.

- Model gözlemlenerek sosyal güç ve motivasyon sağlanabilir.
- Model gözlemlenerek çevrenin ve nesnelerin nasıl kullanılacağı öğrenilebilir.
- Model gözlemlenerek duygusal tepkilerin nasıl ortaya konulacağı öğrenilebilir (4).

İnsanlar sosyal olaylardan edindikleri bilgileri kendi yaşantılarına aktarabilir. Bu aktarımın etkili olması, bireyin yetkinlik beklentisinin bilişsel değerlendirmesine bağlıdır. Bu bilişsel değerlendirmeyi etkileyen unsurlar ise anlık ve geçici sosyal durumlardır. Bu nedenle, her başarılı deneyim için güçlü ve genellenmiş yetkinlik beklentisine gerek yoktur. Beklentiler çabuk yok edilemezler, kendilerini koruyabilirler (5). Hoffstetter ve arkadaşları (6), erken yaşta spora başlayan bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada; ilköğretim (6-14 yaş), orta öğretim (15-18) yaş ve yükseköğretimde (18 yaş ve üzeri) spora başlayanlar incelenmiş, yetişkinlerin düzenli olarak yaptıkları egzersizle, sosyal öğrenme ve spor faaliyetlerinin YB ile ilişkisi ortaya konmuştur.

Algılanan yetkinlik düzeyinin, davranışın yönünü değiştirdiği ve yeni davranışlar kazanmada etkili olduğu buna göre de; davranışın, bilişsel, fizyolojik faktörler ve çevresel etkenlerin birbirleriyle etkileşimi sonucu ortaya çıkan bir süreç olarak değerlendirildiği ve psikolojinin birçok alanına bu teorinin adaptasyonun yapıldığı görülmektedir (7). YB, bireyin motivasyonu ve bilişsel yetilerini harekete geçirebileceğine olan inanç olarak tanımlanmakta ve bireyin yaşam deneyimlerine ilişkin bilişsel değerlendirmeler sonucu oluştuğu belirtilmektedir (8).

YB, bilgi ve beceriden çok daha fazlasını kapsamakta, bireyin kendi kapasitesini etkin olarak kullanabilmesini de içermektedir. Algılanan yetkinlik, bireyin seçtiği aktivite ve çevresel koşullardan etkilenmektedir (9).

Davranışı açıklamaya ilişkin yaklaşım, YB teorisinin egzersiz ve sporda önemli bir yeri olduğunu vurgulamaktadır. YB, bireyin inançlarının kesin davranışı oluşturmada izleyeceği yoldaki başarısını açıklar. Örneğin; birey kendisini basketbol sahasında çok rahat hissedebilir fakat düşündüklerini söylemede zorluk çekerek üstü kapalı olarak ifade edebilir. Bu yargılar, bireyin kişisel kapasitesinin, seçtiği aktivitede hoşlanmadığı bir uyarı olduğunda ne kadar çaba ve yoğunlukla bu eylemi sürdürdüğünün önemli belirleyicileri olarak gösterilmiştir. Birey stresli bir uyarıyla karşılaştığında, kaygıyı içsel başarısızlığa bağlayarak düşük yetkinlikle aktiviteyi bırakma eğiliminde olabilmektedir (10).

YB yargıları, dört temel kaynaktan elde edilen bilgilerden etkilenmektedir. Bu kaynaklar şunlardır (3) :

1. Bireyin doğrudan kendi yaptığı başarılı ya da başarısız etkinlikler sonucunda elde ettiği bilgiler, 2. Dolaylı yaşantılar; bireyin kendine benzer başka kişilerin başarılı ya da başarısız etkinlikleri, bireyin aynı etkinlikleri kendinin de başarabileceğine ya da başaramayacağına ilişkin yargısını güçlendirir. 3. Sözel İkna; bireyin başarabileceğine ya da başaramayacağına ilişkin teşvikler, öğütler değişik ölçülerde öz yeterlik yargısını etkiler. 4. Psikolojik durum; bireyin belli görevi başarma ya da başarısız olma beklentisi öz yeterlik algısını etkiler. Algılanan yeterliği yüksek olan birey, düşük olana göre, herhangi bir işin üstesinden gelmek için, daha çok çaba harcar, daha ısrarlı ve karardır. Ayrıca algılanan öz yeterliği yüksek olan birey, herhangi bir şeyi denemekten, yaşamaktan düşük olana göre daha az korkar. Algılanan öz yeterliği yüksek olan insanlar, çevreyi daha çok kontrol edebileceklerinden olayların üstesinden gelebilir ve dolayısıyla da yeni şeyleri denemekten korkmazlar (3).

Yetkinlik Beklentisi ve Etkin Olan Faktörler:

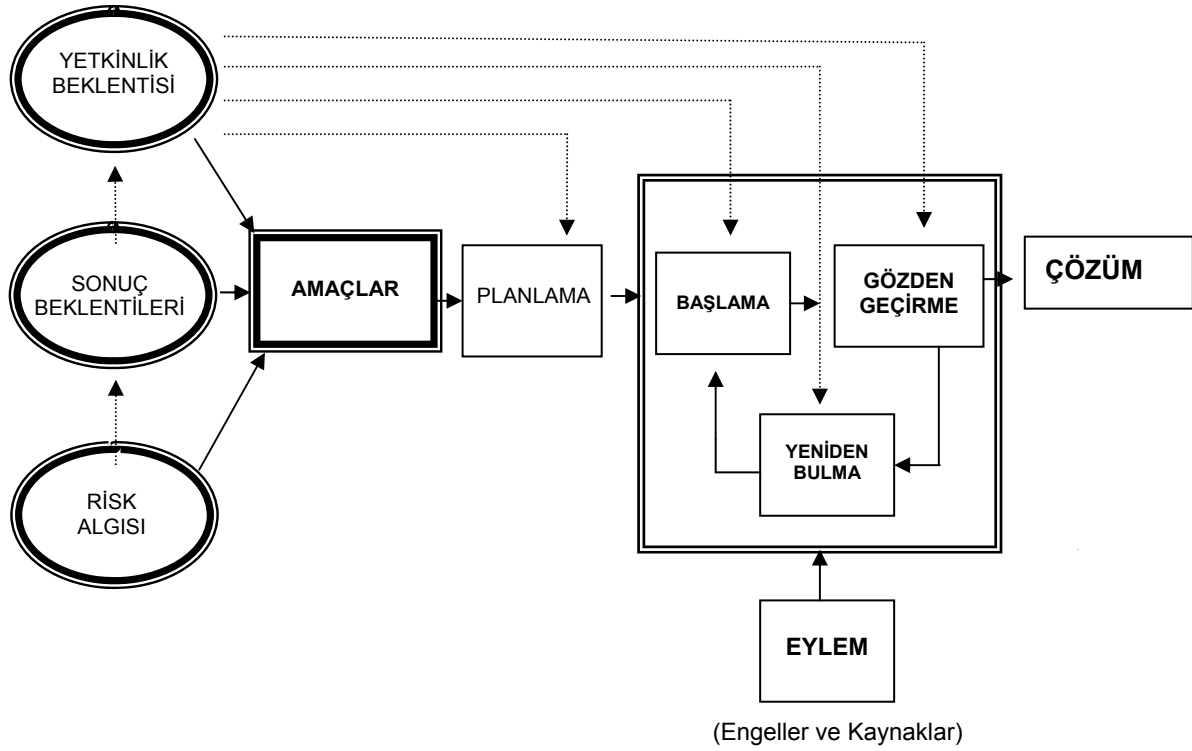
Bandura, kendini yetkin görmenin, yaratıcılık yönü ve gücü nedeniyle davranış değiştirmede önemli bir yeri olduğu kanısındadır. Kendini yetkin gören birey, gerilim ve zorlamalı durumlarda performansını yargılamaktadır. Kendini yetkin görme, bireyin aktivite seçmesi, çaba sarf etmesi, ısrar etmesi ve başarılı olması üzerinde etkili olmaktadır. Birey, gösterdiği performansına bakarak, sosyal karşılaştırmalar yaparak, ısrarının farkında olarak ve fiziksel belirtilerini gözleyerek yetkinlik beklentisi hakkında bilgi edinebilir ve yetkinlik beklentisi şu durumlarda etkili olmaktadır(1):

- İstekler
- Amacına ulaşma gücü
- Güdülenme düzeyi
- Zorluklar karşısında direnme gücü
- Güç durumlarda toparlanmayı sağlayan analitik düşünme
- Başarı ve başarısızlığın doğal nitelikleri
- Stres ve depresyon

Yetkinlik Beklentisinde Sağlıklı Davranış Modeli Yaklaşımı (HAPA - The Health Action Process Approach):

Bu model Schwarzer (1996) tarafından ortaya konularak, sağlıklı davranış modeli yaklaşımı (HAPA) olarak adlandırılmıştır (11,12).

Bu modele göre, yetkinlik ve sonuç beklentileri, amaçların en önemli temelleri arasında bulunmaktadır. Sonuç beklentileri, YB'nin başlangıcı olarak görülebilir. Bandura, yetkinlik gücü beklentilerini 'kişinin belirli bir davranışı başarılı biçimde gerçekleştireceğine ilişkin yeteneği hakkındaki inançları' olarak tanımlamaktadır. Bir davranışın başlatılması, gösterilen çabanın artış oranı, davranışın engeller karşısında oluşan ısrarı, kendini yetkin görme beklentisi tarafından belirlenmektedir (11).



Şekil 1. Yetkinlik Beklentisi ve Sağlıklı Davranış Modeli Yaklaşımı (11).

Sonuç Beklentileri:

Sonuç beklentileri, YB için başlangıç olarak görülebilmektedir. Çünkü, bireyler yapmak istedikleri eylemi gerçekleştirmeden önce sonuçlar üzerinde varsayımlarda bulunmaktadır.

Eğer yetkinlik, sonuç beklentisi ile niyet arasında aracı olarak belirlendiyse, sonuç beklentisinin niyet üzerindeki etkisi dağılabilmektedir. Ancak araştırma sonuçları bu konuda tutarlı görülmemektedir. Bu model, sonuç beklentilerinin, davranışta yetkinlikten daha yoğun olarak görüldüğünü ortaya koymaktadır. Amaçlara doğrudan üç yolun önderlik ettiği ve sonuç beklentileri ile yetkinliğin bunda baskın olduğu varsayılmaktadır. Kendini yetkin görme, istenilen sonucu üretmek için, başarılı davranışı yerine getirme isteği olarak tanımlanmakta, harcanan çabanın değerine ve güçlüklerle karşılaşıldığında oluşan sabretme süresinin uzunluğuna bağlı olduğu bildirilmektedir (13).

Allison ve arkadaşları (14), 9-11 yaşları arasında olan öğrencilerin, fiziksel aktiviteye katılımları, beden eğitimi dersleri, diğer okullarla olan aktiviteleri, engellerin farkında olma ve aşabilme, okul dışındaki faaliyetleri ile YB arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Fiziksel aktiviteye katılımda cinsiyet, yaş gibi faktörlerin de etken olduğunu vurgulayarak, fiziksel aktiviteye katılım ile YB arasında pozitif yönde ilişki olduğunu belirtmişlerdir.

Hareket (eylem) Fazı:

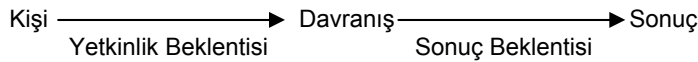
Amaçlar ve davranışlar arasında çok sıkı bir ilişki bulunmaktadır. Motivasyon fazında, bireyin eylemi gerçekleştirmedeki çabası, ne kadar dayandığı ve ne kadar zorlandığı tanımlanmaktadır. Eylem fazını bir örnekle açıklamak gerekirse; kilo verecek bir bireyin, bunu nasıl yapacağını planlaması gerekmektedir. Planlama yaparken de; hangi yiyecekleri alacağı, ne zaman ve ne sıklıkla yiyeceği, nerede, ne zaman egzersiz yapacağı gibi eylemleri göz önünde bulundurulmalıdır (15). Reynolds ve arkadaşları (16), düzenli fiziksel aktivitenin, yaşam kalitesini, diğer psikolojik değişkenleri olumlu yönde etkilediğini belirterek, egzersizin YB, stres ve sosyal etkenler üzerinde olumlu etkisi olduğunu belirtmişlerdir.

Algılanan kendini yetkin görme beklentisinin yaratıcılığı ve gücü nedeniyle davranış değiştirmede önemli bir yeri vardır. Kendini yetkin gören birey, gerilim ve zorlanmalı durumlarda performansını yargılamaktadır. Kendini yetkin görme bireyin aktivite seçmesini, çaba sarf etmesini, ısrarını ve başarısını etkilemektedir. Bir durumla ilgili yetkinlik beklentisinin ne düzeyde olduğunu belirlemek için, bireyin performansına bakması, sosyal karşılaştırmalar yapması, ısrarının ne düzeyde olduğunu bilmesi ve fiziksel belirtilerine dikkat etmesi gerekmektedir (11,17). Düzenli fiziksel aktivitede YB'nin önemini örnekle açıklayacak olursak; eğer birey yüksek egzersiz YB'ne sahipse, hava soğuk olsa bile dışarıda koşmaya motive olmuşsa bu durumun onu engellemesine izin vermeden, koşma yerine başka bir egzersizi tercih etme yönünde davranışta bulunabilir. Bu da kişinin egzersize ilişkin YB'nin yüksek olduğunu göstermektedir (18).

Anderson ve arkadaşları (19), ortaokul öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, fiziksel aktivite seçiminde, algılanan fiziksel yeteneğin önemli rol oynadığını vurgulamışlardır. Yapılan çalışmaların çoğunda, çocuk ve ergenlerin fiziksel aktivite seçimlerinde sosyal ve kültürel faktörlerin etken olduğu, aynı aktiviteyi seçerek uygulayan çocuk ve ergenlerin, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzeyleri ve YB'leri arasında anlamlı ilişki bulunmadığı belirtilmektedir (20).

Bireyin yetkinlik algısı, defalarca tekrarladığı ve kurduğu hayaller tarafından etkilenmektedir. Hayalinde başarılı senaryolar kurarak oluşturulmuş yüksek yetkinlik duygusu, bilişsel tekrarlar yolu ile performans ve problem çözmede olumlu rehberlik sağlamaktadır. Kişi hayalinde başarısız senaryolar oluşturursa YB zayıflar ve bu durum bireyi yanlış düşüncelere ve yönlere sürükler. Yetkin olmayan düşünce motivasyonu düşürür ve performansı zayıflatır. Kendini yetkin görme algısı ve bilişsel uyarılma duygusu birbirini etkiler; yüksek yetkinlik etkili bir eylemin bilişsel yapısını güçlendirirken, eylemin etkili bilişsel tekrarları da yetkinlik algısını aynı şekilde güçlendirmektedir (5,21).

Bandura, kendini yetkin görmenin rolünü aşağıdaki gibi belirtmektedir (22):

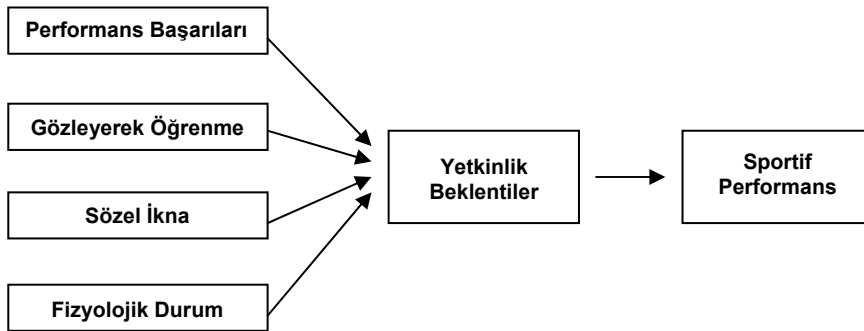


Davranış değiştirme ve sürdürmede davranış yapıldıktan sonra oluşacak sonuç beklentisi ve bireyin davranış yapmadan önce yetenekleri hakkındaki beklentileri etkilidir. Ürün beklentisi, davranışın sonuç vermeye yönelik olduğuna inanmayı içerir. YB ise, bireyin sonuç verebilecek davranışın kapasitesi hakkındaki inancıdır. Ancak bunlar birer algıdır. Beklentiler bireyin davranışının başlama ve devamını etkiler. Bireyin kendi yetkinliği hakkındaki inancı, karşılaştığı durumla baş etme gücünü belirler. Bu başlangıç düzeyi, yani algılanan kendini yetkin görme, bireyin davranışının seçiminde önemli rol oynar. Algılanan YB tek başına seçilecek aktiviteyi etkilemez, ama olası başarı beklentisini ve başlamak için gerekli eforu belirler. Kendini yetkin görme, bir kişilik özelliği değildir, bütünsel bir eğilimi ifade eder. Bireyin yetkinlik beklentisi birçok duruma göre geniş bir değişiklik gösterir. Bu nedenle bireyin yetkinlik düzeyinin düşük ya da yüksek olarak vurgulanması yerine, özel bir duruma ilişkin yetkinlik düzeyinin düşük ya da yüksekliğinden bahsedilebilir (5,22).

Yetkinlik Beklentisi ve Sporda Performans:

YB'nin öncelikli belirleyicisi olan aktivitenin seçimi, çabanın seviyesi ve dayanıklılık gibi konular üzerinde de araştırmalar yapılmıştır. YB teorisi değişik teknik ve stratejilerle; antrenörler, yöneticiler ve performans sporcularında davranışı etkileyen önemli değişken olarak kullanılabilir.

YB'nin gelişimi, dört önemli faktör altında toplanabilir. Bunlar; performans başarıları, gözleyerek öğrenme, sözel ikna ve fizyolojik durumdur (7).



Şekil 2. Sportif Performansta Yetkinlik Beklentisinin Rolü (7).

Performans Başarıları:

Performans başarıları veya gerçek başarı deneyimleri, YB üzerinde belirleyici ve bağlayıcı bir etkiye sahiptir. Örneğin, voleybol dersinde top-spin servisi öğrenen bir sporcunun, pratik yaparak servisi düzgün ve iyi atabilmesi, antrenörün sözel olarak ifade etmeye çalıştığından çok daha etkili olacaktır. Bireyin performansta başarılı olabilmesi için sporda birçok taktik kullanılmaktadır. Küçük yaşta spora başlayanlara, basketbol topunu küçülterek, potayı alçaltarak, cimnastikte karmaşık hareketlere basamaklama yapılarak, performansa yönelik başarılar elde edilebilmektedir (7).

Hareketin öğrenilmesinde, öğrencilerin kaygılarını ve öğrenme güçlüklerini ortadan kaldırmak amacıyla, hareketlerin basit formlarının gösterilmesinin etkileri oldukça fazla olduğu belirtilmektedir. Çalışmaların çoğunda katılımcı modellemenin, YB'ni arttırma, kaygıyı düşürme ve performansı geliştirmede etkin tekniklerden biri olduğu vurgulanmaktadır (7,23).

Performans ve YB ile ilgili yapılan çalışmaların çoğunda, yüksek performansla YB arasındaki pozitif yönde ilişki olduğu belirtilmektedir. Beauchamp ve arkadaşları (24), YB ile sporcuların performansları arasındaki ilişkiyi incelemişler,

iyi performans gösteren sporcuların YB'nin yüksek olduğunu, kötü performans gösterenlerin ise, YB'nin düşük olduğunu tespit etmişlerdir.

Egzersiz sırasında yetkinliğin, bireyin vücut sinyallerini etkilediği belirtilmektedir. Düşük yetkinliğe sahip bireylerin, kendi kapasitesinin altında yorgunluk hissettiklerini, yüksek yetkinliğe sahip olanların ise, kapasitelerinin farkında olarak daha iyi yapabileceklerine kendilerini inandırdıkları belirtilerek, YB'nin fiziksel aktivitenin sonuçlarında belirleyici rol oynadığı ifade edilmektedir (25,26,27).

Başarıların tekrarlanması YB'ni arttırmakta, başarısızlıklar ise azaltmaktadır. Bu nedenle bireyin, geçmişteki başarılarının YB açısından önemli bir ölçüt olduğu belirtilmektedir (2).

Gözleyerek Öğrenme:

Yetkinlik, bir başkasının başarılı becerisini izlerken, öğrenme üzerinde de etkin olabilmektedir. Akranlarının belli bir etkinlikle ilgili başarısını gözleyen kişiler aynı davranışı kendilerinin de yapabileceği beklentisini dolaylı olarak güçlendirebilir. Başkalarının yapabildiğini gözleyerek birey, aynı performansı gösterebileceğine inanabilir. Ancak, bu beklentiye dayalı olarak bir başarısızlık yaşanırsa dolaylı öğrenme sonucu ortaya çıkan beklenti boşa gitmiş olur. Spor becerileri öğretilirken, diğer tecrübeli öğrencilerin yaptığı hareketler, endişeyi azaltma ve güveni arttırmada yardımcı olmaktadır (2). Wu (28), ergenlerin fiziksel aktiviteye katılımlarındaki cinsiyet farklılıklarını temel alarak, cinsiyetlerin psiko-sosyal ve bilişsel kazanımlar üzerinde etkilerini incelediği çalışmada; Tayvanlı ergen kızların, erkeklere göre daha düşük fiziksel YB'ne sahip oldukları, engel ve faydaları algılamada düşük seviye gösterdiklerini belirtilerek, model alma, sosyal destek ve aile değerlerinin erkeklere oranla kızlarda daha anlamlı farklılık yarattığını vurgulamaktadır.

Buna benzer diğer bir çalışmada ise, düzenli aktivite yapan ergenlerin, sosyal ilişkilerinin daha iyi olduğu, planlı ve düzenli çalışmayı geliştirdikleri tespit edilmiş, fiziksel aktiviteye katılımlarında ise aileden daha çok akranlarının etken olduğu vurgulanarak, YB'nin, fiziksel aktivite seçiminde önemli rol oynadığı belirtilmiştir (29).

Kenneth (30), yaptığı çalışmada, öğrenim görülen sınıf, cinsiyet ve yaşlara göre algılanan yeterlik, fiziksel aktivite ile YB arasında ilişkinin olmadığını vurgulamaktadır. Story ve arkadaşları (31), tarafından yapılan diğer bir çalışmada; fiziksel aktivite, vücut yapısı, davranışları ve cinsiyet ilişkisi incelenmiş; YB ve cinsiyetler arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılığın olmadığı saptanmıştır. Sadece aktivite seçimlerinde kız ve erkekler arasında farklılık olduğu her iki çalışmada da önemle vurgulanmaktadır.

Sözel İkna:

Sözel ikna, YB'ni arttırmada kullanılan üçüncü tekniktir. Sözel ikna, kendini yetkin görme beklentisini arttırmadan çok ürün beklentisini arttırmaya hizmet eder. Gerçek ya da görsel deneyimden daha az etkilidir. Bununla birlikte, öğretmen ve antrenörler, sporcularını 'sen yeteneklisin, senin yapabileceğini biliyorum, sana güveniyorum' türünden cümleler kullanarak onları cesaretlendirerek YB'lerini artırabilirler (32).

Bazen antrenör ve yöneticiler, sporcularını görevlerini başaracakları konusunda ikna etmeye çalışırlar. Yapılan bir çalışmada, gerçekte kaldırabileceği ağırlıktan daha azını kaldırabilen ve daha iyisini yapabileceğine inandığında, sporcuların iyi performans gösterdikleri tespit edilirken, sporcu ve öğrencilerin bu şekilde gerçek olmayan yaklaşımlarla, güvenlerinin kazanılamayacağı vurgulanmaktadır (32,33).

Fizyolojik Durum (Uyarılmışlık):

Uyarılmışlığın algılanması, doğrudan YB'ni etkilemektedir. Uyarılmışlık, optimal düzeyde olduğunda, bireyin kendi performansını en iyi şekilde sergilemesi beklenir. Oyuna başlarken dizlerin titremesi, kalbin hızlı şekilde atması bireyin rahat olmadığını göstererek, kendi yeteneklerini ortaya koymasını engelleyebilir. Gevşeme antrenmanı ve diğer kaygı düşürme teknikleri, uyarılmışlığı optimal seviyeye getirerek, YB'nin artmasını sağlayabilmektedir. Burada önemli olan, bireyin uyarılmışlığının göz önünde bulundurulmasıdır (23,7). Bireyler daha az kaygılandıklarında karşılaştıkları etkinliği daha kolay yapabileceklerini düşünürler (2). Weiss ve arkadaşları (34), elit cimnastikçiler üzerinde yaptıkları çalışmada, YB'ne sahip olan sporcuların yarışma öncesinde daha az kaygılı olarak müsabakaya katıldıkları ve daha iyi performans gösterdiklerini belirtmektedirler. Yapılan diğer çalışmada; sporcuların algılanan yetkinlikleri ile spordaki yarışma kaygıları incelenmiştir. Yüksek yetkinliğe sahip grupta, yarışma kaygısının azaldığı, daha iyi performans sergiledikleri vurgulanırken, düşük yetkinliğe sahip grupta daha kaygılı ve kötü performans görüldüğü belirtilmektedir (35). Strauss ve arkadaşları (36), 10-16 yaşları arasında 92 çocuk üzerinde yaptıkları çalışmada, durumluk kaygı, YB, sosyal destek, sosyal yapı ve zaman değerlendirilmiş, çocukların %75.5'inin , televizyon izleme, ders çalışma ve bilgisayar ile ilgilendikleri saptanarak, sadece günlük yaşantılarının %1.4'ünü fiziksel aktiviteye ayırdıkları belirlenmiştir. Çalışmanın sonucunda ise, sedanter (hareketsiz) yaşantının çocuk ve yetişkin yaşamına olumsuz yönde etki ettiği, fiziksel aktivite yapan bireylerin YB'lerinin ve sosyal statülerinin pozitif yönde etkilendiği ifade edilmektedir.

Zülkadiroğlu'nun (37), yaptığı çalışmada, beden eğitimi dersi dışında herhangi bir spor ve fiziksel aktivite yapmayan 11-13 yaş grubu bireylerde, üç aylık temel cimnastik çalışmalarının sonucunda ön-test, son-test karşılaştırması yapıldığında araştırma grubu lehine sosyal YB'nin arttığı saptanmıştır.

SONUÇLAR

Bandura'nın sosyal öğrenme kuramı, davranışın oluşmasında etkili olan faktörlerden birini de yetkinlik beklentisi olarak göstermiştir (17). Yetkinlik beklentisinin eğitimde ayrı bir yeri vardır. YB veya çevre üzerinde etkili olma duygusu insan davranışının önemli güdüleyicilerinden biridir (5). YB, çocuk ve ergen ruh sağlığında önemli bir yere sahiptir (38). Çocuk ve ergenlerin, fiziksel aktivite seviyelerine etki eden faktörler arasında, YB, fiziksel aktiviteye katılım ve olumlu beklentiler (aktivite sonrası), fiziksel aktiviteye katılımda engellerin farkında olabilme (akademik başarı, aile, çevre, branş seçimi v.b) yer almaktadır. Çocuk ve ergenlerin YB'nin artmasında, fiziksel olarak sağlıklı olmanın yararlarını algılamaları, aktiviteye katılımdaki engellerin azaltılması ve zevk aldığı aktiviteleri seçmesi v.b. etkenler rol almaktadır (39,40,41).

Yurtdışında yapılan bir çalışmada, gençlerde fiziksel aktivitenin belirleyicilerini tespit etmek amacıyla, fiziksel aktivite gelişim modeli oluşturulmuştur. Bu modelde; psikolojik etkenler; YB, tutumlar, davranışlar, demografik özellikler (yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik durum) gençlerin fiziksel aktivitelerine etki eden faktörler arasında yer almaktadır (42). YB belirleyicileri, sportif aktiviteyi tercih etmelerinden çok, katıldıkları aktiviteyi sürdürüp sürdüremeyecekleri konusunda etkili olabileceği belirtilmektedir (43). Bütün bu faktörler olumlu yönde oluştuğunda, bireyin herhangi bir fiziksel aktiviteye katılmaya karar vermede, öncelikle tercih etmek istediğini, özelliklerinin kendisine uygun olup olmadığını değerlendirerek, belirlediği aktiviteye yakınlığına karar vermekte, daha sonra ise, deneyim ve inançları açısından kendisine kazandıracığı özelliklerin farkına varmakta, son olarak da kendine güven ölçüsünde yapabilirliğini değerlendirerek tercihini kullanmaktadır.

Çocuk ve ergenlerde, fiziksel aktiviteye katılımda onları sınırlayan faktörler her iki cinsiyet için önemli olabilir. Ancak, özel engeller kız ve erkek çocuklar için farklılık gösterebilir. Birçok çalışma, erkeklerin YB, atletik yeterlik, faydalar, sosyal destek, eğlence ve katılımı engelleyen faktörlerin daha az olması gibi konularda kızlara göre daha önemli belirleyicilerden olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, fiziksel aktiviteye katılımdaki farklılıkları az da olsa açıklamaktadır. Cinsiyet farklılıkları, tercih edilen aktivitelerde kendisini göstermektedir. Kızlar dans, cimnastik, ip atlama gibi bireysel aktiviteleri seçerken, erkekler daha çok yarışma gerektiren sporları tercih etmektedirler. Düzenlenecek çalışma programlarının, öğrencilerin ilgi ve eğilimleri dikkate alınarak, kızların da YB'ni artıracak nitelikte düzenlenmesi gerektiği düşünülmektedir. Aktivite yapacak bireyin seviyesine uygun olarak hazırlanacak spor ve fiziksel aktivite programlarının, kaliteli bir yaşam tarzının belirleyicisi olarak, hayatı boyunca devam ettireceği bir etkinlik olduğundan, önemli olduğu vurgulanmaya çalışılmaktadır.

Genel olarak bakıldığında, YB, bireyin şimdiki ve gelecekte karşılaşılabileceği güç durumların üstesinden gelmede ne derece başarılı olabileceğine ilişkin kendi hakkındaki yargısı, inancı olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle, bireylerin YB'lerinin artmasında, zihinsel-fiziksel olarak sağlıklı olmanın yararlarını algılamaları, kendi yetenekleri doğrultusunda, zevk aldığı aktiviteleri seçmeleri ve devam ettirmeleri katılımdaki engellerin azaltılması yönünden önemli bir süreç olmaktadır.

Literatürde incelediğimiz araştırmaların hemen hepsinde spor ve fiziksel aktivitelere katılımın, YB üzerinde olumlu etkileri olduğu önemle vurgulanmaktadır. Bunlar dikkate alındığında, çeşitli faktörlerin YB üzerine olan olumlu etkilerinin dolaylı da olsa etki edebileceği kabul görürken, spor ve fiziksel aktivitenin, YB üzerinde mutlak etkilerinin açıkça görülebileceği söylenebilir.

KAYNAKLAR

1. Bandura, A., Adams, N.E., Hardy GN. "Test of the Generaty of Self-Efficacy Theory". Cognitive Therapy and Research. 4:pp:39-66. 1980.
2. Selçuk, Z., Gelişim ve Öğrenme. 8.Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, s.221, Ankara, 2001.
3. Senemoğlu, N.,Gelişim Öğrenme ve Öğretim Kuramdan Uygulamaya, 8. Baskı, Gazi Kitabevi,s. 235-236, Ankara, 2003.
4. Yeşilyaprak, B., Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi,1. Baskı, Pegem A yayıncılık, s.199-200, Ankara,2002.
5. Bilgin, M., Grup Rehberliğinin Sosyal Yetkinlik Beklentisi Üzerindeki Etkisine Yönelik Deneysel Bir Çalışma. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, S:6-10, Adana, 1996.
6. Hoffstetter, C.R., Hovell, M.F., Sallis, J.F., Social Learning Correlates of Exercise Self-Efficacy: Early Experiences With Physical Activity, social Science and Medicine, (31):pp:1169-1176. 1990.
7. Gill, D.L., Psychological Dynamics of Sport. Champaign, Illinois, Human Kinetics Publishers, s:154-157. 1986.
8. Aysan, F., Harmanlı, Z., "Yaşam Doyumunu Yordamada, Yaşam Uyumu, Özyeterlik ve Başaçıkma Stratejileri" VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özetleri 09-11 Temmuz, İnönü Üniversitesi, Pegem A yayıncılık, s:93. Malatya, 2003.
9. Bandura, A., Self-efficacy, Toward a Unifying Theory of Behavioral Change, Physical Review. 84 (2).pp:191-215. 1977.
10. Mc.Auley, E., Self Referent Thought in Sport and Physical Activity. in T.S.Horn(Ed), Advances in Sport Psychology, Human Kinetics, Champaign IL.101-114. 1992.
11. Schwarzer, R., Self Efficacy and Health Behaviors .in M. Conner & P. Norman (Ed)., Predicting Health Behavior, Research and Practise with Social Cognition Models, Buckingham,U.K: Open University Press, 163-196. 1996.

ZÜLKADİROĞLU, Z.F., BOSTAN BUDAK, D., KOZANOĞLU, E., “Yetkinlik Beklentisinin Spor ve Fiziksel Aktivitedeki Önemi”

12. Schwarzer, R., Self Efficacy in Adoption and Maintenance of Health Behaviors: Theoretical Approaches and A new Model .In Schwarzer R. Ed. Self-efficacy: Thought control of Action., s.217-242, Washington D.C.Hemisphere,1992.
13. Bandura, A., Locke, E.A., “Negative Self-Efficacy and Goal Effects Revisited”. Journal. of.Applied Psychology, (88):pp.87-99. 2003.
14. Allison, K.R., Dwyer, J.J., Makin, S., “Self-Efficacy and Participation in Vigorous Physical Activity by Highschool Students”. Health Education & Behavior, 1(4)pp. 26. 1999.
15. Schwarzer, R., Renner, B., “Social-Cognitive Predictors of Health Behavior: Action Self-Efficacy and Coping Self-efficacy”. Health Psychology, 19(5):pp.487-495. 2000.
16. Reynolds, K.D., Killen, J.D., Bryson., S.W., Maron, D.J., Taylor, C.B., Maccoloy, N., Farguhar, J.W., “Psychosocial Predictors of Physical Activity in Adolescents”. Previous Medicine. 19(5):pp.541-551. 1990.
17. Bandura, A., “Recycling Misconceptions of Perceived Self –Efficacy”. Cognitive Therapy and Research, 8:4, pp.231-255. 1984.
18. Ohio State University “Social Support Key to Encouraging College Students to Exercise” <http://www.scienceblog.com/community/older/2001/C/200113882.html>. Erişim Tarihi: 18.04.2005
19. Anderson N. Wold B. “Parental and Peer Influences on Leisure-time. Physical Activity In Young Adolescents”. Research Quarterly for Exercise and Sport. 63:4. pp.341-348. 1992.
20. Faucette, N., Sallis, J., Mc.Kenzie., T., Kolody B., Nugent, P., “Comparison of Fourth Grade Students Out of-School Physical Activity Levels and Choices By Gender, Project SPARK”, Journal. of Health Education, 26:2,pp.82-89. 1995.
21. Bandura, A., Social Cognitive Theory.Anagentic Perspective. Annual Review of Psychology. (52). pp:1-26. 2001.
22. Bandura, A., Self Efficacy: The Exercise of Control. New York. Freeman, 1997.
23. Hardy, L., Jones, G., Gould, D., Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of elite Performers, Chichester. West Sussex: John Willey&Sons, 46-61. 1997.
24. Beauchamp, M.R., Bray, S.R., Albinson, J.G., “Pre-Competition Imagery, Self-Efficacy and Performance in Collegiate Golfers”. Journal of Sports Sciences, 20 (9):pp.697-705. 2002.
25. Weinberg, R., Goull. D., Jackson, A., Relation Between Self-Efficacy and Performance in a Competitive Setting, Annual Meeting of the Canadian Association of Sport Sciences, Vancouver, British Columbia, Canada,1980.<http://www.sciencedaily.com/releases>. Erişim Tarihi:04.02.2002
26. Mc.Auley, E., Blissmers, B., Self-Efficacy Determinants and Consequences of Physical Activity, Exercise Sport Science Review, 28(2). pp:85-88. 2000.
27. Chase, M.A., Feltz, D.L., Fitzpatrick, J.M., Temporal Patterns and Quantity of Success and Failure Effects on Self-Efficacy and Persistence at Motor Task. Research. Quarterly for Exercise and Sport . 66. pp.74. 1995.
28. Wu, T.Y., Gender Differences in the Psychological and Cognitive Correlates of Physical Activity Among Taiwanese Adolescents.. A structural equation Modeling Approach, International Journal of Behavioral Medicine. (10) 2. pp:93-105. 2003.
29. Wu, T.Y., Determinants of Physical Activity Among Taiwanese Adolescents. the 128th Annual Meeting of APHA, Boston,November 12-16.2000.
30. Kenneth, B.W., The Relationship Between Perceived Physical Competence and The Physical Activity Patterns of Fifth and Seventh Grade Children. Virginia Polytechnic Institute and State university.Doctor of Philosophy 1997.
31. Story, M., Stevens, J., Evans, M., Cornell, C.E., Gittelsohn, J., Going, S.B., Clay, T.E., Murray, D.M., Weight Loss Attempts and Attitudes Toward Body Size, Eating and Physical Activity in American Indian Children: Relationship to Weight Status and Gender”. Obesity Research, 9: pp:356-363. 2001.
32. Wells, C.M., Collinc, D., Hale, B.D., “The Self-Efficacy- Performance Link in Maximum Strength Performance. Journal of Sports Sciences”. 11:pp:167-175. 1993.
33. Fitz, S.P.A., Landers DM, Thomas JR, Mars H. “Does Self-Efficacy Predict Performance in Experienced Weightlifters?” Research. Quarterly for Exercise and Sport. 62: pp:424-431. 1991.
34. Weiss, M.R., Wiese, D.M., Klint, K.A., Head Overheels with Success. “The relationship Between Self-Efficacy and Performance in Competitive Youth Gymnastics”. Journal of Sport and Exercise Psychology. 11: 444-451. 1989.
35. Wittig, A.F., Duncan, S.L., Schurr KT. “The Relationship of Gender Role Endorsement and Perceived Physical Self-Efficacy to Sport Competition Anxiety”. Journal Of Sport Behavior. 10: pp:192-199. 1987.
36. Strauss, R.S., Rodzilsky, D., Burack, G., Colin, M., “Psychosocial Correlates of Physical Activity Healthy Children”. Archives of Pediatric and Adolescent Medicine, 155(8):pp: 897-902. 2001.
37. Zülkadiroğlu, Z.F., “11-13 Yaş Grubu Bireylerde Temel Cimnastik Hareketlerinin Sosyal Yetkinlik Beklentisi Üzerine Etkisi” Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.S:51, Adana,2004.
38. Connolly, J., Social Self –Efficacy in Adolescence : Relations with Self-Concept, Social Adjustment and Mental Health. Canadian .J Behavioral Science Review. 1989;21(3): 258-269.
39. Sallis, J.F., Patrick, K., Frank, E., Pratt, M., Wechsler, H., Interventions in Health Care Setting to Promote Healthful Eating and Physical Activity in Children and Adolescents. Preventive Medicine. 2000; 31(2): 112-120 .
40. Lavay, W.B., French, R., Henderson, H.L., Positive Behavior Management Strategies for Physical Educators. Human Kinetics Publisher, IL: Champaign. 1997; 47-49.
41. Taylor, W.C., Baranowski, T., Sallis, J.F., Family Determinants of Childhood Physical Activity. a Social Cognitive Model. In Dishman RK. (Ed)., Advances in Exercise Adherence Champaign, IL, Human Kinetics , 1994:319-342.
42. Welk, G.J., The Youth Physical Activity Promotion Model: A Conceptual Bridge Between Theory and .Practice.Quest.1999; 51:5-23
43. Story, M., Hannan PJ, Tharpterr, Rex J. Faktors Associated with Changes in Physical Activity a Cohort Study of Inactive Adolescent Girls. Arc.Pediatr Adolesc. Med.2003; (157):803-810.