

**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
UYGULAMALI PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**SPOR YAPAN VE YAPMAYAN 12-14 YAŞ ARASI
ERGENLERİN ÖZ YETERLİK DÜZEYLERİNİN
KARŞILAŞTIRILMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Ezgi EYÜBOĞLU**

**Danışman
Yrd. Doç. Dr. Sevda BIKMAZ**

İstanbul-2012

T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
UYGULAMALI PSİKOLOJİ PROGRAMI

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN 12-14 YAŞ ARASI
ERGENLERİN ÖZ YETERLİK DÜZEYLERİNİN
KARŞILAŞTIRILMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Ezgi EYÜBOĞLU

Danışman
Yrd. Doç. Dr. Sevda BIKMAZ

İstanbul-2012

T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji Anabilim Dalı Uygulamalı Psikoloji Programı Tezli Yüksek Lisans öğrencisi **Ezgi EYÜBOĞLU** tarafından hazırlanan “**Spor Yapan ve Yapmayan 12-14 Yaş Arası Ergenlerinin Öz Yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması**” adlı bu çalışma jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Sınav Tarihi : 20.06.2012

(Jüri Üyesinin Ünvanı , Adı , Soyadı ve Kurumu) :

Jüri Üyesi : Yrd.Doç.Dr. Sevdâ BİKMAZ
Danışman- HAL.Üniv. Psikoloji ABD Öğr.Üyesi

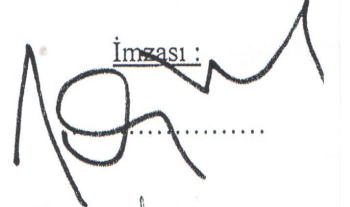
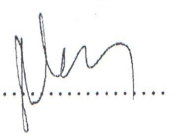

Jüri Üyesi: Doç.Dr.Ayhan KALYONCU
HAL.Üniv. Psikoloji ABD Öğr.Üyesi

Jüri Üyesi : Yrd.Doç.Dr.Aslı TAŞÖEREN
HAL.Üniv. İşletme ABD Öğr.Üyesi

Jüri Üyesi : Yrd.Doç.Dr.Seda BAYRAKTAR
HAL.Üniv. Psikoloji ABD Öğr.Üyesi (Yedek)

Jüri Üyesi : Yrd.Doç.Dr.Banu SAYINER
HAL.Üniv. Psikoloji ABD Öğr.Üyesi (Yedek)

İmzası :


.....

.....

.....

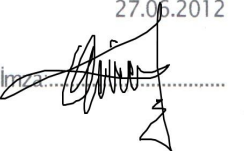
T.C
YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
ULUSAL TEZ MERKEZİ

TEZ VERİ GİRİŞİ VE YAYIMLAMA İZİN FORMU

Referans No	434190
Yazar Adı / Soyadı	Ezgi Eyüboğlu
Uyruğu / T.C.Kimlik No	T.C. 23696604130
Telefon / Cep Telefonu	0212855524 05332116377
e-Posta	ezgiey_88@hotmail.com
Tezin Dili	Türkçe
Tezin Özgün Adı	Spor yapan ve yapmayan 12-14 yaş arası ergenlerin öz yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması
Tezin Tercümesi	The analysis of self-efficacy levels of 12-14 year-old adolescent sports players and non-players
Konu Başlıkları	Spor Psikoloji
Üniversite	Haliç Üniversitesi
Enstitü / Hastane	Sosyal Bilimler Enstitüsü
Bölüm	Psikoloji Bölümü
Anabilim Dalı	Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı
Bilim Dalı / Bölüm	Uygulamalı Psikoloji Bilim Dalı
Tez Türü	Yüksek Lisans
Yılı	2012
Sayfa	84
Tez Danışmanları	Yrd. Doç. Dr. Sevdâ Bıkmaz Doç. Dr. Ayhan Kalyoncu Yrd. Doç. Dr. Aslı Taşören
Dizin Terimleri	Özyeterlilik=Self efficacy Ergenlik=Adolescence Spor=Sports
Önerilen Dizin Terimleri	
Yayımlama İzni	<input checked="" type="checkbox"/> Tezimin yayımlanmasına izin veriyorum <input type="checkbox"/> Ertelemesini istiyorum

a. Yukarıda başlığı yazılı olan tezinin, ilgilenenlerin incelemesine sunulmak üzere Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi tarafından arşivlenmesi, kağıt, mikrofilm veya elektronik formatta, internet dahil olmak üzere her türlü ortamda çoğaltılması, ödünç verilmesi, dağıtımı ve yayımı için, tezime ilgili fikri mülkiyet haklarım saklı kalmak üzere hiçbir ücret (royalty) ve erteleme talep etmeksizin izin verdiğimi beyan ederim.

27.06.2012

İmza: 

TEŞEKKÜR

Bu araştırmada tez danışmanım olarak yardımları ve desteğini esirgemeyen sayın hocalarım Yrd.Doç.Dr. Sevda BIKMAZ ve Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOğLU'na;

Her zaman her konuda desteğini benden esirgemeyen sevgili annem Rabia EYÜBOğLU'na, sevgili babam Pirağa EYÜBOğLU'na ve sevgili kardeşim Öykü EYÜBOğLU'na;

Araştırma için bana zorlandığım her konuda içten bir şekilde yardımcı olan sevgili kuzenim Gizem ÖğÜTÇÜ'ye;

Lisans ve yüksek lisans boyunca bursuyla eğitim hayatımı kolaylaştıran ve bana önemli imkanlar sunan TÜBİTAK'a;

Araştırma süresince bana yardımcı olan İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne, okul müdürleri, öğretmenler ve araştırmaya katılan sevgili öğrencilere çok teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	IV
ABSTRACT	V
TABLolar LİSTESİ	VII
ŞEKİLLER LİSTESİ	IX
1.GİRİŞ	1
1.1.Yapılan Araştırmalar	4
1.2.Araştırmanın Amacı	7
1.3.Hipotezler	7
1.4.Araştırmanın Önemi	10
1.5.Araştırmanın Sınırlılıkları	11
1.6.Araştırmanın Sayıtlıları	11
1.7.Terimler	11
1.8.Kısaltmalar	12
2.GENEL BİLGİLER	13
2.1.ÖZ YETERLİK	13
2.1.1.Öz yeterlik kaynakları	14
2.1.2.Öz yeterlik gelişimi	16
2.2.SPOR	18
2.2.1.Yapılış amacına göre spor.....	19
2.2.2.Eğitimde sporun yeri	20
2.2.3.Öz yeterlik-Spor İlişkisi	21
2.2.4. Sporun Gelişimdeki Önemi.....	22
2.2.4.1. Sporun Fiziksel Gelişimdeki Önemi.....	22
2.2.4.2. Sporun Sosyal Gelişimdeki Rolü.....	23
2.2.4.3. Sporun Psikolojik Gelişimdeki Rolü.....	24
2.3.ERGENLİK.....	26
2.3.1. Erinlik (puberte) ve Ergenlik.....	26
2.3.2.Fiziksel ve Cinsel Gelişim.....	27
2.3.3.Bilişsel Gelişim.....	28
2.3.3.1.Piaget'nin Bilişsel Gelişim Kuramı.....	28
2.3.4.Psikososyal Gelişim.....	30
2.3.4.1.Erikson'un Psikososyal Gelişim Teorisi.....	30
3.YÖNTEM	32
3.1.Araştırmanın Modeli	32

3.2.Örneklem Seçimi	32
3.3.Verilerin Toplanması	34
3.4.Araştırmada Kullanılan Ölçekler	34
3.4.1.Demografik Bilgi Çizelgesi	34
3.4.2. Öz Etkililik-Yeterlilik Ölçeği (ÖEYÖ).....	34
3.5.Kullanılan İstatistiki Teknik	35
4.BULGULAR	36
5.TARTIŞMA VE SONUÇLAR	56
6.ÖNERİLER	62
7.KAYNAKÇA	64
8.EKLER	69
EK-1 Demografik Bilgi Çizelgesi	69
EK-2 Öz Etkililik-Yeterlilik Ölçeği (ÖEYÖ)	71

ÖZET

Bu araştırma, 12-14 yaş arası ergenlerde sporun öz yeterlik üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır. Aynı zamanda spor yapan ve yapmayan ergenlerde cinsiyetin, anne-baba eğitim durumunun, annenin çalışıp çalışmamasının, algıladıkları gelir düzeyinin, okul öncesi eğitim alıp almamalarının öz yeterlik üzerine etkisi de incelenmiştir.

Araştırmaya farklı sosyoekonomik seviyeleri temsilen İstanbul ili Avrupa yakasında bulunan 10 okul seçilmiştir. Spor yapan 196, spor yapmayan 179, toplam 375 öğrenci araştırmaya katılmıştır. Öğrencilere ders saatinde araştırmacı tarafından geliştirilmiş, demografik bilgileri ve araştırılmak istenen konulardaki bilgileri içeren “Demografik Bilgi Çizelgesi” ile Sherer ve arkadaşları tarafından 1982 yılında geliştirilen, 1999 yılında Gözüm ve Aksayan tarafından Türkçe formu geliştirilen “Öz Etkililik-Yeterlilik Ölçeği” uygulanmıştır. Veriler SPSS 16.0 istatistik programında değerlendirilirken, Kruskal Wallis, Mann-Whitney U, Bağımsız Örneklem İçin Ortalamaların Farkı T Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Araştırmanın verileri, spor yapan 12-14 yaş arası ergenlerin öz yeterliğinin spor yapmayanlardan yüksek olduğunu göstermiştir. Spor yapmayanların öz yeterliği üzerinde cinsiyet etkili değilken spor yapan ergenlerde kızlar lehine öz yeterlik düzeyi yüksek bulunmuştur. Spor yapmayan ergenlerden aile gelirini “dar” olarak algılayanların öz yeterliği, gelir algısı daha yüksek olanların öz yeterliğine göre anlamlı olarak düşüktür. Spor yapanlarda ise gelir algısıyla öz yeterlik arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Spor yapan ve yapmayan ergenlerin öz yeterlik düzeyi annelerinin çalışıp çalışmamasına ve ebeveynlerinin okur-yazar olup olmasına göre değişmemektedir. Okul öncesi eğitim, hem spor yapan hem de yapmayan ergenler için öz yeterliği olumlu yönde etkilemektedir. Spor yapan ergenlerin nerede spor yaptığı, kaç yıldır spor yaptığı, kaç farklı sporla uğraştığı ve branşları öz yeterlikleri üzerinde etkili değildir; ancak haftada 1-3 saat arası spor yapanların öz yeterliği daha uzun süre spor yapanlardan anlamlı olarak düşüktür.

Anahtar kelimeler : Öz yeterlik, Ergenlik, Spor.

ABSTRACT

“The analysis of self-efficacy levels of 12-14 year-old adolescent sports players and non-players”

The aim of this study was to investigate the effect of sports on the self-efficacy levels of 12-14-year old-adolescents. The secondary investigations were the effects of gender, educational status of parents, working status of mothers, perceived income level and pre-school education, on the self-efficacy levels of adolescents sports-players and non-players.

Ten schools, representing different socio-economic levels, were selected from the European side of Istanbul for the study. A total of 375 students were included in the study 196 of whom were sports-players and 179 of whom were not. Two separate scales were performed on the students within their lesson periods; one of them was “Demographical Information Chart” which was developed by the researcher and included the demographical characteristics of the students and the information on the investigational subjects; the other was “Self-efficacy/Self-sufficiency Scale” which was developed by Sherer et al in 1982 and translated into Turkish by Gözüm and Aksayan in 1999. Acquired data were analysed by Kruskal Wallis test, Mann-Whitney U test, T Test for independent samples and One-Way Variance Analysis (ANOVA), using SPSS version 16.0 statistical program. Statistical significance was accepted as $p < 0.05$.

The results of this study showed that self-efficacy levels of 12-14 year-old adolescent sports-players were higher than that of non-players. Gender had no effect on the self-efficacies of non-players, whereas the level of self-efficacy was higher in the favor of girls within sports-players. The self-efficacy of non-players who perceive their income level as “low” were significantly lower than those with higher perceptual income levels. However, in sports-players, no correlation was determined between perceptual income and self-efficacy. The self-efficacy levels of neither the sports-players nor the non-players were associated with the working status of their mothers or educational status of their parents. Pre-school education had a positive effect on self-efficacy levels of both sport-player adolescents and non-player adolescents. The place and duration of sport playing, the number of

different types played and the types of sports had no effect on the self-efficacy levels; however, the self-efficacy levels of students who play 1-3 hours for sports are significantly lower than that of longer sports-players.

Key words : Self-efficacy, adolescence, sports.

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Katılımcıların okullara göre dağılımı.....	31
Tablo 4.1. Katılımcıların yaş ve cinsiyete göre dağılımları.....	35
Tablo 4.2. Katılımcıların anne-babalarının okur-yazarlık durumuna göre dağılımı...36	
Tablo 4.3. Katılımcıların annelerinin çalışma durumuna göre dağılımı.....	37
Tablo 4.4. Katılımcıların gelir algısına göre dağılımı.....	38
Tablo 4.5. Katılımcıların anaokulu/kreşe gitme durumuna göre dağılımı.....	39
Tablo 4.6. Katılımcıların spor yapma durumlarına göre dağılımı.....	39
Tablo 4.7. Spor yapan katılımcıların yaptıkları spor türüne göre dağılımları.....	40
Tablo 4.8. Spor yapan katılımcıların kaç yıldır spor yapıyor olduklarına göre dağılımı.....	41
Tablo 4.9. Spor yapan katılımcıların spor yaptıkları yere göre dağılımı.....	41
Tablo 4.10. Spor yapan katılımcıların haftada kaç saat spor yaptıklarına göre dağılımı.....	42
Tablo 4.11. Öz yeterlik puanının tanımlayıcı istatistikleri.....	42
Tablo 4.12. 12-14 yaş arası spor yapan ve yapmayanların ÖEYÖ puanlarının değerlendirilmesine ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları.....	43
Tablo 4.13 12-14 yaş arası spor yapmayan kız ve erkeklerin ÖEYÖ puanlarının değerlendirilmesine ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları.....	43
Tablo 4.14. 12-14 yaş arası spor yapan kız ve erkeklerin ÖEYÖ puanlarının değerlendirilmesine ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları.....	44
Tablo 4.15. 12-14 yaş arası spor yapmayan ergenlerin gelir algısına göre ÖEYÖ puanlarının değerlendirilmesine ilişkin Kruskal-Wallis testi sonuçları.....	44
Tablo 4.16. 12-14 yaş arası spor yapan ergenlerin gelir algısına göre ÖEYÖ puanlarının değerlendirilmesine ilişkin Kruskal-Wallis testi sonuçları.....	45
Tablo 4.17. 12-14 yaş arası spor yapmayan ergenlerin annelerinin çalışma durumuna göre ÖEYÖ puanlarının değerlendirilmesine ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları.....	46
Tablo 4.18. 12-14 yaş arası spor yapan ergenlerin annesinin çalışma durumuna göre ÖEYÖ puanlarının değerlendirilmesine ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları.....	46
Tablo 4.19. Spor yapmayan ergenlerin okul öncesi eğitim durumuna göre ÖEYÖ puanlarının değerlendirilmesine ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları.....	47

Tablo 4.20. Spor yapan ergenlerin okul öncesi eğitim durumuna göre ÖEYÖ puanlarının değerlendirilmesine ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları.....	48
Tablo 4.21. Spor yapan ergenlerin ebeveynlerinin okur-yazarlık durumuna göre ÖEYÖ puanlarının değerlendirilmesine ilişkin Bağımsız Örneklem İçin T Testi sonuçları.....	48
Tablo 4.22. Spor yapmayan ergenlerin ebeveynlerinin okur-yazarlık durumuna göre ÖEYÖ puanlarının değerlendirilmesine ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları.....	49
Tablo 4.23. Spor yapan ergenlerin bir hafta içinde kaç saat spor yaptıklarına göre ÖEYÖ puanlarının değerlendirilmesine ilişkin Kruskal-Wallis Testi sonuçları.....	49
Tablo 4.24. Spor yapan ergenlerin yaş yıldır spor yapıyor olduklarına göre ÖEYÖ puanlarının değerlendirilmesine ilişkin Bağımsız Örneklem İçin T Testi sonuçları.....	50
Tablo 4.25. Spor yapan ergenlerin nerede spor yapıyor olduklarına göre ÖEYÖ puanlarının değerlendirilmesine ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi sonuçları.....	51
Tablo 4.26. Spor yapan ergenlerin kaç farklı spor yapıyor olduklarına göre ÖEYÖ puanlarının değerlendirilmesine ilişkin Bağımsız Örneklem İçin T Testi sonuçları.....	51
Tablo 4.27. Tek bir spor yapan ergenlerin yaptıkları spora göre ÖEYÖ puanlarının değerlendirilmesine ilişkin Bağımsız Örneklem İçin Kruskal-Wallis Testi sonuçları.....	52

ŞEKİLLER LİSTESİ

- Şekil 4.1. Spor yapan ve yapmayan katılımcıların cinsiyete göre dağılımı.....35
- Şekil 4.2.Spor yapan ve yapmayan katılımcıların ebeveynlerinin okur-yazarlık durumuna göre dağılımı.....36
- Şekil 4.3. Spor yapan ve yapmayan katılımcıların annelerinin çalışma durumuna göre dağılımı.....37
- Şekil 4.4.Spor yapan ve yapmayan katılımcıların gelir algılarına göre dağılımı.....38
- Şekil 4.5. Spor yapan ve yapmayan katılımcıların anaokulu/kreşe gitme durumuna göre dağılımı.....39

1.GİRİŞ

Spor fiziksel, zihinsel ve ruhsal gelişimi destekleyen, kişilerin sosyal beceriler kazanmasına yardımcı olan faktörlerin başında yer alır. Tüm yaş gruplarında olumlu etkileri olan sportif faaliyetler, özellikle ergenlik döneminde daha da önem kazanmaktadır. Ergenlik döneminde ergenin sahip olduğu yoğun enerjinin olumlu alanlara yönltilmesi, kötü alışkanlıklar edinmelerini önlediği gibi bir hobi edinmiş olmaları da kişisel gelişimleri için oldukça önemlidir ve bu sayede kendilerini daha iyi ifade etmeyi, disiplinli olmayı, plan ve program içinde hareket etmeyi öğrenirler. Gelişimin ve değişimin en hızlı olduğu bu dönemde, sporun fiziksel gelişim üzerinde de olumlu pek çok etkisi vardır.

Spor ortamı kişinin kendini iyi hissetmesini, kişisel özelliklerini geliştirebilecek bir çok becerinin öğrenilmesini, arkadaşları ve antrenörü ile iyi ilişkiler kurarak sosyalleşmesini sağlar. Spora katılımın kişilerin benlik kavramının gelişimi üzerinde önemli bir etkisi vardır (Menteş, 2007).

Sayısız faydası olan spor, insanın kendini kontrol etme, sportmen olma, eleştiriye açık olma, sabırlı olma, kendine güveni olma, iyi bir disiplin anlayışı ve geniş bakış açısına sahip olma gibi becerilerini içselleştirir. Bu nedenlerle gelişmiş ülkelerde spora büyük önem verilmekte ve erken yaştan itibaren çocukların spor ve beden eğitimi programlarına katılımı sağlanmaktadır (Duman ve Kuru, 2010).

Ergenlikte öne çıkan kavramlardan biri de Bandura'nın Sosyal Öğrenme Teorisi'nin temel öğelerinden biri olan öz yeterliktir. Öz yeterlik; bilişsel, sosyal ve davranışsal alt becerilerden oluşan üretken bir kapasitedir (Öcal ve Aydın, 2009). Bandura öz yeterliği, kişilerin belirtilen bazı performans tiplerine ulaşabilmek için gerekli faaliyetleri düzenleme ve gerçekleştirme yeteneklerine ilişkin yargılar olarak tanımlamıştır (Akt.: Öztürk ve diğerleri, 2007). Öz yeterlik beklentileri kişilerin ne kadar çaba harcadıklarını, güçlükler karşısında ne kadar uzun süre gayret göstereceklerini ve zor durumlarla karşılaştıklarında kendilerini nasıl toparlayabileceklerini belirlemelerine yardımcı olmaktadır (Öztürk ve diğerleri, 2007).

Güçlü bir öz yeterlik algısına sahip bireyler, olaylar karşısında daha fazla çaba gösterirler ve çabalarını daha uzun süre sürdürürler. Engellerle

karşılaştıklarında daha hızlı toparlanır ve hedeflerine olan bağlılıklarını sürdürürler. Tam tersi, kendi yeteneğinden şüphe duyan bireyler, farklı görevler almaktan utanmakta ve sakınmaktadırlar. Onlar herhangi bir zorluk ile karşılaştıklarında yeteneklerine olan güvenlerini kaybeder ve hedeflerinden vazgeçerler (Yağız, 2007).

Öz yeterlik inancının yaşamın tüm dönemlerinde düzenleyici fonksiyonu vardır; ancak bu inanç özellikle ergenlik döneminde daha da önem kazanmaktadır. Ergenlik dönemine yetersizlik duygusu ile giren genç, çevresel isteklere zayıf tepkide bulunacak ve problemler karşısında çabuk incinecektir (Telef ve Karaca, 2011). Çocukluktan yetişkinliğe rahat geçiş yapabilmek, önceki yeterlik tecrübelerine bağlıdır (Çetin, 2007). Bu geçişi kolaylaştırmak için başarı deneyimlerinin inşa edilmesi ve bu sayede kişisel yeterlik inancının güçlendirilmesi önemlidir (Telef ve Karaca, 2011).

Ergenlik döneminde ruh sağlığı için duygusal öz yeterliğin yüksek olması önemli bir faktördür. Ergen birey olumsuz duygular ile başa çıkma yeterliğine sahip olduğunda kendisine olan güveni artar ve olumsuz duyguların üstesinden daha kolay gelebilir (Telef ve Karaca, 2011). Ergenlik döneminde öz yeterlik ve atılganlık düzeyi, bireyin daha sonraki sosyal ilişki ve etkileşimlerinin belirlenmesinde etkili olur (Efe, 2007).

Rios'a göre öz yeterliğin gelişmesi için bireyin başarılı olduğunu deneyimlemesi önemlidir. Çocuklarına meraklarının peşinden gitme olanağı sağlayan ebeveynler, çocuklarının öz yeterliğinin gelişmesine katkıda bulunur (Akt.Çetin, 2007). Eşitlikçi ve demokratik tutuma sahip ebeveynler çocuklarını disiplin amacıyla sevgiden mahrum bırakmaz, kendilerine güvenlerinin zedelenmesine sebep olmaz. Böyle bir ailede çocuklar fikirlerini özgürce ifade edebilir, girişkendirler. Küçük yaştan başlayarak sorumluluk almaya hazır hale gelirler; ancak başarısız olmaları durumunda da azarlanmaz, sözel yolla cesaretlendirilirler. Bu çocuklar başarıyı deneyimleme, kendilerini değerlendirme şansı bulur ve bu süreçte aile desteğini arkasında hisseder. Başarısız olmaktan, tekrar denemekten korkmaz. Aşırı korumacı ebeveynlerin tutumları ise çocuklarının öz yeterlik gelişimini olumsuz etkilemekte, çocuğun neyi başarıp başaramayacağına yönelik bir kanaat oluşturmasını engellemektedir. Bu ailelerde çocukların kendi kararlarını vermelerine izin verilmez, devamlı himayeye muhtaçlarmış gibi davranılır. Çocuklar yeterince girişimci değildir. Söz hakkı verilmeyen çocuk

kendini değersiz ve yetersiz hisseder, özerklik ve girişim eğilimleri engellenir (Kulaksızoğlu, 2005). Ebeveynlerin çocuklarına yönelik değerdendirmeleri, çocukların kendilerine yönelik algılarını da biçimlendirmektedir (Kulaksızoğlu, 2005).

Okul süreci de bazı yönlerden öz yeterlik gelişimini engellemektedir. Rekabet, belli normlara bağlı not sistemi, stres gibi faktörler, giderek zorlaşan ödevlerle mücadeleye yeterince hazır olmayan öğrencilerin akademik öz yeterliğini zayıflatabilmektedir (Pajares ve Schunk, 2001). Sınıflarda bütün öğrenciler aynı konuyu aynı şekilde öğrenmekte ve aynı ödevleri yapmaktadır. Dolayısıyla öz karşılaştırmadan ziyade sosyal karşılaştırma ön plandadır. Bu da akranlarına göre daha düşük performans gösteren öğrencilerin öz yeterliklerine zarar verir (Bandura, 1989).

Lise giriş sınavına hazırlık sürecinin başlaması, dersane sınavları, ailenin beklentileri ilköğretim 2. kademe öğrencileri için zorlayıcı olabilmektedir. Öğrenciler ilk büyük sınav ve performans kaygısını bu yaşlarda yaşamaya başlamaktadır. Öğrencilerin kendi ilerlemelerinin değil akranları ile kıyaslanmalarının ön plana çıktığı eğitim sistemlerinde kendi performanslarını emsallerine göre daha zayıf bulan öğrencilerin öz yeterlikleri zedelenebilir.

Öğretimdeki geçişler de öz yeterliği etkilemektedir. İlköğretimin ilk 5 yılında öğrenciler aynı öğretmenle tüm günü geçirir ve bu sebeple dikkati daha fazla toplarlar, bireysel ilerlemeleri öğretmen tarafından farkedilir. Fakat 6. sınıfa geçişleriyle birlikte farklı öğretmenler devreye girer ve bireysel gelişimde öğretmenin dikkati azalır. Bu durumda öğrenciler akademik becerilerini yeniden değerdendirmek, kendilerini yeni tanıdıkları öğretmenlere tanıtmak zorunda kalırlar. Değişen bu şartlar sebebiyle akademik öz yeterliğin ilköğretim 2. kademe düzeyinde azalmaya başladığı görülmektedir (Pajares ve Schunk, 2001).

Öz yeterlik düzeyinin çok önemli olduğu çocukluk ve ergenlik yılları, edinilen yeni sorumluluklarla birlikte aynı zamanda öz yeterlik gelişiminde problemlerin de ortaya çıktığı dönemlerdir. Özellikle Türk aile yapısının ataerkil oluşu sebebiyle çocuk ve gençler aile içinde kendilerini açıkça ifade edememekte, anne-babalarının isteklerini sorgulamadan kabul etmeleri beklenmektedir. Bu durum da onları silik, pısrık, bireysel girişimden yoksun insanlar haline getirmektedir. Aile çocuğa yeterli hareket serbestisi vermediğinde çocuk başarıyı deneyimleme şansı

bulamaz ve yeterliğinin farkına varamaz (Kulaksızıoğlu, 2005). Tüm bu sebepler Türk çocuk ve ergenlerde öz yeterlik problemini doğurmaktadır. Eğitimin amacı her yönden sağlıklı, uyumlu ve güçlü bireyler yetiştirmektir. Dolayısıyla bu kritik yıllarda öz yeterliğin geliştirilmesi için psiko-sosyal gelişimde önemli bir yeri olan sportif etkinliklerin yaygınlaştırılması çok önemlidir.

1.1.Yapılan Araştırmalar

Türkiye’de spor bilimciler ve sosyal bilimciler sporla ilgili pek çok araştırma yapsa da sporda psikososyal alanlarla ilgili araştırmaların sayısı, diğer ülkelerle kıyaslandığında düşük kalmaktadır (Gün, 2006). Fakat yine de sporun çocuk, ergen ve yetişkinlerin sosyal, fiziksel ve ruhsal gelişimine etkileriyle ilgili araştırmalar son yıllarda önem kazanmaya başlamıştır. Yapılan araştırmaların sonuçları, sportif aktivitenin bilişsel ve sosyal becerileri geliştirmede önemli bir faktör olduğunu göstermektedir.

Spor yapanlar ve yapmayan bireylerin kıyaslandığı çalışmalarda spor yapanların spor yapmayanlara göre daha canlı, dışa dönük, daha çalışkan, daha sabırlı, toplumsal ilişki kurmaya daha hazır, yeni bir duruma uyum sağlamalarının daha kolay, duygusal yönden daha dengeli oldukları bulunmuştur (Menteş, 2007).

Ülkemizde yapılan araştırmaların büyük çoğunluğunda sporun sosyalleşme, benlik algısı, uyum düzeyi ve sosyal yetkinlik beklentisine etkileri üzerinde durulmaktadır. Öz yeterlikle ilgili yeterli araştırma bulunmamaktadır.

Koparan ve Öztürk, spor yapan ve yapmayan 9-13 yaş grubu bireylerin sosyal yetkinlik beklentisi puanlarını (SYB) karşılaştırmış, puanlar arasında spor yapanların lehine anlamlı bir fark bulunduğunu tespit etmiştir. Spor yapmayan bireylerin SYB puanları cinsiyete göre değişmezken spor yapan grupta kız öğrencilerin SYB puanının erkek öğrencilere göre daha yüksel olduğu görülmüştür. Ayrıca okul lisansına sahip olan öğrencilerin, kulüp lisansına sahip olan öğrencilere oranla SYB puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (şahin ve Öztürk, 2007).

Öztürk, Efe ve Koparan’ın yürüttüğu diğer bir çalışmada ise 14-16 yaş arası 20 kızıdan oluşan deney grubu haftada iki gün, toplam 36 hafta süresince temel

hentbol çalışmasına alınmış, kontrol grubunu oluşturan 14-16 yaş arası 20 kız ise herhangi bir antrenman programına katılmamıştır. Deneklerin SYB ve atılganlık puanları uygulama öncesinde, 6.ayda ve uygulama sonunda ölçülmüştür. Kontrol grubunun ön test-ara test-son test puanları arasında anlamlı bir fark görülmezken, denek grubunun ön test-ara test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu bulgulanmıştır (Öztürk ve diğerleri, 2007).

Öztürk, Efe ve Koparan diğer bir araştırmasında 4 hafta süreli yaz spor çalışmalarında voleybol, yüzme ve basketbol branşlarıyla uğraşan 14-16 yaş arası bireylerin yetkinlik beklentisinin (öz yeterliğinin) arttığını bulgulanmıştır (Öztürk ve diğerleri, 2005).

Alison ve Keller uzun süreli fiziksel aktivitenin dolaylı olarak özgüven duygusunu arttırdığını bulmuştur (Allison ve Keller, 2004). İçten ve arkadaşları egzersizin benlik saygısı üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir (Efe, 2007). Miller, yüzme programına katılmanın; Mars ve arkadaşları da dağcılık programına katılmanın benlik kavramı üzerindeki olumlu etkisini bulgulanmıştır (Yegül, 1999). Almanya'daki Türk öğrenciler üzerinde yürütülen bir diğer çalışmada da spor yapan 13-16 yaş arası öğrencilerin kişisel uyum düzeylerinin spor yapmayanlardan yüksek olduğunu göstermektedir (Duman ve Kuru, 2010).

Öz yeterlik ve spor ilişkisini inceleyen araştırmalarda sporun öz yeterlik gelişimine olumlu etki ettiğini gösteren sonuçların yanı sıra yüksek öz yeterlik algısının spor performansını da olumlu etkilediğini gösteren sonuçlar mevcuttur.

George (1994) tarafından Amerika'da yapılan bir araştırmada 25 kolej ve 28 lise beyzbol oyuncusunun öz yeterlikleri ile 9 maçlık süreçteki performansları ve bilişsel-somatik durumluk kaygıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Öz yeterliğin topa vuruş performansını 5 maç içinde olumlu yönde etkilediği, iyi performansın da 6 maç içinde öz yeterliği olumlu yönde etkilediği bulunmuştur. Kaygının düşük seviyede olmasının da yüksek öz yeterlikle ilişkili olduğu görülmüştür (Feltz ve Lirgg, 2001).

Chase (1998) çocuk ve ergenlerin beden eğitimi ve spor performansındaki öz yeterliğinin kaynağına yönelik yaptığı bir çalışmada, yaşları 8 ile 14 arasında değişen 24 katılımcıya sporda başarılı olabileceklerine dair inançlarını hangi kaynaklardan edindiklerini birebir görüşmeyle sormuştur. Öz yeterlik kaynaklarında yaşa göre farklılıklar görülse de performansın tüm yaşlarda önemli bir kaynak

olduğu bulgulanmıştır. Akran ve koçlardan gelen övgü ve cesaretlendirmeler de her yaşta önemli bulunmuştur (Wentzel ve Wigfield, 2009).

Moritz, Feltz, Fahrbach ve Mack'in 2000 yılında 45 çalışma üzerinden yaptıkları meta analiz sonuçları, öz yeterlik ile spor performansı arasındaki korelasyonun ortalama .38 olduğunu göstermektedir. Bu çalışmalarda öz yeterliğin hem performansı etkilediği hem de performanstan etkilendiği görülmüştür (Feltz ve diğerleri, 2008).

Cinsiyet ve öz yeterlik ilişkisine yönelik çalışmalarda farklı sonuçlar görülmektedir. Aydın, üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada erkek öğrencilerin öz yeterliğinin kadın öğrencilerden yüksek olduğunu bulgulanmıştır (Aydın, 2011). Başka bir çalışma, üniversitede beden eğitimi bölümünde okuyan öğrencilerin mesleklerine ilişkin öz yeterliklerinin cinsiyete göre değişmediğini göstermektedir (Varol, 2007).

Sosyal yetkinlik beklentisi ile cinsiyet ilişkisine yönelik araştırmalar da mevcuttur. Zülkadiroğulları'nın 11-13 yaş arası bireyler üzerinde yaptığı bir diğer araştırma, 12 hafta süren jimnastik çalışmasında bulunan denek grubunun sosyal yetkinlik beklentisinin cinsiyete göre değişmediği sonucuna varmıştır (Zülkadiroğlu, 2002). İlköğretim beden eğitim derslerinde farklı öğretim yöntemlerinin sosyal yetkinlik beklentisine etkisini araştıran Şenışık, deney öncesi ve sonrası sosyal yetkinlik beklentisi puanlarının erkekler lehine anlamlı olarak farklı olduğunu bulmuştur (Şenışık, 2006). Öztürk ve arkadaşları ise bundan farklı olarak spor yapan kız ve erkeklerin sosyal yetkinlik beklentisinin kızlar lehine farklılaştığını bulgulanmıştır (Öztürk ve diğerleri, 2005).

Gelir algısı ile öz yeterlik ilişkisine yönelik bir araştırma bulunmamaktadır. Ancak 12-14 yaş arası ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada spor yapan düşük sosyoekonomik düzeye ait ergenlerin benlik saygısının orta ve yüksek düzeye ait olanlara göre düşük olduğu bulgulanmıştır. Spor yapmayan ergenlerde psikosomatik belirtilerle sosyoekonomik seviye arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aynı anlamlı ilişki, spor yapan ergenlerde görülmemiştir (Gün, 2006). Efe'nin aynı aktiviteyle uğraşan 14-16 yaş arası çocukların; Zülkadiroğlu'nun ise 11-13 yaş arası temel jimnastik çalışmalarında bulunan ergenlerin sosyal yetkinlik beklentileriyle algıladıkları gelir düzeyinin ilişkisini incelediği iki araştırma sonucu sosyal yetkinlik beklentisi ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir (Efe,

2007 ve Zülkadiroğlu, 2002). Efe bu çalışmasında ayrıca voleybolun judo, atletizm, badminton ve futbola göre öz yeterlik üzerinde daha etkili olduğu sonucuna varmıştır.

Araştırma sorularımızdan biri olan öz yeterlik ile okul öncesi eğitim ilişkisine dair bir araştırma bulunamamıştır. Ancak okul öncesi eğitimin problem zme becerisini, sosyal benlik gelişimini ve kendini yönetme davranışını olumlu yönde etkilediğini gösteren araştırmalar mevcuttur (Güleş, 2004 ve Esaspehlivan, 2006).

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı; spor yapan ve spor yapmayan 12-14 yaş arası ergenlerin öz yeterlik düzeyleri arasında fark olup olmadığını incelemektir. Cinsiyet, anne-babanın eğitim durumu, annenin çalışma durumu, sosyoekonomik seviye, okul öncesi eğitim gibi değişkenlerin etkisinin de bu araştırma için önemli olduğu düşünülmektedir.

1.3. Hipotezler

1- H_0 : 12-14 yaş arası spor yapan ergenler ile spor yapmayan ergenlerin ÖEYÖ skor dağılımları arasında anlamlı fark yoktur.

H_1 : 14 yaş arası spor yapan ergenler ile spor yapmayan ergenlerin ÖEYÖ skor dağılımları arasında anlamlı fark vardır.

2- H_0 : 12-14 yaş arası spor yapmayan kız ve erkeklerin ÖEYÖ skor dağılımları arasında anlamlı fark yoktur.

H_1 : 14 yaş arası spor yapmayan kız ve erkeklerin ÖEYÖ skor dağılımları arasında anlamlı fark vardır.

3- H_0 : 12-14 yaş arası spor yapan kız ve erkeklerin ÖEYÖ skor dağılımları arasında anlamlı fark yoktur.

H₁: 12-14 yaş arası spor yapan kız ve erkeklerin ÖEYÖ skor dağılımları arasında anlamlı fark vardır.

4- H₀: “Dar”, “orta altı”, “orta”, “orta üstü” ve “varlıklı” gelir algısına sahip 12-14 yaş arası spor yapmayan ergenlerin ÖEYÖ skor dağılımları arasında anlamlı fark yoktur.

H₁: “Dar”, “orta altı”, “orta”, “orta üstü” ve “varlıklı” gelir algısına sahip 12-14 yaş arası spor yapmayan ergenlerin ÖEYÖ skor dağılımlarından en az biri anlamlı olarak farklıdır.

5- H₀: “Dar”, “orta altı”, “orta”, “orta üstü” ve “varlıklı” gelir algısına sahip 12-14 yaş arası spor yapan ergenlerin ÖEYÖ skor dağılımları arasında anlamlı fark yoktur.

H₁: “Dar”, “orta altı”, “orta”, “orta üstü” ve “varlıklı” gelir algısına sahip 12-14 yaş arası spor yapan ergenlerin ÖEYÖ skor dağılımlarından en az biri anlamlı olarak farklıdır.

6- H₀: Annesi çalışan ve çalışmayan 12-14 yaş arası spor yapmayan ergenlerin ÖEYÖ skor dağılımları arasında anlamlı fark yoktur.

H₁: Annesi çalışan ve çalışmayan 12-14 yaş arası spor yapmayan ergenlerin ÖEYÖ skor dağılımlarından en az biri anlamlı olarak farklıdır.

7- H₀: Annesi çalışan ve çalışmayan 12-14 yaş arası spor yapan ergenlerin ÖEYÖ skor dağılımları arasında anlamlı fark yoktur.

H₁: Annesi çalışan ve çalışmayan 12-14 yaş arası spor yapan ergenlerin ÖEYÖ skor dağılımlarından en az biri anlamlı olarak farklıdır.

8- H₀: Anaokulu ya da kreşe gitmiş olan ve gitmemiş olan 12-14 yaş arası spor yapmayan ergenlerin ÖEYÖ skor dağılımları arasında anlamlı fark yoktur.

H₁: Anaokulu ya da kreşe gitmiş olan ve gitmemiş olan 12-14 yaş arası spor yapmayan ergenlerin ÖEYÖ skor dağılımlarından en az biri anlamlı olarak farklıdır.

9- H₀: Anaokulu ya da kreşe gitmiş olan ve gitmemiş olan 12-14 yaş arası spor yapan ergenlerin ÖEYÖ skor dağılımları arasında anlamlı fark yoktur.

H₁: Anaokulu ya da kreşe gitmiş olan ve gitmemiş olan 12-14 yaş arası spor yapan ergenlerin ÖEYÖ skor dağılımlarından en az biri anlamlı olarak farklıdır.

10- H₀: Annesi ve babasından en az biri okur yazar olmayan ve annesi ve babası okur yazar olan 12-14 yaş arası spor yapan ergenlerin ÖEYÖ puan ortalamaları arasında anlamlı fark yoktur.

H₁: Annesi ve babasından en az biri okur yazar olmayan ve annesi ve babası okur yazar olan 12-14 yaş arası spor yapan ergenlerin ÖEYÖ puan ortalamaları arasında anlamlı fark vardır.

11- H₀: Annesi ve babasından en az biri okur yazar olmayan ve annesi ve babası okur yazar olan 12-14 yaş arası spor yapmayan ergenlerin ÖEYÖ skor dağılımları arasında anlamlı fark yoktur.

H₁: Annesi ve babasından en az biri okur yazar olmayan ve annesi ve babası okur yazar olan 12-14 yaş arası spor yapmayan ergenlerin ÖEYÖ skor dağılımları arasında anlamlı fark vardır.

12- H₀: Bir haftada 1-3 saat, 3-6 saat ve 6-9 saat spor yapan 12-14 yaş arası ergenlerin ÖEYÖ skor dağılımları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H₁: Bir haftada 1-3 saat, 3-6 saat ve 6-9 saat spor yapan 12-14 yaş arası ergenlerden en az bir kategorinin ÖEYÖ skor dağılımı anlamlı olarak farklıdır.

13- H₀: 3 yıldan az ve 3 yıldan fazla süredir spor yapan 12-14 yaş arası ergenlerin ÖEYÖ spor dağılımları arasında anlamlı fark yoktur.

H₁: 3 yıldan az ve 3 yıldan fazla süredir spor yapan 12-14 yaş arası ergenlerin ÖEYÖ spor dağılımları arasında anlamlı fark vardır.

14- H₀: Okulda, spor kulübünde, okulda ve spor kulübünde ve serbest olarak spor yapan 12-14 yaş arası ergenlerin ÖEYÖ skor dağılımları arasında anlamlı fark yoktur.

H₁: Okulda, spor kulübünde, okulda ve spor kulübünde ve serbest olarak spor yapan 12-14 yaş arası ergenlerin ÖEYÖ skor dağılımlarından en az biri anlamlı olarak farklıdır.

15- H₀: Tek bir spor yapan ve birden çok spor yapan 12-14 yaş arası ergenlerin ÖEYÖ skor dağılımları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H₁: Tek bir spor yapan ve birden çok spor yapan 12-14 yaş arası ergenlerin ÖEYÖ skor dağılımları arasında anlamlı bir fark vardır.

16- H₀: Sadece bir spor yapan 12-14 yaş arası ergenlerden farklı spor branşlarıyla uğraşanların ÖEYÖ skor dağılımları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H₁: Sadece bir spor yapan 12-14 yaş arası ergenlerden farklı spor branşlarıyla uğraşanların ÖEYÖ skor dağılımları arasında anlamlı bir fark vardır.

1.4.Araştırmanın Önemi

Ergenlerde sporun birçok gelişim alanına etkisi olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur. Kimlik bütünlüğünün sağlandığı bu dönemde, bireyin öz yeterlik algısının gelişimi de çok önemlidir. Bu araştırma sonucunda elde edilecek bulguların, düzenli spor yapmanın ergenlerin öz yeterlik algısını nasıl etkilediği konusunda eğitimciler ve spor alanında çalışanlara kaynak sağlayıp yol göstereceği, literatüre katkıda bulunacağı ve yeni araştırmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

1.5.Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma, 2011/2012 eğitim-öğretim yılında Byükçekmece Akçansa Fatih Sultan Mehmet İlköğretim Okulu, Büyükçekmece Çakmaklı Cumhuriyet İlköğretim Okulu, Büyükçekmece Tepecik İlköğretim Okulu, Beylikdüzü Büyükşehir İlköğretim Okulu, Beyoğlu Dr. Teyfik Sağlam İlköğretim Okulu, Avcılar Borusan Nurhan Kocabıyık İlköğretim Okulu, Bakırköy Murat Kölük İlköğretim Okulu, Fatih Yavuz Selim İlköğretim Okulu, Fatih Muallim Naci İlköğretim Okulu, Çatalca Mehmet Akif İlköğretim Okulu'nda okuyan ilköğretim 2. kademe öğrencileriyle sınırlıdır.

- Araştırmada kullanılan istatistik yöntemleri ile sınırlıdır.
- Bu araştırmada elde edilen bulgular Sherer ve arkadaşlarının geliştirdiği Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği Gözüm ve Aksayan tarafından yapılan “Öz Etkililik-Yeterlilik Ölçeği” ve araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi çizelgesine verilen yanıtlarla sınırlıdır.

1.6.Araştırmanın Sayıtları

- Araştırmaya katılan öğrenciler ölçme araçlarına samimi ve doğru yanıtlar vermişlerdir.
- Araştırmaya katılan öğrencilerin dikkat düzeyleri aynıdır.

1.7.Terimler

Öz yeterlik (yetkinlik beklentisi) : Bireyin belirli bir davranışı başarılı bir şekilde gerçekleştirebilme yeteneği hakkındaki inancıdır (Çakıcı, 2010).

Spor : Kişisel veya toplu oyunlar biçiminde yapılan, genellikle yarışmaya yol açan, bazı kurallara göre uygulanan beden hareketlerinin tümü (Türk Dil Kurumu [TDK], 1999).

Ergenlik : İnsanda bedence, boyca büyümenin hormonal, cinsel, sosyal, duygusal, kişisel ve zihinsel değişme ve gelişmelerin olduğu, buluşla başlayan ve

bedence büyümenin sona ermesiyle sonlandığı düşünölen, yaklaşık 12-21 yaş arasını kapsayan gelişim evresidir (Kulaksızoğlu, 2005)

Erinlik : Ergenlik yıllarının başlangıcında, hızlı değişikliklerin meydana geldiği döneme “erinlik” denir (Aydın, 2005).

1.8. Kısaltmalar

ÖEYÖ : Öz Etkililik-Yeterlilik Ölçeği

SYB : Sosyal Yetkinlik Beklentisi

2.GENEL BİLGİLER

2.1.Öz Yeterlik

Bandura'nın Sosyal Öğrenme Teorisi'nin en önemli kavramlarından biri olan öz yeterlik Bandura tarafından; "Bilişsel, sosyal, duygusal ve davranışsal becerileri içinde barındıran ve sayısız amaç doğrultusunda yönetilme, organize edilme zorunluluğu olan genel bir kapasite" olarak tanımlanmıştır (Akt.Yardımcı ve Başbakkal, 2011). Bandura öz yeterliğin, bireylerin yaşamlarını etkileyen olaylar üzerinde kontrol sağlayacak şekilde davranma becerilerine yönelik kanaatleriyle ilgili olduğunu söylemiştir (Bandura, 1999).

Öz yeterlik, bireyin kendisine verilen işi organize edebilme ve başarabilme yeteneği ile ilgili kendine yönelik değerlendirmeleridir. Bireylerin olası durumlar ile başa çıkabilmek için gerekli olan eylemleri ne kadar iyi yapabildiklerine ilişkin yargılarını içerir. Bu yargıları olumluysa karşılaştığı durumla ilgili yapacağı eylemleri, kendisini başarıya ulaştıracak şekilde organize edecektir; ya da bu yargıların olumsuz olması sonucunda başarısızlık kaygısı yaşayacaktır (Akt.Akkoyunlu, Orhan ve Umay,2005).

Öz yeterlik, akademik ve sosyal etkinlikler gibi pek çok davranışı etkileyebilir. Bireyler bir görevi başarıyla yerine getirebilmek için gerekli becerilere sahip olsalar bile kendilerini o görevi yerine getirmek için bu becerileri kullanabilecek yeteneğe sahip olarak algılamazlarsa başarısız olabilirler; hatta görevi gerçekleştirme girişiminde bile bulunmayabilirler (Miller, 2008).

Güçlü öz yeterlik, insanın bir çok alanda mutlu ve başarılı olmasını sağlayan bir unsurdur. Güçlü öz yeterliğe sahip insanlar yeteneklerine yüksek bir güvenle yaklaşır. Uğraştırıcı zor görevlerden kaçmak yerine üstesinden gelebilmek için çaba gösterirler. Bu bireyler amaçlarına meydan okurcasına ve hedeflerinden şaşmayacak şekilde kendilerini güdülerler. Hedef çıtalarını hep yükseltirler, başarısızlık ya da aksilik söz konusu olduğunda ise kendilerini toparlamaya bakarlar. Kendi kapasitesinden şüphe duyan insanlar ise zor görevlerden çekinir ve bunları tehdit olarak görürler. İstekli değildirler, amaçlarında az sorumluluk üstlenirler.

Zorluklarla ve engellerle karşılaştıklarında kişisel yetersizlikleri devam eder. “Başarıya nasıl ulaşılabilir?” sorusuna odaklanmaktan ziyade olumsuz sonuçları düşünürler. Zorluklar karşısında çabalarında hemen gevşeme olur ve çaba sarfetmekten vazgeçerler. Hatalar sonrasında kendilerini toparlamada da oldukça yavaştlar. Yetenekleri eksik ve performansları yeterli olmadığı için kabiliyetlerine olan inançlarını kolay yitirirler. Bu sebeple de stres ve depresyona kolaylıkla yenik düşerler (Bandura, 1994).

Yeteneklerine ve kapasitelerine güven duyan insanlar, zor görevleri “üstesinden gelinebilir” olarak görürken, yeteneklerine güven duymayan insanlar bu tür görevleri “tehlikeli veya tehdit edici” olarak değerlendirir ve kaçınma davranışı gösterirler. Bireyler bir konu hakkında yeterli olabileceklerine inandıkları takdirde, gerçek ve kalıcı ilgi gösterir, kendilerine uğraştırıcı hedefler koyar ve bu hedeflere bağlanırlar. Başarısızlıkla karşılaşmalar bile hedeflerini yükseltir ve çabalarını sürdürürler (Bandura, 1994).

Yüksek öz yeterlik algılayan kişiler, başarısızlıklarını yetersiz çabaya yüklerken düşük öz yeterlik algılayan kişiler başarısızlıklarını beceri eksikliğine yüklemektedir. Bu yükleme de onların yeniden deneme için motive olamamasına neden olmaktadır. Yüksek öz yeterlik reddedilme karşısında ısrarcı olmak için de zorunludur. (Miller, 2008).

2.1.1.Öz Yeterlik Kaynakları

Bireyin öz yeterlik algıları dört temel kaynaktan elde edilen bilgilerden etkilenmektedir.

- 1- Başarılı Performanslar:** Bireyin kendi başarılı ya da başarısız etkinlikleri sonrası elde ettiği bilgilerdir. En etkili ve doğrudan bilgi kaynağı, kişinin kendi deneyimleridir (Miller, 2008). Başarılı performanslar kişinin bir davranışı gerçekleştirmesi için yapması gerekenleri yapıp yapamayacağıının birinci göstergesidir. Başarılı deneyimler öz yeterliği yükseltirken, üst üste yaşanan başarısızlıklar öz yeterliğin düşmesine neden olur. Eğer öz yeterlik tekrarlanan başarılarla oluşmuşsa arada bir yaşanan başarısızlıkların önemli bir etkisi olmaz. Üst üste yaşanan başarısızlıklar sonrası arada bir yaşanan

başarı da öz yeterlik üzerinde etkili değildir (Akt.Akkapulu, 2005). Başarı, sağlam bir yeterlik inancı oluşturur. Eğer bireyler sadece kolay başarılar elde etmişse çabuk sonuçlar beklemeye başlar ve hata durumunda hayal kırıklığına uğrar. Güçlü yeterlik duygusu, karşılaşılan engelin üstesinden gelebilmek için ısrarcı şekilde çaba göstermeyi gerektirir. Yaşanan terslikler ve zorluklar faydalı tecrübelerdir; başarıya uzanan yolun uzun çabalardan geçtiğini öğrenmeyi sağlar. İnsanlar başarılı olabilmek için gerekli şeylere sahip olduklarına inandıklarında, sıkıntı ve zorluklara hemen çözüm bulmaya başlarlar ve zorluklardan daha güçlü şekilde kurtulur hale gelirler (Bandura, 1994).

- 2- Dolaylı Yaşantılar (Model alma):** Öz yeterlik, başkalarının başarılı ve başarısız etkinliklerini gözlemleyerek elde edilen bilgilerle de artırılabilir. Kişi başkalarını gözleyerek benzer performansları yapabileceği inancı, yeni baş etme stratejileri geliştirebilir. Çocuklar kendilerini başarılı olan bir modele benzetiyorlarsa öz yeterlik algıları artar (Miller, 2008). Modele benzerlik arttıkça modelin başarı ve başarısızlıklarından etkilenme de artmaktadır. Eğer kişiler modelleri kendilerinden farklı olarak algılayorsa öz yeterlikleri modelin davranışlarından ve sonuçlarından etkilenmez. Model alma, kişinin kendi yeteneklerini yargılayabilmesi için toplumsal bir standart sağlar (Bandura, 1994).
- 3- Sözel İkna ve Sosyal Etkiler:** Bireyin aldığı öğütler, teşvikler, nasihatler ve sözel yollu ikna da önemli bilgi kaynaklarıdır. Bireylerin amaçlarına ulaşabilecek becerilere sahip olduklarına dair diğer kişilerden gelen yorumlar, öz yeterlik algısında artış sağlar. Koçların, antrenörlerin maç arasında yaptığı moral ve motivasyon konuşmaları buna örnek olarak gösterilebilir (Miller, 2008). Özellikle algılanan onay gerçekçi boyuttaysa ve önemli kişilerden geliyorsa öz yeterlik ve başarıda önemli etkisi görülür (Akt.Akkapulu, 2005).
- 4- Fiziksel ve Duygusal Durum:** Bireyler becerileriyle ilgili konularda fizyolojik durumlarına ve yeterliklerine bakarak karar verirler. Gergin ve stresli ortamlarda performans düşmekte ve var olan kapasite yeterince

kullanılmamaktadır. Olumsuz duygusal eğilimleri ve yanlış yorumlanan beden tepkilerini düzeltmek, öz yeterlikte artış sağlayacaktır. Ayrıca birey tehdit durumlarıyla başa çıkabileceğine dair bir öz yeterliğe sahipse endişelerinde de azalma olacaktır (Akt.Akkapulu, 2005). Kişinin duygusal modu da kendi yeterliğini yargılamasında etkili olmaktadır. Pozitif duygu durumu, algılanan öz yeterliği arttırırken, olumsuz ve umutsuz duygular öz yeterlik algısını baltalar. Öz yeterliğin fiziksel ve duygusal göstergeleri özellikle fiziksel aktivitelerde ve sporda etkili rol oynar (Bandura, 1994).

Bilişsel gelişim bu dört bilgi kaynağını bütünleştirerek bireyin öğrenmesine katkıda bulunur. Gelişimsel değişimler ise dört bilgi kaynağı için de bireylerin bilgiyi ne kadar doğru işlediğini etkilemektedir (Miller, 2008).

2.1.2. Öz Yeterlik Gelişimi

Öz yeterlik gelişimi doğumla başlar ve tüm yaşam boyunca şekillenir. Öz yeterliğin erken yaşlardaki gelişiminde anne ve babanın önemi büyüktür. Sonrasında ise okul ve akranlarla ilişkiler devreye girmektedir.

Çok küçük yaştaki çocuklar kendi yetenek ve kapasitelerini değerlendirebilecek durumda değildir, olası zararları da hesaba katamazlar ve kendilerini tehlikeli durumların içine sokabilirler. Çocuklar ne yapabilecekleri ve sınırları hakkında bilgi sahibi oluncaya kadar yetişkin rehberliğine ihtiyaç duyarlar. Keşifsel deneyim ve gözlemler öz yeterlik gelişiminin temelini oluşturur. İlk deneyimler bebeğin kısıtlı hareket alanı içindeki nesnelere kontrol edebilme yetenekleri ve nesnelere aldıkları duyu uyularla sınırlıdır. Etraflarındaki hareketleri ve sonuçlarını gözlemlerler. Etraflarındaki olayları ve hareketleri kontrol etmede başarılı olan yeni doğanlar gelecekte, nasıl davranırsa davranırsa etrafına bir etkisi olmadığını düşünen yeni doğanlara göre daha kolay öğrenebilen yetişkinler haline gelirler. Kontrol hissinin oluşmasıyla birlikte öz yeterlik algısı da gelişmeye başlar. Fiziksel çevreyi kontrol çabaları, sosyal çevrede kontrol kurma çabalarıyla devam eder (Bandura, 1989).

Çocuklar, çevrelerinin genişlemesiyle birlikte aile merkezli olmaktan çıkar ve sosyalleşmeye başlarlar. Karşılaştırmalar ilk başlarda kardeşler arasındadır,

küçük kardeş büyüğe göre daha deneyimsiz olduğu için beceriksizlik ve yetersizlik geliştirebilir (Bandura, 1994). Soyalleşmeyle birlikte yaşlılarla ilişkiler önem kazanır, yeterliği test etme deneyimleri değişmeye başlar. Sosyal öğrenmelerin büyük çoğunluğu yaşlılar arasında meydana gelir. Yaşlılarla ilişkiler öz yeterliğin gelişiminde önemli rol oynar. Bu sebeple bozulan akran ilişkileri bireyin yeterlik algısını olumsuz yönde etkileyebilir (Bandura, 1989).

Okul da hem gelişim hem de sosyal onay için temel yapı konumundadır. Okul, bilişsel yetkinliklerin kazanıldığı, problem çözme becerilerinin edinildiği ve sosyalleşmenin gerçekleştiği yerdir. Çocuk okulda sürekli değerlendirilir, test edilir ve yaşlılarıyla karşılaştırılır. Bu süreçte çocuk, kendi yetkinliklerini ve yeterliklerini fark etmeye başlar. Yaşlılarına göre performansı düşük olan çocukların öz yeterliği okul sürecinde zarar görebilmektedir (Bandura, 1989). Performanslarına ilişkin olumsuz yanlara dikkat etme ve hatırlama eğiliminde olan bireyler yeteneklerini küçümserler. Bu nedenle ebeveynler ve öğretmenler, çocukların dikkatini performanslarının olumlu yanlarına çekerek öz yeterliklerini yükseltmelerine yardımcı olabilirler (Miller, 2008).

Ergenlikte sosyal kargaşa durumu vardır. Bu dönemde öz yeterlik daha da önem kazanmaktadır. Ergenliğe erken giren bireyler, yetersizlik duygusuyla sarılmış çevrenin beklentilerine karşı daha hassas ve kırılındır. Ergen birey hazırlıklı olmadığı sorunlara nasıl yaklaşacağını öğrenip deneyimleyerek yeterlik duygusunu geliştirir. Problemlerden uzak durmak, gelecekteki potansiyel problemlere karşı da hazırlıksız olmaya neden olur (Bandura, 1994).

Yetişkinlikte kişiler evlilik, anne-baba olma, kariyer gibi baş edilecek yeni problem alanlarıyla karşılaşır. Özellikle meslek seçimi konusunda öz yeterlik algısı öne çıkmaktadır. Birey hangi konularda ne ölçüde yetkin olduğunu düşünüyorsa bu alanda meslek seçmeye yönelir ve öz yeterlik düzenleyicileri ne kadar iyiye birey işinde o kadar iyi ilerleme şansı bulur (Bandura, 1994).

Yaşlılıkta fiziksel kapasitede azalma görülür. Bu durum öz yeterliğin yeniden değerlendirilmesini gerektirir. Ancak yaşlılıkta da uzmanlık kazanımları, tecrübe ve bilgi kapasitesi yüksektir. Yaşlılara entellektüel kapasitelerini nasıl kullanmaları gerektiği öğretildiğinde fiziksel kapasite kaybı büyük oranda telafi edilebilir. Yaşlı bireylerin kendilerini kimlerle karşılaştırdıkları, algıladıkları sosyal destek gibi faktörler algıladıkları öz yeterlik düzeyini etkilemektedir. Eğer bu

yaşlardaki bireyler kendilerini ve yeteneklerini yaşlılarıyla karşılaştırıyorsa yeterlik algıları olumsuz yönde etkilenmez; ancak kendilerini daha genç kişilerle kıyaslıyorsa öz yeterlikleri zarar görecektir (Bandura, 1989).

Yaşam boyunca öz yeterliğin önemli olan yönleri değişim göstermektedir. Ergenlik ve genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkiler, fiziksel görünüm ve mesleki yeterlikle ilgili yeterlik algıları ön plana çıkmaktadır. Orta yaşlardaki kişilerde yaşamlarını yeniden değerlendirme, fiziksel performanslarına ilişkin yeterliklerinden şüphe etme ve yeni alanlarda yeterlik kazanma arayışları görülür. Yaşlılıkta tepkilerde yavaşlama, bellek yitimi gibi sonuçlar sebebiyle öz yeterlik zarar görebilir ya da artık bir işi olmadığından dolayı azalabilir. Bireyin öngörülerini kendini gerçekleştirebilir; eğer yaşlı bireyler yeterliklerine dair güvensizlik yaşar ve başarısız olma beklentisi içine girerlerse etkinlik alanlarını kısıtlar ve çok az çaba sarfedebilirler. Böylece de kendi başarısızlıklarını garantilemiş olurlar. (Miller, 2008).

2.2. Spor

Spor, çeşitli amaç ve araçlarla yapılan, önceden belirlenen kurallara uymayı gerektiren, performans artırıcı bedensel aktivitelerdir (Amman, 1993). Spor sözcüğü, “disport (dis ve porte)” sözcüğünden köken alır. Bu sözcük işten uzak durmak, ağır iş değil eğlence anlamına gelmektedir. Spor, oyun yönü öne çıkan etkinlikler bütünüdür. Etkinliğin sonucu değil; ona katılmak, yaparken zevk almak, eğlenmek, dinlenmek, sağlığa olumlu katkıda bulunmak önemlidir. Ancak olumlu sonuçlar da alınan zevki artırır (Doğan, 2004).

Spor genel anlamıyla, organizmanın bütünlüğü ilkesine dayalı olarak eğitimin ayrılmaz bir parçası ve tamamlayıcısıdır; aynı zamanda kişiliğin eğitimidir. Diğer bir deyişle bireylerin gelişim özellikleri göz önünde tutularak fert ve toplum önünde sağlıklı, mutlu, iyi ahlaklı ve dengeli bir kişiliğe sahip olmalarını sağlar. Bireyin topluma uyumunu sağlaması ve kişilerin ruh ve beden sağlıklarının güvence altına alınması, sporun önemli bir işlevidir (Duman ve Kuru, 2010).

Sportif faaliyetler bireylerin enerjisini, kaslarını, zihinsel becerilerini, algılarını, karar verme becerilerini, toplumsal niteliklerini kullanmasını gerektirir. Bu özellikler, sporun bedensel, ruhsal ve toplumsal yönlerinin olduğunu gösterir (Doğan, 2004).

Spor sağlık, boş zamanları değerlendirme, eğlenme, stresten uzaklaşma, sosyalleşme ya da yarışma amacıyla yapılabilir. Yarışma sporlarında performans ve alınan sonuç önemlidir. Yarışma rakip kişi ya da takımlarla olabildiği gibi bireyin kendi performansı ile yarışması şeklinde de olabilir. Yarışma amacı olsa da olmasa da sportif etkinlikler yetenekli olmayı, yaratıcılığı ve çalışmayı gerektirir (Doğan, 2004).

2.2.1. Yapılış Amacına Göre Spor

- 1- **Oyun sporu** : Oyun sporunda amaç boş zamanı değerlendirmek, hareket etmek, eğlence ve oyun gereksinimlerini gidermektir. Temel olarak biyolojik gereksinimler etkindir. Ancak kazanma, kendini başkalarına beğendirmek, üstünlük sağlama, onay görme gibi özellikler ön plana çıktığında ruhsal ve toplumsal gereksinimler etkin duruma gelir.
- 2- **Sağlık sporu** : Temel amaçlar, sağlıklı ve güçlü bir bedene sahip olmak, sağlıklı yaşamak ve enerjiyi yararlı şekilde harcamaktır. Bu amaçların hepsi genel olarak başarıyı arttırabileceği, toplumda bir yer edinmeyi, sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurmayı sağlayacağı için bu tür sporda hem biyolojik, hem de ruhsal ve toplumsal gereksinimler ön plana çıkmaktadır.
- 3- **Performans sporu** : Bir sporcunun yüksek performans göstererek başarılı olması için bunu istemesi, yaptığı spor dalını sevmesi, bunun için çok ve sürekli çalışması, yaptıklarından huzur ve mutluluk duyması, başarıyla gelecek ruhsal ve toplumsal kazanımlar için istekli olması gerekir. Eğer sporcu ruhsal ve sosyal yönden eksikse yeterli kazanma hırsları, fiziksel yönden eksikse yeterli ve düzenli çalışma olmaz. Bunların eksikliğinde de yeterli performans ortaya konamaz.
- 4- **Okul sporu** : Okullarda beden eğitimi ve spor faaliyetleri, öğrencilerin fiziki kabiliyetlerinin ve kişilik özelliklerinin gelişimi açısından önemlidir. Duygu ve heyecanları kontrol etme, ifade etme, duyguları istikrarlı hale getirme ve

onlara karşı duyarlık kazanma okul sporunun kişiye kazandırdıklarından bazılarıdır (Doğan, 2004).

2.2.2. Eğitimde Sporun Yeri

Yüzyıllar boyunca eğitimci ve düşünürler eğitimde sporun önemini vurgulamışlardır. Spor, çocukların bedensel gelişimini, güçlü, dayanıklı olmalarını, acıya ve ağrıya katlanmalarını, ani değişikliklere uygun tepki geliştirmelerini, uyumlu ve esnek davranışlar göstermelerini sağlar. Sosyalleşme, paylaşma ve dayanışmayı öğrenme de sporun önemli yararlarından. Bu sebeple eğitim kurumlarında sportif etkinlikler arttırılmakta, beden eğitimi derslerinin yanı sıra belli branşlar için okul takımları kurulmaktadır (Doğan, 2004).

1739 sayılı fiili eğitim temel kanununun, Türk Milli Eğitimi'nin genel amaçları bölümünün 2. maddesinde, "bir ülkenin kalkınma ve gelişmesinde en önemli faktör olan insanın, gücü mükemmel, fizik kapasitesi yüksek, ruh sağlığı tam, çocukluk yıllarından itibaren sistemli bir beden eğitimi ve sporun ömür boyu uygulanması gerektiğine inanmış, bunu alışkanlık haline getirmiş olarak yetiştirmek esastır." şeklinde belirtilen açıklamalar sporun eğitimdeki önemini göstermektedir (Bayraktar, 1999).

Türk Milli Eğitimi'nin genel amaçlarından biri beden ve sağlığını geliştirmektir. Bunun için de beden eğitimi ve sporun uygulanmasında bazı temel ilkelerin göz önünde tutulması gerekmektedir.

1. İlkokuldan üniversiteye kadar, her türlü ve her derecedeki eğitim kurumlarında bulunan öğrencilerin tamamının beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılımını sağlamak.
2. Eğitim kurumlarında yapılan sportif aktivitelerle, yetenekli elemanların ortaya çıkmasına zemin hazırlayarak, bunların Türk sporuna kaynak oluşmasını sağlamak.
3. Eğitim kurumlarındaki spor aktivitelerinde öğrencilerin gereği gibi yetişmeleri konusunda okul, kulüp, federasyon, diğer kurum ve kuruluşlarla

işbirliği yapmak, yetenekli çocukları her yönden desteklemek ve onları teşvik etmek.

4. Beden eğitimi ve spor aktivitelerini eğitim kurumlarında sürekli devam ettirmek, bu aktiviteleri arttırarak sürekliliğini sağlamak amacıyla her türlü özendirici tedbiri almak.
5. Eğitim-öğretim kurumlarında beden eğitimi ve spor derslerinin branş öğretmenleri tarafından uygulanmasını sağlamak (Bayraktar, 1999).

Ülke çapında sporu yaygınlaştırarak gençlerin spora katılımını sağlamak toplumun ruh sağlığına güç kazandıracaktır. Gelişmiş ülkelerde örgün eğitimdeki gençler arasında lisans sahibi olanlar dörtte bir oranındayken Türkiye’de lisanslı sporcu oranı çok düşüktür (Kulaksızoğlu, 2005).

2.2.3.Öz Yeterlik – Spor İlişkisi

İnsanların başarılı olma ihtiyacı psikososyal gelişim içinde kişinin kendine güvenini kazanması ve yetenek algısını arttırması ya da tazelenmesi açısından önemlidir. Bunun en kolay yollarından biri de spordur (Küçük ve Koç, 2003). Spor, bireylere yetkin oldukları bir alanda başarı sağlama fırsatı vermektedir (Çakıcı, 2010). Bireyin belli bir alanda kendini yetkin hissetmesi ve başarılı olması, diğer alanlardaki yetkinlik algısı için de önemlidir.

Kendini sporun bir branşında yetenekli ve başarılı hisseden kişiler arkadaşlarınca daha kolay benimsenir, arkadaşları arasında sivrilir. Grup tarafından kabul görme, bireyin kendine güvenini pekiştirir (Kulaksızoğlu, 2005). Kendini yetkin görme; gösterilen çaba, çaba göstermede ısrar ve başarıda etkilidir (Efe, 2007).

Çocuğun temel gelişiminde oyuna ihtiyacı vardır. Organize edilmiş sportif oyunlar ve faaliyetler yoluyla çocuk ve gençlerin hem akranlarıyla bir arada olmaları hem de yenme, yenilme, yenilgiyi hazmetme gibi deneyimleri kazanma şansları olur (Efe, 2007). Armstrong ve diğ. (2007) özellikle antrenörlerin sporcuların öz yeterliği ve özgüveni üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu söylemiştir. Başarısızlık durumunda cesaretlendiren, sporcunun gelişimi konusunda

yardımcı olan, bilgi veren ve geribildirimde bulunan antrenör ve koçlar, sporcuların öz yeterlik algısını olumlu yönde etkiler (Akt. Çakıcı, 2010).

Spor yapan çocuk ve gençler aynı sporu yaptıkları başarılı sporcuları TV’de, sahada izlerler ve kendilerini modele yakın hissederler. Başarılı bir modelle kendini özdeşleştirmek de öz yeterliği arttıran faktörlerden biridir (Akt. Çakıcı, 2010).

Ergenlik dönemi bireyin fiziksel özelliklerini başkalarıyla kıyasladığı ve zaman zaman memnuniyetsizlikler yaşadığı bir dönemdir. Spor sayesinde ergenler fiziksel güçlerini artırır, daha sağlıklı ve fit bir görünüm kazanırlar. Fiziksel öz yeterlik algıları artar (Gün, 2006).

Spor esnasında salgılanan endorfin hormonu sayesinde vücut rahatlar ve stres atılır. Aynı zamanda spor sırasında kişi gün içinde yaşadığı stres yaratan unsurlardan uzaklaşır. Spor yaparak yaşadığı stres düzeyini azaltan birey daha verimli çalışmaya başlar ve bu verim diğer pek çok alanda da daha başarılı performans sergilemesini sağlar. Problem çözme becerisine olan güven olumlu yönde etkilenir (Çakıcı, 2010).

2.2.4. Sporun Gelişimdeki Önemi

2.2.4.1. Sporun Fiziksel Gelişimdeki Önemi

Spor, kişinin daha enerjik bir organizmaya sahip olmasını sağlar. Düzenli spor yapan kişilerin bedensel ve zihinsel yorgunluklara karşı direnci artar. Spor yapmak fazla kiloyu önler, vücuttaki yağ oranını düşürür. Bedensel işlerde geç yorulmayı, erken dinlenmeyi, iç salgı bezlerinin düzenli çalışmasını sağlar, vücuttaki kılcal damar sayısını artırır. Kalp üzerinde olumlu etkilere yol açar, kalp volümü artar, kalbi besleyen koroner damarlar genişler (İnal, 1998).

Sporun bireylerdeki dayanıklılık, kuvvet, sürat, hareketlilik, beceri gibi motorik özellikleri geliştirme rolü vardır. Özellikle dayanıklılık sporu yapanlarda kalp ve şeker hastalığı, hipertansiyon gibi sorunlar daha az görülmektedir (Akgün, 1986).

Uzun süre hareketsiz kalmak insan bedeninin hareket yeteneğini kaybetmesine ve organik çöküntüye neden olur. Günlük kaygı ve yorgunluğun yoğun olduğu günümüz koşullarında böyle bir gerileme ve güçsüzlük kişinin

başarılarını gölgeler (Erkan, 1998). Hareketsiz yaşantıda kalbin dakikada atım sayısı 70-72 civarındadır. Kalbin her atımında vücudumuza 70 santimetre küp kan pompalanır. İnsan kalbinin dinlenirken yaptığı kan pompalama kapasitesi dakikada 5 litredir. Saatte dört kilometre hızla yürüyen bir kişide her dakikada 8 litre kan dolaşımı sağlanır. Saatte 20 kilometre hızla koşabilen iyi bir atletin kalbi ise dakikada 30-36 litre kan dolaşımı sağlamaktadır. Astrand ve arkadaşları, yaptıkları araştırmalarda egzersiz yaparken kalbi besleyen ve beyne kan götüren damarlarda dolaşım durumlarını incelemiş ve egzersizlerin kalbe ve beyne daha fazla kan gitmesini sağladığını bulmuşlardır (Erkan, 1998). Egzersiz yaparken kaslar daha fazla oksijen alma ihtiyacı duyar ve kalp daha hızlı kan pompalar. Damarların gelişmesine olumlu etki eden egzersiz hareketleri kalbin kanı vücudun her tarafına daha kolay pompalamasına katkıda bulunur. Egzersiz sırasında gereken kaloriyi yakıp vücut yağlarını azaltır ve kan basıncına olumlu etki ederek kalp hastalıkları risklerini önler (Müftüoğlu, 2003).

2.2.4.2. Sporun Sosyal Gelişimdeki Rolü

Bireyleri spor yapmaya iten sebepler sadece hareket ve bedensel alanla sınırlı değildir. Başkalarıyla ilişki kurma isteği, yalnız kalma korkusu, sosyal bir varlık olma ihtiyacı da en az sportif ve sağlıklı olma isteği kadar etkin bir rol oynamaktadır (Bauman, 1994).

Sportif etkinliklere katılma, fiziksel olduğu kadar sosyal gelişime de katkıda bulunur. Birey ne olduğu, ne olmak istediği, ne olabileceği bilincine kendini başkalarıyla kıyaslayarak ulaşır. Çocuk, diğer çocuklarla oynamaya başladığında zayıf ve güçlü yönlerini, yeterlilik ve yetersizliklerini fark eder. Ayrıca bireylerde etkin olma, sorumluluk alma ve sonuçlarına katlanma bilinci gelişir. Tavrı, beğeni ve değerlerini davranış yoluyla ifade olanağı bulurlar (Çakmakçı, 2001).

Spor ile uğraşan kişiler mensup oldukları grubun çıkarlarını kendi çıkarlarından önde tutmak zorundadır. Bunun sonucu olarak bireylerde mensubiyet ve fedakarlık duyguları gelişir. Bireyin haklarını koruma, başkalarına saygı, atılganlık, işbirliği ve paylaşma, kurallara uyma, doğru-yanlış ayırımını yapabilme gibi özellikleri de spor sayesinde gelişmektedir (Özbaydar, 1999).

Koç'un öğrencilerin sportif etkinliklerden sağladığı yararlar konulu çalışmasının anket sonuçları, sporun sosyal ilişkilerin güçlendirilmesi, yeni dost ve arkadaş kazanımı, sağlıklı bir yaşam, kendine güven duygusunun gelişimi, serbest zamanın değerlendirilmesine anlamlı katkı,grupla çalışma ve birlikte bir iş başarma yeteneğinin gelişmesi, fiziksel ruhsal gelişime katkısı, dinlenme ve rahatlık sağlama gibi konularda olumlu etkisinin olduğunu göstermektedir (Koç, 1993).

2.2.4.3. Sporun Psikolojik Gelişimdeki Rolü

Hem amatör hem de profesyonel sporcular aşırı duygusal uyarılma durumunda kendilerine hakim olmayı, önceden belirlenen stratejiye sadık kalabilmeyi, tüm bunları zihninde mantıklı ve planlı bir şekilde sevk ve idare etmeyi deneyimler yoluyla öğrenir. Bir dizi duygusal olay, düşünmenin yoğunluğunu ve süratini iyileştirebilir. Korku, yetersiz özgüven veya iç çatışmalar ise düşünmeye ket vurarak düşünme işlemlerinin sürat ve kesinliğini kısıtlar (Çakmakçı, 2001).

Kişiler spor yoluyla bir takıma veya bir gruba dahil olarak yalnızlık duygusundan kurtulur. Bir spor takımını destekleyerek o takımın başarı veya başarısızlıklarıyla bütünleşir ve takımın başarısını kendine yansıtır. Yalnızken coşkunluk gösteremezken grup halindeyken sevinç duygularını daha rahat dışa vurur. Bunun için psikiyatristler spor alanlarına bir tür hastane gözüyle bakmaktadır. Bastırılmış duyguların açığa çıkarılmasına, kişinin duygusal boşalımının sağlanmasına yol açan spor sahaları, psikiyatristlerce bir nevi tedavi yerleri olarak görülmektedir (Tezcan, 1977).

Günümüzün en büyük sorunlarından olan stres ile baş edebilmek de spor ile mümkün olmaktadır. Bireyler günlük sıkıntılarından ve yaşadıkları stresten spor yoluyla uzaklaşmakta, zihinsel bir dinlenme de sağlamaktadır. Yapılan çalışmalarda sporcuların, sporcu olmayanlara göre daha iyi psikolojik düzenlemelere sahip oldukları belirlenmiştir. Ayrıca güdülenmiş sporcuların, streslerini yönetmede “psikolojik cesaret” sergiledikleri ve kendine saygı ve iyi olmayı sürdürdükleri belirlenmiştir (Pehlivan ve Ada, 2011).

Özellikle erkek çocukların fiziki olarak daha gelişmiş olan akranlarına karşı rekabet dezavantajları vardır. Spor yapmayanlar daha az kas yapısına ve

muhtemelen daha az koordinasyona sahiptirler. Fiziksel görünümündeki bu farklılık, çocukların kendilerine güvenleri ve beden algıları üzerinde de önemli etkiye sahiptir (Koç, 2006). Sportif aktivitelere katılan erkek öğrencilerin beden imgesi yönünden, kas gücü, spor yeteneği, boy, kilo özellikleri ile göz, omuz, bacak ve bilek bölgelerinden, sportif aktivitelere katılmayanlara oranla daha hoşnut olduklarını bulgulanmıştır. Spor yapma, psikolojik ve fiziksel zindeliği arttırmanın yanı sıra erkeklerin daha realistik beden imgesine sahip olmalarını sağlamaktadır. Ortaokul öğrencileri ve genç kızlar üzerinde yapılan araştırmalar, spora katılımın beden imgesinden hoşnut olmayı arttırdığını ortaya koymuştur. Takım sporu ve bireysel spor yapanların yapmayanlara göre beden imgelerinin ve benlik kavramlarının daha olumlu olduğu görülmüştür. Bucaria (1989), kız sporcularla sporcu olmayanların vücut çekiciliği skorları arasında fark bulmuştur. Çok (1990) ise orta öğrenime devam eden ve spor aktivitelerine katılan kız ve erkeklerin, spora katılmayan kız ve erkek öğrencilerden daha yüksek “beden imgesinden hoşnut olma” puanlarına sahip olduklarını belirlemiştir. Sonuç olarak sporun, uygulayanın fiziksel ve psikolojik durumunda ortaya çıkardığı değişiklikler, kişinin kendi beden özelliklerinden hoşnut olma derecesi üzerinde önemli rol oynamaktadır (Özerkan, 2004).

Gesell ve Thompson (1929), Hilgard (1932) ve Mc Graw(1935) ikizler üzerinde çeşitli çalışmalar yapmışlardır. Çalışmalarda ikizlerden birine ileri düzeyde çalışma fırsatı verilmiş, diğeri ise bu tip çalışmalardan uzak tutulmuştur. Bu çalışma sonucunda antrenmanlı ikizlerin aktivitelerde kendilerine daha çok güvendikleri gözlenmiştir (Koç, 2006).

Liseli sporcular üzerinde yapılan araştırmalar; sporcuların fiziksel ben, ahlak-etik ben, kişisel ben ve davranış alt ölçeklerinde, sporcu olmayanlara göre daha yüksek skorlar aldıklarını göstermektedir. Takım sporu yapan sporcuların benlik puanları sosyal benlikte yüksek bulunurken, bireysel sporla uğraşan sporcuların benlik puanları ise kişisel benlikte yüksek bulunmuştur (Özerkan, 2004). Ayrıca spor yapan öğrencilerin ahlaki yargı düzeyinin spor yapmayanlardan daha yüksek bulunması, sporun ahlaki yargı düzeyini olumlu olarak etkilediğini göstermiştir (Akandere ve diğerleri, 2009).

2.3. Ergenlik

2.3.1. Erinlik (puberte) ve Ergenlik

Erinlik, Latince pubertas (erkeklik yaşı) kelimesinden alınmış olup, ergenlik yıllarının başlangıcında hızlı değişikliklerin meydana geldiği dönemdir. Bu dönem, ortalama 12 yaşında başlar ve genellikle 12-18 ay kadar sürse de kızlarda 14, erkeklerde 15 yaşına kadar sürebilmektedir (Karaköse 2008).

Erinlikte özellikle cinsel üreme ve iskelet sisteminde hızlı bir değişim meydana gelir. Bu değişiklikler hormonların aşırı üretiminden dolayı gerçekleşir. Endokrin bezleri salgıladıkları güçlü kimyasal maddeleri doğrudan kana ileterek görevlerini yaparlar. Erinlik sırasında üreme ile ilgili cinsel organlar büyür ve olgunlaşır. FSH hormonu erkeklerde sperm hücrelerini ve semen sıvısını üretimini sağlar, kızlarda ise yumurtalıklarda folikül gelişimini uyarır, yumurta hücrelerinin olgunlaşmasını sağlar (Çelen, 2007).

Erinlikte çeşitli faktörler etkili olmaktadır. Kalıtımla gelen genetik faktörler, beslenme, çocuğun sağlık durumu, beden kütlesi, erinliğin başlangıcını belirleyen etmenlerdir. Çocuğun genetik donanımı potansiyel erinlik zamanını belirlerken iyi beslenme koşulları ve çocuğun genel sağlık durumu önemli olmaktadır (Aydın, 2005). Bu gibi koşullar sebebiyle her çocuğun ergenliğe giriş yaşı aynı değildir. Beslenme ve sağlık şartlarının iyileşmesi, anne-babaların daha eğitimli olması ve daha uygun koşullarda yetişmesiyle birlikte büyüme ve gelişmede olgunlaşma daha erken yaşlara inmiştir (Kulaksızoğlu, 2005).

Erinlik dönemini ergenlikle özdeş tutmamak gerekir. Her ne kadar erinlik -, ergenliğin bir evresini teşkil etmekteyse de erinlik öncesi, erinlik ve ergenlik aşamalarını içeren uzun süreli bir dönemdir. Ergenlik tek başına fiziki olgunluğu değil, olgunluğun tüm yönlerini içeren bir yaşam dilimidir (Karaköse, 2008).

Ergenlik, Latince adolescence “büyüme”, “yetişkinliğe erişmek” sözcüğünden köken alır. Günümüzde ergenlik, fiziksel, zihinsel, duygusal ve toplumsal gelişimi içine alan kapsamlı bir anlam taşır. Ergenlik, çocuksu tutum ve davranışların yerini, yetişkin tutum ve davranışlarının aldığı dönemdir (Kabak, 2009).

2.3.2.Fiziksel ve Cinsel Gelişim

Büyüme ve gelişme, döllenmeden başlar ve ergenlik döneminin sonuna kadar devam eder. Bu süreç boyunca büyüme hiç durmaz. Büyüme, vücuttaki boy ve kilo gibi ölçülebilen değerlerin artışı ile ilgilidir. Gelişme ise vücuttaki yapı ve işleyişlerin olgunlaşması sonucu bazı biyolojik işlevlerin kazanılmasını ifade eder. Ergenlik dönemi, insan gelişimindeki en hızlı iki büyüme evresinden birini oluşturur. Bu dönemde meydana gelen bedensel değişimler, duygusal ve zihinsel olgunlukların da temelini oluşturur. Yani ergenlik biyolojik değişimle başlayıp bedensel, zihinsel ve ruhsal gelişmeyle son bulur (Karaköse, 2008).

Ergenlikteki hızlı büyüme, kızlarda erkeklerden iki sene önce başlamaktadır. Kızlarda 10 yaş 6 ay civarında boy artışı hızlanır ve bir senede yaklaşık 8 cm artış gösterir. Erkeklerde ise bu hızlı boy uzaması 12 yaş 6 ay civarında başlar ve erkekler iki yıl boyunca yılda yaklaşık 10 cm uzarlar (Aydın, 2005). Kızlarda ilk adet kanamasından sonra boy ortalama 6 cm daha uzar. Boy uzaması kızlarda 16-18, erkeklerde ise 18-20 yaşlarında durur (Kulaksızoğlu, 2005). Kilo artışı da boy artışına benzer şekilde ilerler. Erinlikle birlikte kiloda artış görülür. Kızlarda gövde, özellikle kalça ve karnın genişlemesi ile kol ve bacaklardan daha fazla gelişir. Erkeklerde ise gövde, göğüs kısmında genişler ve kol ile bacaklar daha güçlü kaslarla, daha üstün bir gelişme gösterir (Avcı, 2010).

Erken büyüyüp gelişen erkek çocuklar geniş kalçalı ve dar omuzlu olurken geç büyüyüp olgunlaşan erkek çocuklar ise dar kalçalı ve uzun bacaklıdır. Kızlarda da aynı durum görülmektedir. Diğer bir deyimle, erken büyüyüp gelişen erkek çocuklar kızların beden yapısına paralel bir değişiklik kaydeder. Geç gelişen kızlarda ise erkek beden yapısına benzer bir değişim görülür (Jersild, 1970).

Ergenlik dönemindeki en önemli bedensel değişimlerin başında cinsel gelişim gelir. Çocukken cinsel organlar küçük ve fonksiyonsuzdur, ergenlikle birlikte bu organlar büyür ve çalışmaya hazır hale gelir (Otrar ve diğerleri, 2002). Aynı zamanda hormonlar çalışmaya başlar ve cinsel dürtüler artar (Efe, 2007). Erkek çocuklarda cinsel organda büyüme, kıllanma, sesin kalınlaşması, ilk ejakülasyon, büyümenin doruk noktaya ulaşması, sakal ve bıyığın çıkması, ter bezlerinin çalışmasının artması, yüzde sivilcelerin çıkması gibi değişiklikler görülür.

Kız çocuklarda da göğüslerde büyüme, cinsel organda ve koltuk altında kıllanma ve adet görme meydana gelir (Aydın, 2005). Ayrıca bu dönemde karşı cinsle ve cinsel sembollerle ilgilenme, daha kadınsı ve erkeksi davranma görülür (Kulaksızoğlu, 2005).

2.3.3.Bilişsel Gelişim

Biliş kavramı dünyayı tanıma ve öğrenmeyi içeren tüm zihinsel faaliyetlerin karşılığı olarak kullanılır (Aydın, 2005).

Ergenlikte bedensel ve cinsel gelişimle birlikte zihinsel yeteneklerde de değişim yaşanır. Bilişsel gelişim ergenlerin yalnız kendilerini, ailelerini, akranlarını, arkadaşlarını ya da öğretmenlerini değil, dünyalarını görme biçimlerini de etkiler. Ergenlerin düşünce süreçleri değişir, geleceğe yönelik ve soyut düşüncelerde artış olur. İdealizm kazanırlar ve cinsellik, din, ahlak gibi konularla ilgili kendi değerlerini edinirler (Gander ve Gardiner, 2004). Olayları daha çok sorgulamaya ve farklı açılardan bakmaya başlarlar, kendileri ve dünya hakkında daha fazla düşünürler. Tartışmacı, idealist ve eleştirci olurlar (Avcı, 2006).

2.3.3.1.Piaget'nin Bilişsel Gelişim Kuramı

İsviçreli psikolog Piaget'ye göre çocuklar yetişkinlerin minyatür modelleri değildir. Çocukların geçirdikleri değişik gelişim aşamaları, yetişkinlerin düşünce biçimlerinden çok farklıdır. Çocuk, çevresini inceleyen aktif bir araştırmacıdır. Bebek doğuştan sahip olduğu reflekslerle tepkilerde bulunur. Refleks içerikli bu davranışlar yaşama birlikte zenginleşir, çevredeki uyarılar sayesinde işlerlik gösterir ve bu yaşantı deneyimleri çocuğun zihnine birer şema olarak yerleşir. Daha sonra bu şemalar bütünleşir (Aydın, 2005).

Piaget'ye göre bilişsel gelişim; fiziksel olgunlaşma, deneyim, toplumsal aktarım ve dengeleme süreçlerinden oluşan bir bütündür. Bu dört etmen çocuğun gelişim hızını ve gelişim evrelerinde kalış süresini belirler (Ahioglu-Lindberg, 2011).

Piaget, kendi çocuklarını ve enstitüsüne gelen çocukları gözlemleyerek Bilişsel Gelişim Kuramı'nı geliştirmiştir. Bu kurama göre bilişsel gelişim 4 evreden oluşmaktadır.

- **(0-2 yaş)** Duyusal motor evresi
- **(2-6 yaş)** İşlem öncesi evre
- **(6-11/12 yaş)** Somut işlemler evresi
- **(11/12 ve üstü)** Soyut işlemler evresi

Bir evreden diğerine geçiş yavaş yavaş olur ve çocuğun fonksiyonlarının bütün yönlerini etkilemez (Aydın, 2005).

Ergenlik, Piaget'nin Bilişsel Gelişim Kuramı'nda soyut işlemler evresine denk gelir. Soyut işlemler evresi 11-12 yaş civarında başlar ve 14-15 yaşlarında kararlılık kazanır (Gander ve Gardiner, 2004). Soyut işlemler evresinin bir önceki evre olan somut işlemler evresinden en önemli farkı, somut gerçeğin yanı sıra "şimdi ve burada"yı da içeren, mevcut olmayan olasılıkları da göz önüne almasıdır (Ahioglu-Lindberg, 2011).

Somut işlem evresindeki bir çocuk şimdiki zamandaki "gerçek" sorunlarla uğraşmak zorunda olduğu halde, soyut işlem evresindeki bir ergen yakın çevreyi varsayımsal bir geçmişe ya da geleceğe bağlayan olası sorunlarla uğraşabilir. Bu evredeki ergenler hipotezler kurabilir, karmaşık sorunları sistemli bir şekilde çözebilir, sembolik düşünebilir (Gander ve Gardiner, 2004).

Ergenin düşüncesi bir çocuğa göre daha esnektir. Problemlerin farklı çözüm yollarının olabileceğini düşünür. Deyimleri, atasözlerini, teşbih ve benzetmeleri kavrayabilir. Yazılı metinlerin, tiyatro ve filmlerin ana fikrini kolayca çıkarabilir (Kulaksızoğlu, 2005).

Piaget'ye göre soyut işlemler düşüncesi, zihinsel büyümenin sonudur. Çocuk, bebekliğindeki basit reflekslerden ergen ve yetişkinliklerin daha sofistike düşünme şekline ulaşmıştır. Piaget'nin teorisindeki en ilgi çekici yan, bu bilişsel gelişimin bütünleşmiş kuramsal ilkeler setine uygun olarak doğal ve mantıklı bir şekilde ilerlediğini varsaymasıdır (Solso ve diğerleri, 2007). Soyut düşünmeye ulaşma ile ergenin yaşadığı kültürel çevre, ailenin sosyo-ekonomik seviyesi ve zeka seviyesi arasında ilişkiler bulunmaktadır (Aydın, 2005).

2.3.4.Psikososyal Gelişim

Ergenlikte sosyal pek çok değişim ve gelişim meydana gelir. Bu gelişim süreci; cinsiyet rollerinin kazanılması, benlik, aile, ahlak değerleri, kültür, okul ortamı, arkadaş ilişkileri gibi konuları kapsar (Otrar ve diğerleri, 2002).

Birey ergenlik döneminde bedenini kabul etmek, uygun toplumsal bir rol edinmek, yaşlılarıyla olgun ilişkiler kurmak, duygusal bağımsızlığını gerçekleştirmek, evliliğe ve aile yaşamına hazırlanmak gibi birtakım gelişim görevleriyle karşı karşıya gelir. Bu görevlerdeki başarı ve başarısızlıklar, yetişkinlikteki uyum ve başarıyı belirlemede de etkilidir (Gander ve Gardiner, 2004).

2.3.4.1.Erikson'un Psikososyal Gelişim Teorisi

Erikson farklı kültürlerdeki çocuk yetiştirme tarzlarını incelemiş ve kuramında çocuk gelişiminde kültürün etkileri üzerinde durmuştur (Aydın, 2005).

Erikson'un Psikososyal Gelişim Teorisi, yaşam boyu gelişim üzerinde durur. Kişilik gelişiminin bireyin tüm yaşamı boyunca sürdüğünü söyler. Bu teoriye göre her biri çözümlenmesi gereken bir çatışma veya kriz içeren sekiz psikososyal aşama vardır ve birey bu çatışmaları çözmek için ya uyumlu ya da uyumsuz yolu seçer. Birey her gelişim aşamasındaki krizi çözdüğünde bir sonraki gelişim aşamasına hazır hale gelir (Gander ve Gardiner, 2004).

- **(0-1 yaş)** Güvene karşı güvensizlik
- **(1-3 yaş)** Özerkliğe karşı kuşku ve utanç
- **(3-6 yaş)** Girişimciliğe karşı suçluluk
- **(6-12 yaş)** Başarılı olmaya karşı aşağılık duygusu
- **(12-18 yaş)** Kimlik kazanımına karşı kimlik krizi
- **(20'li ve 30'lu yaşlar)** Yakınlığa karşı yalıtılmışlık
- **(40'lı ve 50'li yaşlar)** Üretkenliğe karşı durgunluk
- **(60'lı yaşlar ve üstü)** Bütünlüğe karşı umutsuzluk (Aydın, 2005)

Erikson, ergenliğe girişle birlikte ya kimlikle ya da rol karışıklığıyla sonuçlanacak bir dizi kararın alınması gerektiği varsayımını geliştirmiştir (Karakuş, 2006). Ergenlik dönemi Erikson’un psikososyal gelişim evrelerinden “Kimlik kazanımına karşı kimlik karmaşası” evresine denk gelir. Genel olarak 12-18 yaş arasını kapsayan bu evrede bir kimlik krizinden geçmek normal gelişimin bir parçasıdır. Ergenin ne olduğuna ve ne yapmak istediğine karar vermede yaşadığı zorluk, onu kimlik karmaşasına götürür. Bunun tam tersi durumda ise kimlik kazanımı sağlanmıştır. Genç bireyin bir yetişkin olarak yaşama hazır olabilmesi için kimlik duygusunun yeterince oturmuş olması gerekir. Bu kriz döneminde önceden kabul edilen fikirler, değerler ve inançlar sorgulanır; farklı inanç sistemleri ve hayat tarzları keşfedilir. Kriz dönemi, seçilen bir hayat yoluna ve inanç sistemine bağlılıkla sonuçlanır (Arslan ve Arı, 2008).

3.YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizinde kullanılan istatistikî teknikler hakkında bilgi verilmektedir.

3.1. Araştırmanın modeli

Bu araştırma ilişkisel tarama modeli kullanılarak yapılacaktır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlar (Karasar, 2005).

3.2.Örneklem seçimi

İstanbul Avrupa yakasında 12-14 yaş arası kaç öğrenci olduğu bilinmediği için örneklem sayısını belirlemede anakütlenin bilinmediği durumlarda uygulanan formülden yararlanılmıştır. Anket sorularından herhangi birine cevap verme oranı 0.5 olarak belirlenmiş ve heterojen bir dağılım gösterdiği varsayımı altında varyans(S^2)=0.25 olarak alınmıştır. Anketteki bir sorudan tahmin edilecek bir oran tahmini ile gerçek oran değeri arasındaki farkı ortaya çıkarmada (d)0.05'lik bir hata hoş görüldüğünde, %95 güven olasılığı ile yapılan parametre tahminleri için başlangıç örneklem büyüklüğü aşağıdaki gibi;

$$n_0 = \frac{z_{\alpha/2}^2 PQ}{d^2} = \frac{(1.96)^2 (0.5)(0.5)}{(0.05)^2} = 384.16 \cong 385$$

hesaplanmıştır (www.lakeheadu.ca)

Cevaplayıcılara ulaşamaması veya anketin cevaplanmaması olasılıkları da dikkate alınarak örneklem hacmi yaklaşık %5 oranında artırılmıştır. Buna göre uygulamada yer alacak öğrenci sayısı $N_0=385$ olduğundan örneklem hacmi yaklaşık olarak 400 kabul edilmiştir.

Çalışmanın evreni İstanbul Avrupa yakasında öğrenim gören 12-14 yaş arasındaki ilköğretim okulu 6.,7. ve 8. Sınıf öğrencileridir. Örneklem çalışması

kapsamında İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden alınan uzman görüşleri doğrultusunda İstanbul İli Avrupa yakasında düşük, orta ve yüksek soysa-ekonomik düzeyi temsil eden ilçeler belirlenmiş ve bu ilçelerden uygulama kolaylığı göz önünde bulundurularak 10 ilköğretim okulu seçilmiştir. Buna göre uygulama için, düşük sosyo-ekonomik düzeyi temsilen Çatalca ilçesinden bir, Fatih ilçesinden iki, orta sosyo ekonomik düzeyi temsilen Avcılar ilçesinden bir, Büyükçekmece ilçesinden 3 ve yüksek sosyo-ekonomik düzeyi temsilen Beylikdüzü, Bakırköy ve Beyoğlu ilçelerinden birer ilköğretim okulu seçilmiştir. Okul takımlarında, spor kulüplerinde ya da serbest olarak en az bir yıldır düzenli olarak spor yapan ve beden eğitimi dışında herhangi bir sportif faaliyette bulunmayan ilköğretim 2. kademe öğrencileri örneklem grubunu oluşturmuştur. Tablo 3.1.'de katılımcıların okullara göre dağılımı gösterilmektedir.

Tablo 3.1. Katılımcıların okullara göre dağılımı

İlçe	Okul Adı	Frekans	Geçerli Katılımcı Sayısı
Çatalca	Mehmet Akif İlköğretim Okulu	40	37
Fatih	Yavuz Selim İlköğretim Okulu	40	34
Fatih	Muallim Naci İlköğretim Okulu	40	39
Avcılar	Borusan Nurhan Kocabıyık İlköğretim Okulu	40	40
Büyükçekmece	ÇakmaklıCumhuriyet İlköğretim Okulu	40	38
Büyükçekmece	Tepecik İlköğretim Okulu	40	40
Büyükçekmece	Fatih Sultan Mehmet İlköğretim Okulu	40	28
Beylikdüzü	Büyükşehir İlköğretim Okulu	40	39
Bakırköy	Murat Kölük İlköğretim Okulu	40	40
Beyoğlu	Dr. Tevfik Sağlam İlköğretim Okulu	40	40

3.3.Verilerin toplanması

Araştırma öncesinde 12, 13 ve 14 yaşındaki, bireysel olarak ulaşılan 10 öğrenciyle pilot çalışma yapılmıştır. Çalışma sonrası öğrencilerin verdikleri cevaplar incelenerek soruları doğru anlayıp anlamadıkları, ölçeği tamamlama süresinde yaşlara göre fark olup olmadığına bakılmıştır.

Araştırma, 2012 yılı Mart ayında araştırmacı tarafından İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden izni alınan 10 okulda yürütülmüştür. Uygun görülen bir ders saatinde, ders başlamadan hemen önce araştırmayla ilgili yapılan kısa bir açıklamanın ardından bireylerden Demografik Bilgi Çizelgesi ve Öz Etkililik-Yeterlik Ölçeği'ni doldurması istenmiş, süre kısıtlaması konmamıştır.

3.4.Araştırmada Kullanılan Ölçekler

3.4.1.Demografik Bilgi Çizelgesi

Araştırmada kullanılan "Demografik Bilgi Çizelgesi", öğrencilerin araştırma kapsamında önemli olduğu düşünülen kişisel bilgilerinin belirlenmesi amacıyla araştırmacı tarafından yapılandırılmıştır. Bu çizelgede, sadece spor yapan öğrencilerin cevaplayacağı, yapılan spora ait detaylı sorular dışındaki 9 soru kapalı uçlu olarak hazırlanmıştır. Spor yapan öğrencilerin hangi sporu, ne kadar süre ve sıklıkta, nerede yaptıklarına dair sorular açık uçlu olarak sorulmuştur. Uygulamadan önce 5-10 kişilik bir grup üzerinde ön uygulama yapılacaktır. Çizelge Ek 1'de verilmiştir.

3.4.2.Öz Etkililik-Yeterlilik Ölçeği (ÖEYÖ)

Öz Etkililik-Yeterlilik Ölçeği, davranışı ve davranışsal değişimleri değerlendirmek üzere Sherer ve arkadaşları tarafından 1982 yılında geliştirilmiştir (Sezer ve diğerleri, 2006). Likert tipi bir öz değerlendirme ölçeği olan Öz Etkililik-

Yeterlilik Ölçeği'nin Türkçe formunun güvenilirliği ve geçerliliği 1999 yılında Gözüm ve Aksayan tarafından yapılmıştır (Gözüm ve Aksayan, 1999).

Ölçek 23 maddeden oluşmaktadır ve her soru 1-5 arası puanlanmaktadır. Her madde için verilen puan esas alınır. Ancak 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20, 22. maddeler ters yönde puan almaktadır. Böylece ölçekten en az 23, en fazla 115 puan alınabilmektedir (Gözüm ve Aksayan, 1999). Bu ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .92, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise .81 olarak bulunmuştur (Sezer ve diğerleri, 2006).

Ölçekteki maddeler herhangi özel bir davranışı göz önüne almaksızın, genel anlamda davranışa başlama, davranışı tamamlama ve engelleyici bir duruma rağmen davranışı sürdürme isteğini değerlendirir (Gözüm ve Aksayan, 1999). Ölçek Ek 2'de verilmiştir.

3.5.Kullanılan istatistiki teknik

Ölçme araçlarıyla elde edilen veriler, çalışmanın amaçlarına uygun olarak istatistiksel yöntemlerle analiz edilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 16.0 kullanılmıştır. Betimleyici istatistik bilgileri olarak yüzde ve frekans değerleri verilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiş, verilerin normal dağıldığı durumlarda “Bağımsız Örneklemeler için Ortalamaların Farkı T Testi” ve “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” kullanılmıştır. Verilerin normal dağılmadığı durumlarda ise bu iki testin nonparametrik versiyonu olan “Mann-Whitney U” ve “Kruskal-Wallis testinden faydalanılmıştır. Bütün testlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$, güvenilirlik aralığı %95 olarak kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Araştırmada kullanılan Öz Etkililik-Yeterlilik Ölçeği, Sherer ve arkadaşları tarafından 1982 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları 1999 yılında Gözüm ve Aksayan tarafından yapılmıştır.

Bu çalışma kapsamında ilgili örneklem için güvenilirlik analizleri tekrar yapılmıştır. Yapılan testlerde anketin güvenilirliği alfa yöntemi kullanılarak incelenmiş ve cronbach alfa değeri 0,715 olarak elde edilmiştir. Bu katsayıya göre güvenilirliğin oldukça yüksek olduğuna karar verilmiştir (Özdamar, 1999).

Her bireye ilişkin olarak ölçekten elde edilen toplam puanlar hesaplanmıştır. Birey puanlarının hesaplanmasında, beşli Likert tipi sorulara verilen cevaplar, soru kökünün olumlu ya da olumsuz olmasına göre derecelendirilerek puana çevrilmiştir.

Bu ölçek kapsamındaki sorularda “Beni çok iyi tanımlıyor” seçeneğinin puanı 5, “Beni iyi tanımlıyor” seçeneğinin puanı 4, “Kararsızım” seçeneğinin puanı 3, “Beni biraz tanımlıyor” seçeneğinin puanı 2 ve “Beni hiç tanımlamıyor” seçeneğinin puanı 1 olarak alınarak bireylerin toplam puanları hesaplanmıştır. Buna göre “Öz Etkililik-Yeterlilik” ölçeğinde bir cevaplayıcının alabileceği maksimum puan 115 ve minimum puan 23’dür. Puanlar maksimuma yaklařtıķça cevaplayıcının öz yeterlik düzeyinin yüksek olduğu ve minimuma yaklařtıķça ise daha düşük olduğu anlaşılmaktadır. Frekans dağılımları öncelikle demografik verilere göre daha sonra kullanılan ölçeğin ortalama skorlarına göre verilmiştir.

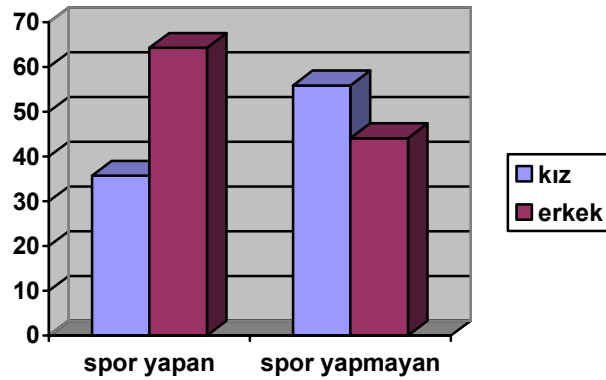
Araştırmaya katılan bireylerin yaşa ve cinsiyete göre dağılımları Tablo 4.1.’de gösterilmektedir.

Tablo 4.1. Katılımcıların yaş ve cinsiyete göre dağılımları

YAŞ		CİNSİYET		
		Kız	Erkek	TOPLAM
12 Yaş	Frekans	65	68	133
	Yüzde	%17,3	%18,1	%35,5
13 Yaş	Frekans	49	77	126
	Yüzde	%13,1	%20,5	%33,6
14 Yaş	Frekans	56	60	116
	Yüzde	%14,9	%16	%30,9
TOPLAM	Frekans	170	205	375
	Yüzde	%45,3	%54,7	%100

Tablo 4.1.'e göre araştırmaya katılan öğrencilerin %35,5'i 12, %33,6'sı 13, %30,9'u da 14 yaşındadır. Katılımcıların %45,3'ü kızken %54,7'si erkektir.

Şekil 4.1. Spor yapan ve yapmayan katılımcıların cinsiyete göre dağılımı



Spor yapan öğrencilerin % 35,7'si kız, %64,3'ü erkek iken spor yapmayan kız öğrencilerin oranı %55,9, erkek öğrencilerin oranı %44,1'dir.

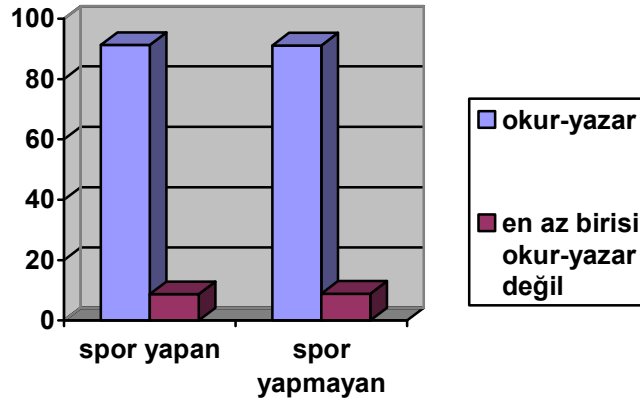
Katılımcıların anne ve babalarının okur-yazar olma durumlarının dağılımı Tablo 4.2.'de verilmiştir.

Tablo 4.2. Katılımcıların anne-babalarının okur-yazarlık durumuna göre dağılımı

OKUR-YAZARLIK		Frenkans	Yüzde
ANNE	Okur-yazar	346	%92,3
	Okur-yazar değil	29	%7,7
	<i>Toplam</i>	375	%100,0
BABA	Okur-yazar	361	%96,3
	Okur-yazar değil	14	%3,7
	<i>Toplam</i>	375	%100,0

Tablo 4.2.'ye göre araştırmaya katılan öğrencilerden annesi okur-yazar olanların oranı %92,3'ken annesi okur-yazar olmayanların oranı %7,7'dir. Babası okur-yazar olanların oranı %96,3, okur-yazar olmayanların oranı ise %3,7'dir.

Şekil 4.2. Spor yapan ve yapmayan katılımcıların ebeveynlerinin okur-yazarlık durumuna göre dağılımı



Spor yapan öğrencilerden ebeveynlerinden en az biri okur-yazar olmayanların oranı %8,7, ikisi de okur-yazar olanların oranı ise %91,3'tür. Spor yapmayan öğrencilerde ebeveynlerinden en az biri okur-yazar olmayanların oranı %8,9 iken ikisi de okur-yazar olanlar %91,1 oranındadır.

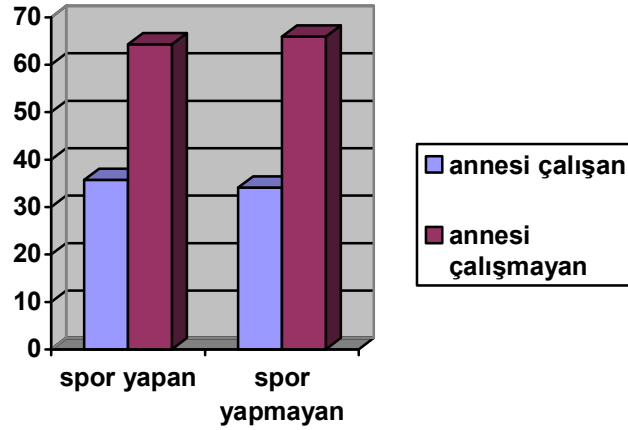
Tablo 4.3.'te katılımcıların annelerinin çalışma durumuna göre frekans dağılımları verilmiştir.

Tablo 4.3. Katılımcıların annelerinin çalışma durumuna göre dağılımı

	Frekans	Yüzde
Çalışan	131	%34,9
Çalışmayan	244	%65,1
Toplam	375	%100,0

Tablo 4.3.'e göre araştırmaya katılan öğrencilerin %34,9'unun annesi çalışırken %65,1'inin annesi çalışmamaktadır.

Şekil 4.3. Spor yapan ve yapmayan katılımcıların annelerinin çalışma durumuna göre dağılımı



Spor yapan öğrencilerden %35,7'sinin annesi çalışmakta, %64,3'ünün annesi çalışmamaktadır. Spor yapmayan öğrencilerden anneleri çalışanların oranı %34,1, çalışmayanların oranı ise %65,9'dur.

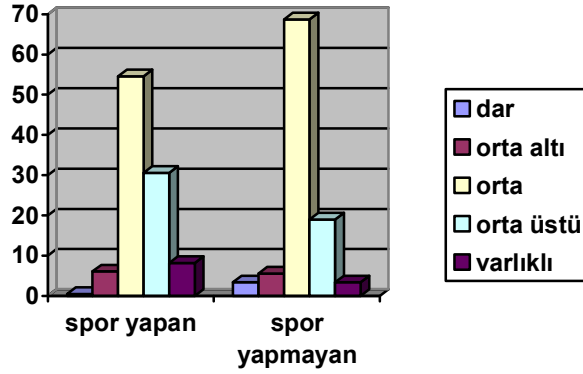
Tablo 4.4.'te katılımcıların, aile gelirini nasıl algıladıklarına göre dağılımları verilmiştir.

Tablo 4.4. Katılımcılarının gelir algısına göre dağılımı

	Frekans	Yüzde
Dar	7	%1,9
Orta altı	22	%5,9
Orta	230	%61,3
Orta üstü	94	%25,1
Varlıklı	22	%5,9
Toplam	375	%100,0

Tablo 4.4'e göre araştırmaya katılan öğrencilerin %1,9'u ailesini "dar gelirli", %5,9'u "orta altı", %62,3 "orta", %25,1 "orta üstü", %5,9 ise "varlıklı" olarak algılamaktadır.

Şekil 4.4. Spor yapan ve yapmayan katılımcıların gelir algılarına göre dağılımı



Spor yapan katılımcıların %0,5'i ailesini "dar", %6,1'i "orta altı", %54,6'sı "orta", %30,6'sı "orta üstü", %8,2'si de "varlıklı" olarak algılamaktadır. Spor yapmayanlarda ise gelir algısı "dar" olanların oranı %3,4, "orta altı" olanların oranı %5,6, "orta" olanların oranı %68,7, "orta üstü" olanların oranı %19 ve "varlıklı" olanların oranı %3,4'tür.

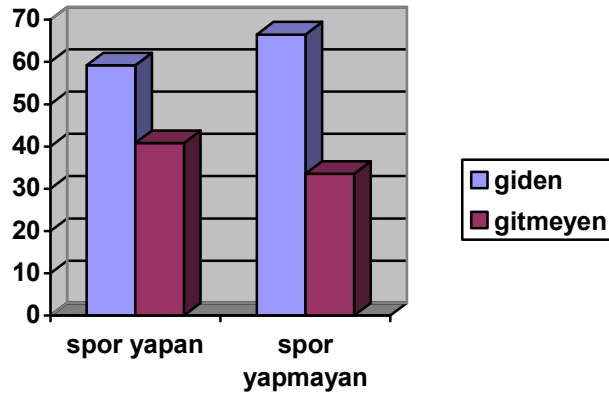
Tablo 4.5'te anaokulu ya da kreşe giden ve gitmeyen katılımcıların dağılımı verilmiştir.

Tablo 4.5. Katılımcıların anaokulu/kreşe gitme durumuna göre dağılımı

	Frekans	Yüzde
Giden	236	%62,9
Gitmeyen	139	%37,1
Toplam	375	%100,0

Tablo 4.5'e göre araştırma kapsamındaki öğrencilerin %62,9'u anaokulu ya da kreşe gitmiştir. Anaokulu ya da kreşe gitmeyenlerin oranı ise %37,1'dir.

Şekil 4.5. Spor yapan ve yapmayan katılımcıların anaokulu/kreşe gitme durumuna göre dağılımı



Spor yapan öğrencilerin %59,2'si okul öncesi eğitim almış, %40,8'i almamıştır. Spor yapmayan öğrencilerde ise okul öncesi eğitim alanların oranı %66,5, almayanların oranı %33,5'tir.

Tablo 4.6'da katılımcıların spor yapma durumlarına göre dağılımı verilmiştir.

Tablo 4.6. Katılımcıların spor yapma durumlarına göre dağılımı

	Frekans	Yüzde
Spor yapan	196	%52,3
Spor yapmayan	179	%47,7
Toplam	375	%100,0

Tablo 4.6'ya göre araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencileri %52,3'ü spor yapmakta, %47,7'si ise spor yapmamaktadır.

Tablo 4.7'de spor yapan katılımcıların spor türü dağılımları yer almaktadır.

Tablo 4.7. Spor yapan katılımcıların yaptıkları spor türüne göre dağılımları

	Frekans	Yüzde
Sadece futbol	43	%21,9
Sadece basketbol	47	%24,0
Sadece voleybol	22	%11,2
Sadece atletizm	9	%4,6
Sadece yüzme	4	%2,0
Diğer	14	%7,1
İkiden fazla spor	57	%29,1
Toplam	196	%100,0

Tablo 4.7'ye göre katılımcıların %21,9'u sadece futbol, %24'ü sadece basketbol, %11,2'si sadece voleybol, %4,6'sı sadece atletizm, %2'si sadece yüzme, %7,1'i ise diğer sporlardan birini yapmaktadır. Spor yapan 196 katılımcının 139'u (%70,9) tek bir spor türü ile uğraşırken 57'si (%29,1) iki veya ikiden fazla spor

türüyle uğraşmaktadır.

Tablo 4.8’de spor yapan katılımcıların kaç yıldır spor yaptıklarıyla ilgili dağılıma yer verilmiştir.

Tablo 4.8. Spor yapan katılımcıların kaç yıldır spor yapıyor olduklarına göre dağılımı

	Frekans	Yüzde
Üç yıldan az	64	%32,7
Üç yıldan fazla	132	%67,3
Toplam	196	%100,0

Tablo 4.8’e göre spor yapan katılımcıların %32,7’si üç yıldan az, %67,3’ü ise üç yıldan fazla süredir spor yapmaktadır.

Tablo 4.9’da da spor yapan katılımcıların spor yaptıkları yerlerin dağılımı verilmiştir.

Tablo 4.9. Spor yapan katılımcıların spor yaptıkları yere göre dağılımı

	Frekans	Yüzde
Okul takımı	94	48,0
Kulüp takımı	57	29,1
Okul ve kulüp takımı	29	14,8
Serbest	16	8,2
Toplam	196	100,0

Tablo 4.9’a göre spor yapan öğrencilerin %48’i sadece okul takımında spor yaparken %29,1’i sadece bir spor kulübünde spor yapmaktadır. %14,8’lik kısım ise

hem okul takımında hem de bir spor kulübünde yer almaktadır. Katılımcıların %8,2'si de serbest olarak spor yaptıklarını belirtmiştir.

Tablo 4.10'da spor yapan katılımcıların bir hafta içinde kaç saat spor yaptığını gösteren dağılım verilmiştir.

Tablo 4.10. Spor yapan katılımcıların haftada kaç saat spor yaptıklarına göre dağılımı

	Frekans	Yüzde
0-3 saat	114	%58,2
3-6 saat	7	%36,2
6-9 saat	11	%5,6
<i>Toplam</i>	196	%100,0

Tablo 4.10'a göre spor yapan katılımcıların %58,2'si bir haftada 3 saatten az, %36,2'si ise 3-6 saat arasında spor yapmaktadır. 6 ile 9 saat arası spor yapanların oranı ise %5,6'dır.

Tablo 4.11'de öz yeterlik puanına ait tanımlayıcı istatistikler gösterilmiştir.

Tablo 4.11. Öz yeterlik puanının tanımlayıcı istatistikleri

Ortalama	90,4
Standart Sapma	9,82929
Varyans	96,615
En küçük Değer	52,0
En Büyük Değer	115,0

Tablo 4.11'ee göre, öz yeterlik puanının ortalaması $90,40 \pm 9,82$ olarak hesaplanmıştır. Öz yeterlik ölçeğinden alınan en düşük puanın 52 ve en yüksek puanın 115 olduğu görülmektedir.

1.Hipotez

12-14 yaş arası ergenlerin Öz Etkililik-Yeterlilik puanları spor yapıp yapmamasına göre $\alpha = 0.05$ düzeyinde test edilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.12'de verilmiştir.

Tablo 4.12. 12-14 yaş arası spor yapan ve yapmayanların ÖEYÖ puanlarının değerlendirilmesine ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları

<i>Öz Yeterlik Puanı</i>	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
Spor yapan	196	222,06	43523,00	10867,0	,000*
Spor yapmayan	179	150,71	26977,00		

* $p < 0,05$

Yapılan Mann-Whitney U testi sonucuna göre spor yapan 12-14 yaş arası ergenler ile spor yapmayan 12-14 yaş arası ergenlerin ÖEY testi skorları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p = 0.00 < 0.05$).

2.Hipotez

12-14 yaş arası spor yapmayan katılımcıların Öz Etkililik-Yeterlilik puanları cinsiyetlerine göre $\alpha = 0.05$ düzeyinde test edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4.13'te verilmiştir.

Tablo 4.13. 12-14 yaş arası spor yapmayan kız ve erkeklerin ÖEYÖ puanlarının değerlendirilmesine ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları

<i>Öz Yeterlik Puanı</i>	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
Kız	100	85,46	8546,50	3496,50	,187
Erkek	79	95,74	7563,50		

Mann-Whitney U testi sonuçları, spor yapmayan 12-14 yaş arası kız ve erkeklerin ÖEY skorları arasında anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir ($p=.187>0,05$).

3.Hipotez

12-14 yaş arası spor yapan katılımcıların Öz Etkililik-Yeterlilik puanları cinsiyetlerine göre $\alpha= 0.05$ düzeyinde test edilmiştir. Tanımlayıcı istatistikler Tablo 4.15'te, analiz sonuçları Tablo 14'te verilmiştir.

Tablo 4.14. 12-14 yaş arası spor yapan kız ve erkeklerin ÖEYÖ puanlarının değerlendirilmesine ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları

<i>Öz Yeterlik Puanı</i>	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
Kız	70	110,58	7740,50	3564,50	,026*
Erkek	126	91,79	11565,50		

*** $p<0.05$**

Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre, spor yapan 12-14 yaş arası kız ve erkeklerin ÖEY testi skor dağılımları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p=.026<0,05$).

4.Hipotez

12-14 yaş arası spor yapmayan ergenlerin Öz Etkililik-Yeterlilik puanlarının algıladıkları aile gelirine göre değişip değişmediği $\alpha= 0.05$ düzeyinde test edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4.15’te verilmiştir.

Tablo 4.15. 12-14 yaş arası spor yapmayan ergenlerin gelir algısına göre ÖEYÖ puanlarının değerlendirilmesine ilişkin Kruskal-Wallis testi sonuçları

<i>Öz Yeterlilik Puanı</i>	N	Sıra ortalaması	Sd	Ki-Kare	P
Dar	6	17,50	4	13,709	,008
Orta altı	10	95,05			
Orta	123	90,39			
Orta üstü	34	95,40			
Varlıklı	6	115,42			

Yapılan analiz sonucunda aile gelirini “dar”, “orta altı”, “orta”, “orta üstü” ve “varlıklı” olarak algılayan 12-14 yaş arası spor yapmayan ergenlerin ÖEY skorları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p=,008<0.05$). Bu farkın hangi gelir algı kategorisine göre değiştiğini bulabilmek amacıyla bu kategoriler ikili olarak Mann-Whitney U testine sokulmuştur. Mann Whitney U analizi sonucunda “dar” gelir algısına sahip ergenlerin ÖEY skor dağılımlarının “orta altı”, “orta”, “orta üstü” ve “varlıklı” gelir algısına sahip öğrencilerden anlamlı olarak düşük olduğu bulgulanmıştır ($p=,002<0,05$; $p=,001<0,05$; $p=,000<0,05$; $p=,003<0,05$). Diğer gelir algı kategorileri arasında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır.

5.Hipotez

12-14 yaş arası spor yapan ergenlerin Öz Etkililik-Yeterlilik puanlarının algıladıkları aile gelirine göre değişip değişmediği $\alpha= 0.05$ düzeyinde test edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4.16’da verilmiştir.

Tablo 4.16. 12-14 yaş arası spor yapan ergenlerin gelir algısına göre ÖEYÖ puanlarının değerlendirilmesine ilişkin Kruskal-Wallis testi sonuçları

<i>Öz Yeterlik Puanı</i>	N	Sıra ortalaması	Sd	Ki-Kare	P
Dar	1	114,00	4	4,898	,298
Orta altı	12	81,33			
Orta	107	104,74			
Orta üstü	60	88,12			
Varlıklı	16	107,59			

Yapılan Kruskal-Wallis testi sonuçları, aile gelirini “dar”, “orta altı”, “orta”, “orta üstü” ve “varlıklı” olarak algılayan 12-14 yaş arası spor yapan ergenlerin ÖEY skorları arasında anlamlı fark olmadığını göstermektedir ($p=,298>0.05$).

6.Hipotez

12-14 yaş arası spor yapmayan ergenlerin Öz Etkililik-Yeterlilik puanlarının, annelerinin çalışıp çalışmamasına göre değişip değişmediği $\alpha= 0.05$ düzeyinde test edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4.17’de verilmiştir.

Tablo 4.17. 12-14 yaş arası spor yapmayan ergenlerin annelerinin çalışma durumuna göre ÖEYÖ puanlarının değerlendirilmesine ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları

<i>Öz Yeterlik Puanı</i>	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
Annesi çalışan	61	88,68	5409,50	3518,50	,806
Annesi çalışmayan	118	90,68	10700,50		

Yapılan Mann-Whitney U testi sonucuna göre spor yapmayan 12-14 yaş arası ergenlerden annesi çalışan ve annesi çalışmayanların ÖEY testi skor dağılımları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p=,806<0.05$).

7.Hipotez

12-14 yaş arası spor yapan ergenlerin Öz Etkililik-Yeterlilik puanlarının, annelerinin çalışıp çalışmamasına göre değişip değişmediği $\alpha= 0.05$ düzeyinde test edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4.18’de verilmiştir.

Tablo 4.18. 12-14 yaş arası spor yapan ergenlerin annesinin çalışma durumuna göre ÖEYÖ puanlarının değerlendirilmesine ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları

<i>Öz Yeterlilik Puanı</i>	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
Annesi çalışan	70	99,80	6986,00	4319,00	,811
Annesi çalışmayan	126	97,78	12320,00		

Mann-Whitney U testi sonucuna göre spor yapan 12-14 yaş arası ergenlerden annesi çalışan ve annesi çalışmayanların ÖEY testi skor dağılımları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p=,811<0.05$).

8.Hipotez

12-14 yaş arası spor yapmayan ergenlerden anaokulu ya da kreşe gitmiş olanlar ile anaokulu ya da kreşe gitmemiş olanların Öz Etkililik-Yeterlilik testi skorlarının değişip değişmediği $\alpha= 0.05$ düzeyinde test edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4.19’da verilmiştir.

Tablo 4.19. Spor yapmayan ergenlerin okul öncesi eğitim durumuna göre ÖEYÖ puanlarının değerlendirilmesine ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları

<i>Öz Yeterlilik Puanı</i>	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
Anaokulu/kreşe giden	119	95,86	11407,00	2873,00	,033*
Anaokulu/kreşe gitmeyen	60	78,38	4703,00		

* $p<0,05$

Yapılan analiz sonucuna göre 12-14 yaş arası spor yapmayan ergenlerden anaokulu ya da kreşe giden ve gitmeyenlerin ÖEY testi spor dağılımları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p=,033<0,05$).

9.Hipotez

12-14 yaş arası spor yapan ergenlerden anaokulu ya da kreşe gitmiş olanlar ile anaokulu ya da kreşe gitmemiş olanların Öz Etkililik-Yeterlilik skorları arasında anlamlı fark olup olmadığı $\alpha= 0.05$ düzeyinde test edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4.20’de verilmiştir.

Tablo 4.20. Spor yapan ergenlerin okul öncesi eğitim durumuna göre ÖEYÖ puanlarının değerlendirilmesine ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları

<i>Öz Yeterlilik Puanı</i>	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
Anaokulu/kreşe giden	117	106,25	12431,00	3715,00	,020*
Anaokulu/kreşe gitmeyen	79	87,03	6875,00		

* $p<0,05$

Mann-Whitney U testi sonucuna göre 12-14 yaş arası spor yapan ergenlerden anaokulu ya da kreşe giden ve gitmeyenlerin ÖEY testi spor dağılımları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p=,020<0,05$).

10.Hipotez

12-14 yaş arası spor yapan ergenlerden annesi ve babasından en az biri okur yazar olmayanlar ile annesi ve babası okur yazar olanların Öz Etkililik-Yeterlilik skorları arasında anlamlı fark olup olmadığı $\alpha= 0.05$ düzeyinde test edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4.21’de verilmiştir.

Tablo 4.21. Spor yapan ergenlerin ebeveynlerinin okur-yazarlık durumuna göre ÖEYÖ puanlarının değerlendirilmesine ilişkin Bağımsız Örneklem İçin T Testi sonuçları

<i>Öz Yeterlik Puanı</i>	N	Ortalama	Standart sapma	t	p
Anne ve/veya babası okur-yazar olan	179	93,4916	9,16354	-,042	,966
Anne ve/veya babası okur-yazar olan	17	93,5882	6,91067		

Yapılan analiz sonucu, anne ve/veya babası okur-yazar olmana ve okur-yazar olan 12-14 yaş arası spor yapan ergenlerin ÖEY puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p=,966>0,05$).

11.Hipotez

12-14 yaş arası spor yapmayan ergenlerden annesi ve babasından en az biri okur yazar olmayanlar ile annesi ve babası okur yazar olanların Öz Etkililik-Yeterlilik skorları arasında anlamlı fark olup olmadığı $\alpha= 0.05$ düzeyinde test edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4.22’de verilmiştir.

Tablo 4.22. Spor yapmayan ergenlerin ebeveynlerinin okur-yazarlık durumuna göre ÖEYÖ puanlarının değerlendirilmesine ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları

<i>Öz Yeterlik Puanı</i>	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
Anne ve/veya babası okur-yazar olan	163	89,03	14511,50	1145,50	,422
Anne ve/veya babası okur-yazar olan	16	99,91	1598,50		

Mann-Whitney U testi sonucunda anne ve/veya babası okur-yazar olmana ve okur-yazar olan 12-14 yaş arası spor yapmayan ergenlerin ÖEY skor dağılımları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p=,422>0,05$).

12.Hipotez

12-14 yaş arası spor yapan ergenlerden bir haftada 1-3 saat arası, 3-6 saat arası ve 6-9 saat arası spor yapanların öz yeterlik skorları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı $\alpha= 0.05$ düzeyinde test edilmiştir. Sonuçlar Tablo 4.23'te verilmiştir.

Tablo 4.23. Spor yapan ergenlerin bir hafta içinde kaç saat spor yaptıklarına göre ÖEYÖ puanlarının değerlendirilmesine ilişkin Kruskal-Wallis Testi sonuçları

<i>Öz Yeterlik Puanı</i>	N	Sıra ortalaması	Sd	Ki-Kare	P
1-3 saat arası	114	85,10	2	15,300	,000*
3-6 saat arası	71	116,46			
6-9 saat arası	11	121,45			

*p<0,05

Yapılan analiz sonucunda, 12-14 yaş arası spor yapan ergenlerin ÖEY skor dağılımlarının bir haftada kaç saat spor yapıyor olduklarına göre değiştiği bulgulanmıştır. 1-3 saat arası, 3-6 saat arası ve 6-9 saat arası spor yapan ergenlerin ÖEY skor dağılımları anlamlı olarak farklıdır ($p=,000<0,05$). Hangi saat kategorileri arasında anlamlı bir fark olduğunu bulmak amacıyla 3 kategori ikiyeşerli olarak Mann-Whitney U testiyle sınanmış, 1-3 saat arası spor yapanların ÖEY puan dağılımlarının 3-6 saat ve 6-9 saat arası spor yapanlardan anlamlı olarak düşük bulunmuştur ($p=,000<0,05$; $p=,043<0,05$). 3-6 saat arası spor yapanlar ile 6-9 saat arası spor yapanların ÖEY skorlarının ise anlamlı olarak farklı olmadığı bulgulanmıştır.

13. Hipotez

12-14 yaş arası spor yapan ergenlerden 3 yıldan az ve 3 yıldan fazla süredir spor yapanların öz yeterlik skor dağılımları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı $\alpha= 0.05$ düzeyinde test edilmiştir. Sonuçlar Tablo 4.24'te verilmiştir.

Tablo 4.24. Spor yapan ergenlerin yaş yıldır spor yapıyor olduklarına göre ÖEYÖ puanlarının değerlendirilmesine ilişkin Bağımsız Örneklem İçin T Testi sonuçları

<i>Öz Yeterlik Puanı</i>	N	Ortalama	Standart sapma	t	p
3 yıldan az süredir spor yapan	64	94,0312	8,11029	,576	,565
3 ve 3 yıldan fazla süredir spor yapan	132	93,2424	9,38581		

Analiz sonucuna göre, 12-14 yaş arası spor yapan ergenlerden “3 yıldan az süredir spor yapanlar” ile “3 ve 3 yıldan fazla süredir spor yapanlar”ın ÖEYÖ puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı bulgulanmıştır ($p=,565>0,05$).

14. Hipotez

12-14 yaş arası spor yapan ergenlerden okulda, spor kulübünde, okul ve spor kulübünde ve serbest olarak spor yapanların öz yeterlik sporları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı $\alpha= 0.05$ düzeyinde test edilmiştir. Sonuçlar Tablo 4.25’te verilmiştir.

Tablo 4.25. Spor yapan ergenlerin nerede spor yapıyor olduklarına göre ÖEYÖ puanlarının değerlendirilmesine ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi sonuçları

<i>Öz Yeterlik Puanı</i>	N	Ortalama	Standart Sapma	F	p
Okul	94	92,5957	9,09368	13,709	,595
Spor Kulübü	57	94,5439	8,56711		
Okul ve Spor Kulübü	29	94,1379	9,21072		
Serbest	16	93,9375	9,59492		

Yapılan analiz sonuçlarına göre; okulda spor yapan, spor kulübünde spor yapan, okulda ve spor kulübünde spor yapan ve serbest olarak spor yapan 12-14 yaş arası ergenlerin ÖEYÖ puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p=,595<0,05$).

15.Hipotez

12-14 yaş arası spor yapan ergenlerden tek bir spor yapanlar ile birden çok sporla uğraşanların öz yeterlikleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı $\alpha= 0.05$ düzeyinde test edilmiştir. Sonuçlar Tablo 4.26’da verilmiştir.

Tablo 4.26. Spor yapan ergenlerin kaç farklı spor yapıyor olduklarına göre ÖEYÖ puanlarının değerlendirilmesine ilişkin Bağımsız Örneklem İçin T Testi sonuçları

<i>Öz Yeterlik Puanı</i>	N	Ortalama	Standart sapma	t	p
Sadece bir spor yapanlar	139	93,4245	9,01848	,576	,565
İki ve ikiden fazla spor yapanlar	57	93,6842	8,94858		

T testi sonuçlarına göre, 12-14 yaş arası spor yapan ergenlerden, sadece bir spor yapanlar ile birden fazla spor yapanların ÖEYÖ puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p=,565>0,05$).

16.Hipotez

12-14 yaş arası sadece bir spor ile uğraşan ergenlerin öz yeterliklerinin branşlarına göre değişip değişmediği $\alpha= 0.05$ düzeyinde test edilmiştir. Sonuçlar Tablo 4.27’de verilmiştir.

Tablo 4.27. Tek bir spor yapan ergenlerin yaptıkları spora göre ÖEYÖ puanlarının değerlendirilmesine ilişkin Bağımsız Örneklem İçin Kruskal-Wallis Testi sonuçları

<i>Öz Yeterlik Puanı</i>	N	Sıra ortalaması	Sd	Ki-Kare	p
Futbol	43	61,86	4	4,601	,331
Basketbol	47	77,82			
Voleybol	22	72,14			
Atletizm	9	78,06			
Diğer	18	62,39			

Kruskal-Wallis test sonuçlarına göre sadece bir spor yapan 12-14 yaş arası ergenlerin ÖEYÖ skor dağılımlarının yaptıkları spor branşına göre değişmemektedir ($p=,331>0,05$).

5. TARTIŞMA VE SONUÇLAR

Bu araştırma, 12-14 yaş arası spor yapan ve yapmayan ergenlerin öz yeterliklerinin çeşitli değişkenler açısından incelemek amacıyla yapılmıştır.

Öz yeterlik ile spor ilişkisinin incelendiği araştırmalar, spor yapmanın öz yeterlik düzeyi üzerindeki olumlu etkisini ortaya koymaktadır. Bu çalışmanın da genel amacı 12-14 yaş arası ergenlerde sporun öz yeterliği arttırmada belirgin bir faktör olup olmadığını araştırmaktır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre ulaşılan sonuçlar şunlardır :

1- Spor yapan 12-14 yaş arası ergenlerin öz yeterliğinin spor yapmayanlardan yüksektir. Bu bulgu sonucu H_0 reddedilmiştir. Spor, bu yaş grubunda öz yeterliği arttırmada etkilidir. Bu sonuç, literatürdeki çoğu araştırmanın bulgularını desteklemektedir.

Öztürk ve arkadaşları yaptıkları araştırma sonucunda 4 hafta süren yaz spor çalışmalarında voleybol, yüzme ve basketbol branşlarıyla uğraşan 14-16 yaş arası bireylerin yetkinlik beklentisinin (öz yeterliğinin) arttığını bulmuşlardır (Öztürk ve diğerleri, 2005). Moritz, Feltz, Fahrback ve Mack'in meta analiz sonuçları da öz yeterlik ile spor yapma arasında .38'lik bir korelasyon olduğunu göstermektedir.

Sporun öz yeterliğe etkisine yönelik çalışmalar kısıtlı olsa da öz yeterlikle ilişkili olan özgüven, benlik saygısı, sosyal yetkinlik beklentisine olan etkisine ilişkin pek çok araştırma mevcuttur. Bu çalışmaların da büyük çoğunluğu sporun psikososyal gelişime katkısını desteklemektedir.

Allison ve Keller, uzun süreli fiziksel aktivitenin dolaylı yoldan da olsa özgüven duygusuna olumlu yönde etki ettiğini bulmuştur (Allison ve Keller, 2004). İçten ve arkadaşlarının yaptığı çalışma da egzersizin benlik saygısını arttırdığını göstermektedir (Efe, 2007). Miller, 9-14 yaş arası yüzme programına katılan bireylerin benlik kavramının geliştiğini belirtirken Mars ve arkadaşları da dağcılık programına katılmanın benlik kavramı üzerindeki olumlu etkisini bulgulamıştır (Yegül, 1999). Almanya'da yaşayan 13-16 yaş arası Türk öğrencilerden spor yapan ve spor yapmayanların kişisel uyum düzeyinin karşılaştırıldığı bir araştırmada ise

spor yapan öğrencilerin daha uyumlu oldukları ortaya çıkmıştır (Duman ve Kuru, 2010).

2- 12-14 yaş arası spor yapmayan ergenlerin öz yeterliği cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. H_0 kabul edilmiştir.

3- 12-14 yaş arası spor yapan ergenlerin öz yeterliği cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Spor yapan kız ergenlerin öz yeterliliği spor yapan erkek ergenlerin öz yeterliğinden yüksektir. Bu sonuçla H_0 reddedilmiştir.

Bu sonuçlar literatürdeki bazı araştırma bulgularına ters düşmektedir. Aydın'ın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışma, üniversite öğrencilerinin öz yeterliğinin cinsiyete göre değiştiğini göstermektedir. Erkek üniversite öğrencilerinin öz yeterliği kadın öğrencilerinkinden yüksektir (Aydın, 2011). Üniversitede beden eğitimi öğretmenliği bölümünde öğrenim gören üniversite öğrencilerini kapsayan başka bir çalışmada ise mesleklerine ilişkin öz yeterliliğin cinsiyete göre değişmediğini bulgulanmıştır (Varol, 2007). Zülkadiroğulları, 11-13 yaş grubu bireylerde temel jimnastik çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisine etkisini araştırdığı çalışmada 12 hafta boyunca jimnastik çalışmasında bulunan denek grubunun sosyal yetkinliğinin cinsiyete göre değişmediği sonucuna varmıştır (Zülkadiroğlu, 2002). Şenışık'ın ilköğretim beden eğitimi derslerinde farklı öğretim yöntemlerinin sosyal yetkinlik beklentisine etkisini araştırdığı çalışmada ise bu yaş grubu bireylerin deney öncesi-deney sonrası sosyal yetkinlik puanları arasında erkekler lehine anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur (Şenışık, 2006). Öztürk ve arkadaşlarının araştırmasında ise araştırma sonuçlarımızı destekler nitelikte sonuçlara ulaşılmış, spor yapan kız ve erkeklerin sosyal yetkinlik beklentisinin kızlar lehine farklılaştığını bulgulanmıştır (Öztürk ve diğerleri, 2005).

4- 12-14 yaş arası spor yapmayan ergenlerin öz yeterlik düzeyi gelir algısına göre anlamlı olarak değişmektedir, H_0 reddedilmiştir. "Dar" gelir algısına sahip ergenlerin öz yeterliği, aile gelirini "orta altı", "orta", "orta üstü" ve "varlıklı" olarak algılayan ergenlerin öz yeterliğinden düşüktür. Geli algısı "orta altı", "orta", "orta üstü" ve "varlıklı" olan ergenlerin öz yeterlikleri ise birbirinden farklı değildir.

5- 12-14 yaş arası spor yapan ergenlerin öz yeterlik düzeyi gelir algısına göre değişmemektedir. H_0 kabul edilmiştir.

Araştırma kapsamındaki öğrencilerin %61'i ailesinin gelir düzeyini “orta” olarak algılamaktadır. Devecioğlu ve Sarıkaya'nın sporcu öğrencilerin sosyoekonomik değişkenler ışığında profillerinin belirlenmesi amacıyla yaptığı çalışmada da genellikle toplumumuzda orta tabakayı temsil eden ailelerin çocuklarının sporla ilgilendiği görülmüştür (Devecioğlu ve Sarıkaya, 2006).

Araştırmanın sonuçları dar gelir algısına sahip, spor yapmayan 12-14 yaş arası ergenlerin öz yeterliğinin daha yüksek gelir algısına sahip ergenlerden düşük olduğunu göstermektedir. Spor yapan düşük gelir algısına sahip ergenlerde ise böyle bir fark bulunmamaktadır. Bu durumun, benzer hedefler ve en azından spor ortamında eşit fırsatlara sahip olmanın gelir algısının yarattığı öz yeterlik farkını kapatabildiğini düşündürmektedir. Literatürde bu konudaki araştırmalarda farklı sonuçlar mevcuttur.. Gün yaptığı çalışmada spor yapan düşük sosyoekonomik düzeye ait 12-14 yaş arası ergenlerin benlik saygısının orta ve yüksek düzeye ait olanlara göre düşük olduğunu bulgulamıştır. Aynı çalışmada spor yapmayan ergenlerde psikosomatik belirtiler ile sosyoekonomik düzey arasında bir ilişki olduğu görülürken spor yapan ergenlerde ise böyle bir ilişki söz konusu değildir (Gün, 2006). Bir diğer araştırmada ise aynı aktiviteyi seçen ve yapan 14-16 yaş arası çocukların sosyoekonomik düzeyleri ile sosyal yetkinlik beklentileri arasında bir ilişki bulunamamıştır (Efe, 2007). Efe, sosyoekonomik seviyenin aktivite seçiminde değil aktiviteyi sürdürmede etkisi olduğunu belirtmiştir. Zülkadiroğlu da 11-13 yaş arası temel jimnastik çalışmalarında bulunan ergenlerde ailenin sosyoekonomik düzeyi ile sosyal yetkinlik beklentisi arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır (Zülkadiroğlu, 2002).

6- 12-14 yaş arası spor yapmayan ergenlerin öz yeterlik düzeyi annelerinin çalışıp çalışmamasına göre değişmemektedir. H_0 kabul edilmiştir.

7- 12-14 yaş arası spor yapan ergenlerin öz yeterlik düzeyi annelerinin çalışıp çalışmamasına göre değişmemektedir. H_0 kabul edilmiştir.

Literatürde annesi çalışan ve çalışmayan ergenlerin öz yeterlik düzeyine ilişkin bir araştırma bulunmamaktadır. Bu çalışmanın sonucunda spor yapan ve yapmayan 12-14 yaş arası ergenlerde annenin çalışıp çalışmamasının öz yeterlik üzerinde bir etkisi olmadığı bulgulanmıştır. Annenin çalışmasının çocuğun annesine daha az bağımlı olmasını, bazı problem ve ihtiyaçlarını kendi başına halledebilecek yeterliğe sahip olarak yetişmesini sağladığı ve bunların öz yeterliğine olumlu etkisi olacağı düşünülse de Mengi'nin yaptığı araştırma, annesi çalışan çocukların öğretmenlerden algıladığı sosyal desteğin düşük olduğunu göstermektedir. Bu sebeple annenin çalışıyor olmasının çocuk üzerinde olumlu ve olumsuz yönleri olduğu düşünülmektedir (Mengi, 2011).

8- Anaokulu ya da kreşe giden ve gitmeyen 12-14 yaş arası spor yapmayan ergenlerin öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı fark vardır, anaokulu ya da kreşe gitmiş olanların öz yeterlik düzeyi gitmemiş olanlardan yüksektir. Bu sonuçla H_0 reddedilmiştir.

9- Anaokulu ya da kreşe giden ve gitmeyen 12-14 yaş arası spor yapan ergenlerin öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı fark vardır, anaokulu ya da kreşe gitmiş olanların öz yeterlik düzeyi gitmemiş olanlardan yüksektir. H_0 reddedilmiştir.

Okul öncesi eğitimle ilgili literatürün büyük çoğunluğu bu araştırma sonuçlarında da olduğu gibi okul öncesi eğitimin psikososyal gelişime önemli katkısı olduğunu göstermektedir. Güleş, okul öncesi eğitim alan öğrencilerin kendi kendini yönetme davranışının okul öncesi eğitim almamış olanlara göre daha yüksek olduğunu bulgulanmıştır (Güleş, 2004). Problem çözme becerisi ve sosyal benlik gelişiminin de okul öncesi kuruma gidenler lehine yüksek olduğu bulunmuştur (Pakkal, 2007). Okul öncesi eğitim aynı zamanda okula hazır oluş düzeyini de olumlu yönde etkilemektedir (Esaspehlivan, 2006).

10- Ebeveyelerinden en az biri okur yazar olmayan ve ikisi de okur yazar olan 12-14 yaş arası spor yapan ergenlerin öz yeterlik düzeyleri farklılaşmamaktadır. H_0 kabul edilmiştir.

11- Ebeveyelerinden en az biri okur yazar olmayan ve ikisi de okur yazar olan 12-14 yaş arası spor yapmayan ergenlerin öz yeterlik düzeyleri farklılaşmamaktadır. H_0 kabul edilmiştir.

Ebeveyn eğitim düzeyinin araştırıldığı pek çok araştırma incelenmiş ve bunların hemen hepsinde ilköğretim, lise ve üniversite eğitimi almış ebeveynlerin çocuklarının psikososyal gelişimleri arasında bir fark olmadığı görülmüştür. Bu sebeple bu çalışmada eğitim seviyesinden ziyade ebeveynlerin okur-yazar olup olmamasının çocukların öz yeterliği üzerinde etkisi incelenmek istenmiştir. Bulgular, ebeveynleri okur-yazar olan ve olmayan çocukların özyeterlikleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

12- 12-14 yaş arası spor yapan ergenlerin öz yeterliği haftada kaç saat spor yapıyor olduklarına göre değişmektedir. Haftada 1 ile 3 saat arası spor yapanların öz yeterliği 3-6 saat ve 6-9 saat arası spor yapanların öz yeterliğinden düşüktür. 3 ile 6 saat arası spor yapanlar ile 6 ile 9 saat arası spor yapanların öz yeterliği ise farklılaşmamaktadır.

Bu sonuç, sporun kişinin yaşamında ne kadar süreyi kapladığının öz yeterlik üzerinde önemli olduğunu göstermektedir. Haftada 1-3 saat spor yapanlar için spor, gündelik hayatlarında çok da önemli bir bölümü kaplamamaktadır, profesyonel olarak spor yapıyor olma ihtimalleri de azdır. Fakat 3 saatin üzerinde spor yapanlar spora önemli ölçüde zaman ayırmaktadır. Bu farkın öz yeterlik düzeyini etkilediği düşünülmektedir..

13- 12-14 yaş arası spor yapan ergenlerin öz yeterliği, kaç yıldır spor yapıyor olduklarına göre değişmemektedir. 3 yıldan az süredir spor yapanlar ile 3 ve 3 yıldan fazla süredir spor yapanların öz yeterliği arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Bu sonuç, 12-14 yaş arası dönemdeki ergenlerde 1 yıllık sürenin öz yeterlik üzerinde olumlu etki etmeye yeterli olduğunu düşündürmektedir. Araştırmaya 1 yıldan daha az süre spor yapanlar dahil edilmemiş, belli bir süreklilik aranmıştır. 1

yıldan daha uzun süredir spor yapıyor olmanın öz yeterlik düzeyinde daha fazla artış sağlamadığı görülmektedir.

14- 12-14 yaş arası spor yapan ergenlerin öz yeterliği, nerede spor yaptıklarına göre değişmemektedir. Sadece okulda, sadece spor kulübünde, okul ve spor kulübünde ve serbest olarak spor yapan ergenlerin öz yeterliği arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Bu sonuç, sporun nerede yapıldığının öz yeterlik üzerinde etkisi olmadığını göstermektedir. Özellikle okul takımları ile spor kulüplerinde spor yapmanın nitelik olarak farklılaşmamasının, ikisinde de bir eğitici eşliğinde kendi yaşlılarıyla birlikte spor yapıyor olmanın bu sonuca sebep olduğu düşünülebilir.

15- 12-14 yaş arası spor yapan ergenlerin öz yeterliği, kaç farklı spor yaptıklarına göre değişmemektedir. Tek bir spor yapan ergenler ile birden çok spor yapan ergenlerin öz yeterliği farklılaşmamaktadır.

16- 12-14 yaş arası sadece bir sporu yapan ergenlerin öz yeterliği, spor branşına göre değişmemektedir. Futbol, basketbol, voleybol, atletizm ve diğer sporlarla uğraşan ergenlerin öz yeterliği arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Bu sonuçlar da branş ya da spor sayısından ziyade spor yapıyor olmanın öz yeterliği etkilediğine dikkat çekmektedir. Bu bulgudan farklı olarak Efe, 14-16 yaş grubunda voleybolun sosyal yetkinlik beklentisi üzerinde judo, atletizm, badminton ve futboldan daha etkili olduğu sonucuna varmıştır. Diğer spor branşlarının arasında ise anlamlı fark bulgulamamıştır (Efe, 2007).

6. ÖNERİLER

12-14 yaş arası spor yapan ve yapmayan ergenlerin öz yeterliklerinin çeşitli değişkenler açısından incelendiği bu araştırmanın sonuçlarına dayanarak şunlar önerilebilir:

1- Araştırma sosyoekonomik seviyeleri farklı bölgelerdeki okullarda yürütülse de öğrencilerin büyük çoğunluğunun aile gelir düzeyini “orta” olarak algıladığı görülmektedir. Genellikle gelirin orta algılanmasının sebepleri ayrı bir araştırma konusu olabilir.

2- Bulgular 12-14 yaş arası spor yapan ergenlerin öz yeterliğinin spor yapmayanlardan yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca yapılan diğer pek çok araştırma sporun psikososyal gelişimde önemli rolü olduğunu göstermektedir. Bu sebeple okullarda beden eğitimi derslerinin artırılması önemlidir. Dersler sadece başarılı olma hedefi ve belli hareketleri yapma zorunluluğu yerine öğrencilerin yaptıkları spordan keyif almalarını sağlayacak şekilde programlarsa çocukların kısa vadede başarısız olsalar bile şevkleri kırılmadan spor yapma istekleri devam edebilir. Ayrıca okulda spora ilgi arttırılmalı, okul takımları desteklenmeli, olabildiğince çok öğrenci farklı sporlar için imkan bulabilmelidir.

3- Öğrencilerin sporda karşılaşacakları güçlükler ve başarısızlıklar karşısında öğretmenlerin, antrenörlerin ve ailenin yaklaşımı çok önemlidir. Yaşlılarıyla rekabet halinde olan çocuklar bu süreçte desteklenmediklerinde özgüven kaybına uğrayabilir, yaptıkları spordan soğuyabilir. Çocuğun pozitif yönlerini ön plana çıkararak, aşağılamadan, güçlükleri aşmasına yardımcı olmak önemlidir.

4- Bulgular, sporun nerede yapıldığının önemli olmadığını göstermektedir. Bu sebeple spor kulübüne gitme imkanı olmayan, okullarında spor yapma fırsatı yakalayamayan öğrenciler için dışarıda serbest olarak spor yapabilecekleri alanların çoğaltılması da önemlidir. Belediyelerin ve spor bakanlığının ücretsiz

yararlanılabilecek ve halkın yeni sporlarla tanışmasını sağlayabilecek şekilde spora kaynak ayırması, daha çok gencin daha uzun süreyle spor yapabilmesini sağlayacaktır.

5- Spor sayesinde uyumsuz çocuklarda görülen aşırı fiziksel hareketlilik ve enerji uygun şekilde kanalize edilebilir. Ayrıca çocuk ve gençlerin boş zamanlarında sporla uğraşması, kötü alışkanlıklar edinmelerinin de önüne geçmeye yardımcı olabilir.

7.KAYNAKÇA

Ahioğlu-Lindberg, E.N. (2011). *Piaget ve Ergenlikte Bişlişsel Gelişim*. Kastamonu Eğitim Dergisi, Cilt:19, Sayı:1, Kastamonu.

Akandere, M., Baştuğ, G., Güler, E.D. (2009). *Ortaöğretim Kurumlarında Spora Katılımın Çocuğun Ahlaki Gelişimine Etkisi*. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 3, Sayı 1.

Akgün, N. (1986). *Egzersiz Fizyolojisi*. Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir.

Akkapulu, E. (2005). *Ergenin sosyal yetkinlik beklentisini yordayan bazı değişkenler*. Yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.

Akkoyunlu, B., Orhan, F., Umay, A. (2005). *Bilgisayar öğretmenleri için bilgisayar öğretmenliği öz yeterlik ölçeği geliştirme çalışması*. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı:29.

Allison, M.J., Keller, C. (2004). *Self-efficacy intervention effect on physical activity in older adults*. Western journal of nursing Research, 26(1), s:31, Beverly Hills.

Arslan, E., Arı, R. (2008). *Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlama, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı:19.

Avcı, M. (2006). *Ergenlikte toplumsal uyum sorunları*. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi / Journal of Graduate School of Social Sciences, Cilt:7, Sayı:1.

Aydın, B. (2005). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi*. 2. baskı, Atlas Yayın Dağıtım, İstanbul.

Aydiner, B.B. *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının, genel öz yeterlik, yaşam doyumunu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Baumann, S. (1994). *Uygulamalı Spor Psikolojisi (Çev. Can İvizler, Ali Osman Özcan)*. Alfa Basın Yayın Dağıtım, İstanbul.

Bandura, A. (1989). *Social Cognitive Theory*. In R. Vasta (Ed.), Annals of child development. Vol.6. Six theories of child development (pp. 1-60). Greenwich, CT: JAI Press.

Bandura, A. (1994). *Self Efficacy*. In V.S.Ramachaudran(Ed.), Encyclopedia of human behavior, (Volume. 4, pp.71–81), New York: Academic Pres, (Reprinted in H.Friedman.(Ed.), Encyclopedia of mental health, San Diego.

Bandura, A. (1999). *A social cognitive theory of personality*. In L. Pervin & O. John (Ed.), Handbook of personality (2nd ed., pp. 154-196). New York: Guilford Publications. (Reprinted in D. Cervone & Y. Shoda [Eds.], The coherence of personality. New York: Guilford Press.)

Bayraktar, C. (1999). *Spor Yapan Öğrenciler ile Spor Yapmayan Öğrencilerin Uyum ve Derslerindeki Başarı Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Doktora tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çakıcı, D. (2010). *Spor lisesi ve genel lise 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin sosyal yetkinlik beklentisi ve özsaygı düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Çakmakçı, S. (2001). *Okullarda Beden Eğitimi Dersi Faaliyetlerinin Öğrencilerin Sosyalleşmesine Etkileri*. Yüksek Lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.

Çelen, N. (2007). *Ergenlik ve Genç Yetişkinlik*. Papatya Yayıncılık Eğitim, İstanbul.

Çetin, B. (2007). *Yeni İlköğretim programı (2005) uygulamalarının ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin çalışma alışkanlıkları ile öz-yeterliliklerine etkisi ve öğrencilerin program hakkındaki görüşleri*. Doktora tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Devecioğlu, S., Sarıkaya, M. (2006). *Sporcu öğrencilerin sosyoekonomik değişkenler ışığında profillerinin belirlenmesi*. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 16(2):301-314.

Doğan, O. (2004). *Spor Psikolojisi Ders Kitabı*. Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları No:97, Sivas.

Duman, S., Kuru, E. (2010). *Spor yapan ve yapmayan Türk öğrencilerin kişisel uyum düzeylerinin belirlenmesi ve karşılaştırılması*. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:4, Sayı:1.

Efe, M. (2007). *14-16 yaş grubu bireylerde spor çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine etkisi*. Doktora tezi, Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.

Erkan, N. (1998). *Yaşam boyu spor*. Bağırhan Yayınevi, Ankara.

Esaspehlivan, M. (2006). *Okul öncesi eğitim kurumuna gitmiş ve gitmemiş 78 ve 68 aylık çocukların okula hazır bulunuşluklarının karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Feltz, D.L., Lirgg, C. (2001) *Self-efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches*. In: Singer R., Hausenblas H.A., Janelle C., (Eds.) *Handbook of Sport Psychology*, 2nd ed. New York: John Willey & Sons.

Feltz, D.L., Short, S.E., Sullivan, P.J. (2008). *Self-efficacy in Sport*. Human Kinetics, ABD.

Gander, M.J., Gardiner, H.W. (2004). *Çocuk ve Ergen Gelişimi (Yayıma hazırlayan: Onur B.)*. 5.baskı, İmge Kitabevi, Ankara.

Gözüm, S., Aksayan, S. (1999). *Öz etkililik-yeterlik ölçeğinin Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerliliği*. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, Cilt:2, Sayı:1.

Güleş, F. (2004). *Okul öncesi eğitimin çocuklarda kendi kendini yönetme davranışına etkisi*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Gün, E. (2006). *Spor yapanlarda ve spor yapmayan ergenlerde benlik saygısı*. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Adana.

İnal, A.N. (1998). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimine Giriş*. Atlas Kitabevi, Konya.

Jersild, A. (1970). *Gençlik Psikolojisi (Çev. İbrahim N. Özgür)*. Yeni hamle Matbaası, İstanbul.

Kabak, F. *Ergenlerde spora katılımın saldırgan davranışlar üzerine etkilerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana, 2009.

Karaköse, R. (2008). *Ergen Psikolojisi ve İletişim*. Yakamoz Yayınları, İstanbul.

Karakuş, F. (2006). *Ergenlerde Algılanan Duygusal İstismar ile Sosyal Beceri Arasındaki İlişki*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayınları, Ankara.

Koç, S. (2006). *Beden Eğitimi ve Sporda Beceri Gelişimi*. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.

Koç, Ş. (1993). *Değişik kesimlerin okul beden eğitimi konusundaki görüş ve değerlendirmelerine ilişkin bir araştırma*. Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor II. Ulusal Sempozyumu, Manisa, s:438-449.

Kulaksızoğlu, A. (2005). *Ergenlik Psikolojisi*. Remzi Kitabevi, İstanbul.

Küçük, V., Koç, H. (2003). *Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi*. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. Sayı:9.

Mengi, S. (2011). *Ortaöğretim 10. ve 11. sınıf öğrencilerinin sosyal destek ve öz yeterlik düzeylerinin okula bağlılıkları ile ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Menteş, A. (2007). *Lise öğrencilerinin atılganlık düzeyine sporun etkisi*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Miller, P.H. (2008). *Gelişim Psikolojisi Kuramları*. Yay.Haz: Bekir Onur. İmge Kitabevi Yayınları, Ankara.

Müftüoğlu, O. (2003). *Yaşasın Hayat*. Doğan Kitap, İstanbul.

Otrar, M., Şirin, A., Yayıcı, M., Aydın, B., Yayıcı, L. (2002). *Gelişim Psikolojisi*. T.C. Emniyet Genel Müdürlüğü Polis Akademisi Başkanlığı.

Öcal, H., Aydın, O. (2009). *Spor takımlarında kolektif yeterlik, öz-yeterlik ve sargınlık algıları ile başarı algı ve beklentileri arasındaki ilişkiler*. Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi, Cilt:26, Sayı:2.

Özbaydar, S. (1999). *İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi*. Altın Kitaplar Yayınevi, Ankara.

Özdamar, K. (1999). *Paket Programlarla İstatistiksel Veri Analizi 2*, 2.basım, Kaan Kitabevi, Eskişehir.

Özerkan, K.N. (2004). *Spor Psikolojisine Giriş*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Öztürk, F., Efe, M., Koparan, Ş. (2007). *14-16 yaş grubu kızlarda hentbol çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine etkisi*. Spor Bilimleri Dergisi, 18(4): 147-155.

Öztürk, F., Koparan, Ş. (2007). *Spor yapan ve yapmayan 9-13 yaş grubu bireylerin sosyal yetkinlik beklentisi puanlarının karşılaştırılması*. Elementary Education Online, 6(3): 469-479.

Öztürk, F., Efe, M., Koparan, Ş. (2005). *Yaz spor çalışmalarının 14-16 yaş grubu bireylerin sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık durumlarına etkisi*. X. Ulusal Spor Hekimliği Kongresi, İzmir.

Pakkal, F.U. (2007). *Okul öncesi eğitim alan ergenlerin sosyal benlik değerlerinin problem çözme becerilerine etkisi*. Yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Pehlivan, Z., Ada, E.N.D. (2011). *Kişilik Gelişimi İçin Beden Eğitimi Ders Uygulamaları*. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Kongresi 25-27 Mayıs 2011. Van/YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi Özel Sayısı.

Schunk, D.H., Pajares, F. (2001). *The Development of Academic Self-Efficacy*. Chapter in A. Wigfield & J. Eccles (Eds.), *Development of achievement motivation*.

San Diego: Academic Press. Requests for reprints should be addressed to: Dale H. Schunk, 1446 LAEB Room 5108, Purdue University, West Lafayette, IN 47907-1446

Sezer, F., İşgör, İ., Özpolat, A., Sezer, M. (2006). *Lise öğrencilerinin öz yeterlilik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, S:13.

Solso, R.L., Maclin, M.K., Maclin, O.H. (2007). *Bilişsel Psikoloji (Çev: Ayçiçeği-Dinn A.)*. Kitabevi, İstanbul.

Şenışık, Y. (2006). *İlköğretim okullarında uygulanan beden eğitimi ve spor derslerinde kullanılan farklı öğretim yöntemlerinin sosyal yetkinlik beklentisi üzerine etkisi*. Yüksek lisans tezi. Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.

Telef, B.B., Karaca, R. (2001). *Ergenlerin öz-yeterliliklerinin ve psikolojik semptomlarının incelenmesi*. Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt:8, Sayı:16.

Tezcan, M. (1977). *Boş Zamanlar Sosyolojisi*. Baybars Kitabevi, Ankara.

Türk Dil Kurumu. (1999). *Türkçe sözlük*. Milliyet Yayınları, İstanbul.

Varol, B. (2007). *Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine ilişkin öz yeterlilikleri*. Yüksek lisans tezi, Niğde Üniversitesi sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

Yağız, E. (2007). *Oyun tabanlı öğrenme ortamlarının ilköğretim öğrencilerinin bilgisayar dersindeki başarıları ve öz yeterlilik alguları üzerine etkisi*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yardımcı, F., Başbakkal, Z. (2011). *İlköğretim öğrencilerinin öz-yeterlilik düzeylerinin ve etkileyen değişkenlerin incelenmesi*. Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 27(2).

Yegül, I.B. (1999). *Liseli erkek sporcular ile sporcu olmayan bireylerin benlik saygısı ve atletik yeterlilik puanlarının karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Wentzel, K.R., Wigfield, A. (2009). *Handbook of Motivation at School*. Routledge, New York.

Zülkadiroğlu, Z. (2002). *11-13 yaş grubu bireylerde temel jimnastik çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi üzerine etkisi*. Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Adana.

Web sitesi : www.lakeheadu.ca

8.EKLER

EK 1:

DEMOGRAFİK BİLGİ ÇİZELGESİ

Sevgili öğrenciler,

Sporun kişisel gelişim üzerindeki etkilerini ölçmek amacıyla bilimsel bir araştırma yürütülmektedir. Bu amaçla sizden bazı sorulara cevap vermeniz beklenmektedir.

Bu sorulara vereceğiniz cevaplar kesinlikle size not vermek ya da sizi eleştirmek için kullanılmayacaktır. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Verdiğiniz tüm cevaplar gizli tutulacaktır. İsminizi yazmanız gerekmemektedir, kimlik bilgileriniz alınmayacaktır.

Soruların hepsini dikkatlice okuyarak tüm sorulara cevap vermenizi rica eder, araştırmaya katıldığınız için teşekkür ederim.

Psikolog Ezgi Eyüboğlu / Haliç Üniversitesi

KİŞİSEL BİLGİLER

1. Yaşınız : _____

2. Sınıfınız

6. Sınıf 7. Sınıf 8. Sınıf

3. Cinsiyetiniz

Kız Erkek

4. Annenizin eğitim durumu

Okur-yazar Okur-yazar değil

5. Babanızın eğitim durumu

Okur-yazar Okur-yazar değil

6. Anneniz çalışıyor mu?

Evet Hayır

7. Ailenizi hangi gelir grubuna dahil edebilirsiniz?

Dar gelirli Ortanın altı Orta Ortanın üstü
Varlıklı

8. Okula başlamadan önce anaokulu ya da kreşe gittiniz mi?

Evet Hayır

9. Spor yapıyor musunuz?

Evet Hayır

Cevabınız “evet” ise;

- **Hangi sporu yapıyorsunuz? :** _____

- **Kaç yıldır bu sporu yapıyorsunuz? :** _____

- **Haftada kaç gün / kaç saat bu sporu yapıyorsunuz? :**

- **Nerede yapıyorsunuz (spor kulübü, okul vs.)? :**

EK 2 :

ÖZ ETKİLİLİK-YETERLİLİK ÖLÇEĞİ

Yönerge

Aşağıda herhangi bir durumda insanların nasıl davranacaklarını ve düşüneceklerini anlatan 23 ifade vardır. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyarak o maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna karar veriniz. Verdiğiniz karara göre aşağıdaki ölçeği dikkate alarak yandaki rakamlardan uygun olanı yuvarlak içine alınız.

- 1-Beni hiç tanımlamıyor.
- 2-Beni biraz tanımlıyor.
- 3-Karasızım.
- 4-Beni iyi tanımlıyor.
- 5-Beni çok iyi tanımlıyor.

1. Yaptığım planları, gerçekleştireceğimden eminim. 1 2 3 4 5
2. Yapmam gereken bir işe girişememe gibi bir problemim vardır. 1 2 3 4 5
3. Bir işi bir seferde yapamıyorsa, yapıncaya kadar devam ederim. 1 2 3 4 5
4. Kendim için önemli hedefler koyduğumda, nadiren başarırım. 1 2 3 4 5
5. İşleri yapıp sonuçlandırmadan yapmaktan vazgeçerim. 1 2 3 4 5
6. Zorluklarla karşılaşmaktan kaçınırım. 1 2 3 4 5
7. Bazı işler çok karışık görünüyorsa yapmak için sıkıntıya girmem. 1 2 3 4 5
8. Hoşlanmadığım ancak yapmam gereken işler varsa bitirinceye kadar devam ederim. 1 2 3 4 5
9. Bir şeyi yapmaya karar verdiğimde onun üzerinde çalışmaya devam ederim. 1 2 3 4 5
10. Yeni bir şeyler öğrenmeye çalıştığımında, başlangıçta başarılı olamazsam hemen vazgeçerim. 1 2 3 4 5
11. Beklenmedik problemler çıktığında üzerinde fazla durmam. 1 2 3 4 5

12. Benim için çok zor göründüklerinde, yeni şeyler öğrenmek için çaba göstermekten kaçınırım. 1 2 3 4 5
13. Başarısızlık beni daha çok teşvik eder. 1 2 3 4 5
14. Bir şeyleri yapabilme konusunda kendime fazla güvenmem. 1 2 3 4 5
15. Ben kendime güvenen bir insanım. 1 2 3 4 5
16. Kolaylıkla vazgeçerim. 1 2 3 4 5
17. Hayatta ortaya çıkan problemlerin üstesinden gelme yeteneğini kendimde bulamam. 1 2 3 4 5
18. Yeni arkadaş edinmek benim için zordur. 1 2 3 4 5
19. Tanışmak istediğim birisini görürsem, onun bana gelmesini beklemek yerine ben giderim. 1 2 3 4 5
20. Arkadaşlık kurulması güç, ilginç biriyle tanışırsam,o kişiyle arkadaş olmaktan hemen vazgeçerim. 1 2 3 4 5
21. Bana ilgi göstermeyen birisiyle arkadaş olmaya çalıştığımda kolaylıkla vazgeçmem 1 2 3 4 5
22. Sosyal toplantılarda kendimi rahat hissetmem. 1 2 3 4 5
23. Arkadaşlarımı, arkadaş edinmede kişisel yeteneklerimle kazanırım. 1 2 3 4 5