Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi

Antrenörlük Eğitimi ABD

Yüksek Lisans

AED 614 Spor Psikolojisi

Sporda Özyeterlik

14.Hafta

**ÖZ YETERLİK**

**Öz yeterlik ifadesini tanımlayan ilk olarak araştırmacı Albert Bandu-ra’dır (Özdemir, 2008). Öz yeterlilik kuramının temel ilkesi, kişilerin ken-dilerini yeterli hissettikleri eylemleri hayata geçirme olasılıklarının yük-sek; yapamayacağını düşündükleri eylemleri gerçekleştirme olasılıklarının ise düşük olduğu doğrultusundadır. Sosyal bilişsel kurama göre kişilerin yaptıkları davranışların arkasındaki en önemli faktör öz yeterlilik inançla-rıdır. Artan öz yeterlilik inancı azmi ve kararlılığı arttırarak daha üst düzey performans oluşumunu sağlar (Kurt, 2012). Kişilerin sahip oldukları yete-nek ve bilgi düzeyi kendi beceri ile kapasitelerine olan inançları sayesinde şekillenmektedir. Bu inançlar öz yeterlilik duygusunun temelini oluştur-maktadır (Çubukçu ve Girmen, 2007). Öz yeterliğin, kaliteli düşünme, yapılan herhangi bir etkinliğe ilişkin ne kadar efor sarf edileceğini, yüz yüze kalınan olumsuz vaziyetler ile zorluklara karşı sakinliğini koruyarak sabırlı olma, bireyin kendi içsel güdülenmesini sağlama, hareketlerinde ve fikirlerinde kişinin ne şekilde kontrol sağlayacağı gibi insan hayatında kar-şılaşılan çeşitli alanla ilgili olduğu belirtilmektedir (Pajares, 2005).Öz yeterlik; yapılacak bir görevi gerçekleştirmek için bireyin ortaya koyması gereken performans seviyesiyle ilgili geleceğe ilişkin bilinci (Ekinci, 2015), kişinin kendi başına iş yapabilme kabiliyetine olan inan-cı (Kurbanoğlu, 2004), ve kişinin potansiyelinin bir performansa dönü-şüp dönüşemeyeceğine ilişkin bir algısı şeklinde ifade edilebilri (İpek ve Bayraktar, 2009). Albert Bandura’nın sosyal öğrenme teorisinin merkezini oluşturan öz yeterlik tanımı, kişinin belli bir performansı ortaya koyabil-mek amacıyla gerekli etkinliği organize edip, başarılı bir şekilde gerçek-leştirme kapasitesine yönelik inancı şeklinde ifade edilmektedir (Bandura, 2002; Çakan, 2004; Goddard, 2004).**

**ÖZ YETERLİK KAYNAKLARI**

**Öz yeterlilik kaynakları sosyal bilişsel öğrenme kurama göre dört aşa-madan oluşmaktadır. Bunlar kişinin yaşantısı, dolaylı yaşantılar, sözel ikna ve psikolojik durumdur. Kişinin yaşantısı, kişinin kendisi tarafından yaşa-nan-gerçekleştirilen, başarılı ve başarısız faaliyetleri sonucunda elde ettik-leri deneyimlerdir. Dolaylı yaşantılar, tıpkı kendisini bir işte başarılı olup olmayacağını düşünmesi gibi kişiler çevresindekilerin yaptıkları eylemleri başarılı ve başarısız olarak gözlemleyebilir. Bu durum dolaylı yaşantılar sa-yesinde öz yeterlik yargılarının gelişmesini sağlar. Sözel ikna, bireylerin bir işi yapabilme, üstesinden gelebilme konularında moral, motivasyon ve na-sihatler ile öz yeterlilik düzeyinin arttırılmasıdır. (Bandura, 2001). Psikolo-jik durum ise, bireyin yapacağı işin sonucunda başarılı veya başarısız olma ihtimalinin bireyin öz yeterlik inancını etkilemesi anlamına gelmektedir (Aşkar ve Umay, 2001). Öz yeterliliğin olgunlaşmasında en etkin kademe, kişinin bireysel yaşantısı sonucu başarıyla elde ettiği deneyimleridir. Başa-rı durumları, bireyde güçlü öz yeterlilik inancı ortaya çıkarırken başarısız durumlar da öz yeterlilik inancının zayıamasına neden olur. Şayet basit olay-durumlarda başarılı olan kişi, daha zor olay-durumlarla karşılaştığında başarısız olursa öz yeterlilik inancı olumsuz doğrultuda etkilenir. Bu yüz-den güçlü bir öz yeterlilik inancı, sorunların güçlü çabalar ile üstesinden gelindiği için gerçekçi yaşantılar gerektirmektedir (Bandura, 1999).**

**ÖZ YETERLİK SÜREÇLERİ ve ETKİLERİ**

**Öz yeterlik kavramına yönelik süreçler seçim süreçleri, bilişsel süreç-ler, motivasyonel süreçler, duyuşsal süreçler olarak dört basamakta ince-lenmektedir.Seçim süreçleri: Bireyler kendi kapasitesinin üzerinde olan bir görevle yüz yüze geldiği anda başarısız olacağı endişesine kapılarak kaygı düzeyini yükseltir. Bu nedenle kişi söz konusu göreve yönelik eylemden kaçınmak-tadır. Bu evrede bireyin beceri ve yetenekleri motive olma düzeyi ve tepki-lerinden etkilenmektedir (Çubukçu ve Girmen, 2007). Bilişsel süreçler: Güçlü bir öz yeterlilik algısı, kişinin zihnindeki ba-şarı düşüncelerinin artmasına, zayıf öz yeterlilik algısı ise kişinin zihnin-de olumsuz düşüncelerin neden olmaktadır. Öz yeterlik algısı düşük olan kişiler ne kadar çok efor harcasalar da başarılı olamayacakları inancına kapılarak harekete geçmeden yenilgiye razı olurlar (Bandura, 1994).**

**Motivasyonel süreçler: Öz yeterlilik algısı kişilerin motive olma se-viyesini tespit eden önemli bir durumdur. Öz yeterlilik algısı bireylerin belirledikleri hedeerin seviyesi ve hedefe ulaşma aşamasındaki başarılı ve başarısız olma seviyesini etkilemektedir (Bandura, 1994).Duyuşsal süreçler: Kişilerin yüz yüze kaldıkları sorunların üstesinden gelebilme inançları, stres, kaygı ve motive olma düzeyleri sorunu ne şe-kilde algıladığı ve hangi yöntemi izleyecekleri ile yakından ilgilidir. Bu açıdan kişilerin harekete geçtikleri eylemlerle alakalı olarak karşılaştıkları kaygı ve stres seviyeleri öz yeterlilik algılarına göre farklılık göstermekte-dir (Bandura, 2002).**