



**ORTAÖĞRETİMDE SPORTİF FAALİYETLERE KATILIMIN
BİREYİN YAŞAM BECERİLERİ ÜZERİNDEKİ
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Meziyet TAŞCI
İnönü Üniversitesi ve Ankara Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Ortak Doktora Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mahmut AÇAK
Ortak Tez Danışmanı: Doç. Dr. Hakan SUNAY

Doktora Tezi -2020

T.C
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ORTAÖĞRETİMDE SPORTİF FAALİYETLERE KATILIMIN
BİREYİN YAŞAM BECERİLERİ ÜZERİNDEKİ
ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Meziyet TAŞÇI


İnönü Üniversitesi ve Ankara Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Ortak Doktora Programı

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Mahmut AÇAK

Ortak Tez Danışmanı
Doç. Dr. Hakan SUNAY

MALATYA

2020

	KABUL ONAY FORMU	Doküman No	
		Yayın Tarihi	
Revizyon No			
Revizyon Tarihi			
Sayfa No			
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ			
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ			

**İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ İLE ANKARA ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANABİLİM DALI ORTAK DOKTORA PROGRAMI
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ORTAÖĞRETİMDE SPORTİF FAALİYETLERE KATILIMIN BİREYİN YAŞAM BECERİLERİ
ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

DOKTORA TEZİ

DANIŞMAN

Doç. Dr. Mahmut AÇAK

HAZIRLAYAN

Meziyet TAŞÇI

ORTAK TEZ DANIŞMANI

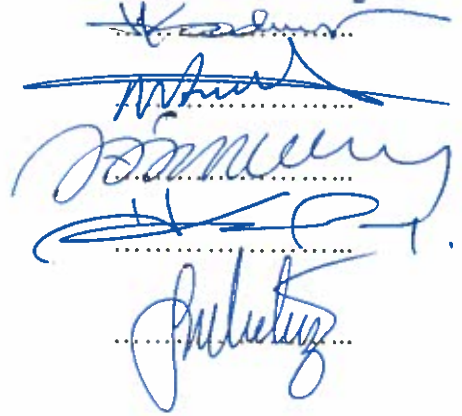
Doç. Dr. Hakan SUNAY

Jürimiz tarafından 23/01/2020 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda bu tez **oybirliği /oyçokluğu** ile başarılı bulunarak Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Ortak Doktora Tezi olarak kabul etmiştir.

Jüri Üyelerinin Unvanı Adı Soyadı

1. Doç. Dr. Tamer KARADEMİR
2. Doç. Dr. Mahmut AÇAK
3. Doç. Dr. Hakan SUNAY
4. Doç. Dr. Yunus Emre KARAKAYA
5. Dr. Öğr. Üyesi Serkan DÜZ

İmza



O N A Y

Bu tez, İnönü Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından kabul edilmiş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun .../.../20... tarih ve 20.../..... sayılı Kararıyla da uygun görülmüştür.

Prof. Dr. Yusuf TÜRKÖZ
Enstitü Müdürü

İÇİNDEKİLER

ÖZET	vi
ABSTRACT.....	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	viii
TABLOLAR DİZİNİ	ix
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	2
1.2. Araştırmadan Beklenen Katkı.....	2
1.3. Problem Cümlesi.....	3
1.4. Alt problemler.....	3
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	3
1.6. Araştırmanın Varsayımları	3
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Spor ve Kavramlar	4
2.1.1. Sporun Tanımı	4
2.1.2. Düzenli Egzersiz ve Sporun Önemi.....	9
2.1.3. Sporun Bireysel Gelişim Üzerindeki Etkileri	10
2.1.4. Beden Eğitimi	16
2.1.5. Beden Eğitimi ve Sporun Önemi	22
2.1.6. Beden Eğitimi ve Sporun Sosyolojik Faydaları.....	25
2.1.7. Beden Eğitimi ve Sporun Psikolojik Faydaları.....	25
2.2. Okul Sporları.....	26
2.2.1. Okul Sporları Tanımı	26
2.3. Yaşam Becerileri.....	28
2.3.1. Sosyal Beceriler	33
2.3.2. Duygusal Beceri.....	39
2.3.3. Liderlik.....	41
2.3.4. Zaman Yönetimi	42
2.3.5. Sporun İletişim Becerisi Boyutu.....	44
3. MATERYAL VE METOT	49
3.1. Evren ve örneklem/Araştırma grubu.....	49
3.2. Araştırmada Uygulanacak Ölçüm ve Testler (Verilerin Toplanması).....	50
3.3. Veri Analizi.....	50

4. BULGULAR.....	52
5. TARTIŞMA	66
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	72
6.1. Sonuç	72
6.2. Öneriler	74
KAYNAKLAR	75
EKLER.....	89
Ek-1. ÖZGEÇMİŞ	89
Ek-2. MİLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ İZİN YAZISI.....	90
Ek-3. ANKET FORMU	92
Ek-4. ETİK KURULU İZİN YAZISI.....	95



TEŞEKKÜR

Yapmış olduğum bu tez çalıőmasında büyük emeği geçen, bana bilimsel yöntem ve görüş ufku kazandırarak manevi desteğini iyi niyet ve hoőgörüsünü esirgemeyen, eğitim hayatımdaki bu uzun ve zor yolda doktora eğitimimin her bölümünde her aőamada tecrübesini ve bilgisini benden esirgemeyen, her aőamada yanımda bu yolda öğrenmenin hiç bitmeyeceğini, akademik hayatın ömür boyu sürecek olan bir ilke olduğunu bana aőılayan, öğreten, sabırla bana destek olan desteğini esirgemeyen her yönüyle örnek aldığım danıőmanım Doç. Dr. Mahmut AÇAK'a teőekkürü bir borç bilirim.

Yine çalıőmamın her safhasında her türlü yardımını desteğini esirgemeyen önemli katkılarda bulunan fikirleri ile bana destek veren yol gösteren ikinci danıőmanım Doç. Dr. Hakan SUNAY hocama sonsuz teőekkürlerimi sunarım.

Beni yetiőtirip bu günlere getiren hayatımın her döneminde olduğu gibi çalıőmamda maddi manevi desteğini esirgemeyen hep yanımda olan sevgili babama ve canım anneme ve hayatta iyiki var dediğim kardeőlerime desteklerinden dolayı sonsuz teőekkürlerimi sunuyorum.

Meziyet TAŞCI

ÖZET

Ortaöğretimde Sportif Faaliyetlere Katılımın Bireyin Yaşam Becerileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Amaç: Yaşam becerisi kendine güven ve sosyalleşme gibi arzulanan nitelikleri geliştirmeye yönelik uygulanabilir psiko-sosyal beceri ve yeteneklerdir. Bu bağlamda araştırma, ortaöğretim sürecinde sportif faaliyetlere katılımın bireyin yaşam becerilerini nasıl etkilediğini araştırmayı amaçlamaktadır.

Materyal ve metot: Araştırmada örneklem grubunu, 2018-2019 öğretim yılında, Kahramanmaraş ili merkez ilçeye bağlı ortaokullarda eğitim gören 458 erkek, 321 bayan olmak üzere toplam 779 öğrenci oluşturmaktadır. Spor yoluyla elde edilen yaşam becerilerini değerlendirmek amacı ile özgün formu Life Skills Scale for Sport (LSSS) olan ölçek, 5'li Likert tip olarak geliştirilmiştir. Ölçek ortaokul, lise ve 21 yaşına kadar olan üniversite öğrencilerine uygulanabilmektedir. Türkçe geçerlik ve güvenilirliği yapılan ölçek; takım çalışması, amaç belirleme, zaman yönetimi, duygusal beceriler, iletişim, sosyal beceriler ve liderlik olmak üzere 7 alt boyuttan toplam 31 maddeden oluşmaktadır. Araştırmada elde edilen verileri çözümlmek amacıyla İstatistik paket programı (SPSS 21 Versiyon) kullanılmıştır. Verilere normallik analiz testleri yapılmıştır. Testler sonucunda verilerin normal dağılmadığı gözlemlenmiş olduğundan analizler için non-parametrik testlerden faydalanılmıştır. İkili karşılaştırmalar için Mann Whitney U testi ve çoklu karşılaştırmalar için Kruscal Wallis H testlerinden faydalanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi olarak $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Araştırma bulguları ele alınan değişkenlere göre örneklem grubunun yaşam becerilerinde farklılıklar olduğunu göstermiştir.

Sonuç: Sonuç olarak, ortaokul öğrencilerinin yaş, cinsiyet, sınıf, spor yapma durumları, okul takımında oynama, yaptıkları spor türü, anne ve baba eğitim durumlarının yaşam becerilerinin şekillenmesinde anlamlı farklılıklar oluşturduğu, aile gelir durumunun ise etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Spor, Eğitim, Yaşam Becerileri, Sosyal Beceri, Duygusal Beceri,

ABSTRACT

An Analysis on the Effect of Participation in Sportive Activities in Secondary Education on Life Skills of the Individuals

Aim: Life skills are psycho-social skills and abilities applicable to improve the chosen qualities such as self-confidence and socialization. In this context, the study seeks to investigate how participation in sport activities during the secondary education affects the life skills of the individual.

Material and method: In the study, the sample group is composed of 779 students in total consisting of 458 male students and 321 female students studying in secondary schools in Merkez district in Kahramanmaraş province during the education year 2018-2019. The scale with the original form Life Skills Scale for Sport (LSSS) is developed as 5-Likert type scale in order to evaluate the life skills obtained through sport. The scale is usable for secondary schools, high schools and the university students up to 21 years of age. The scale for which the validity and reliability in Turkish was conducted includes total 31 articles containing 7 sub dimensions: teamwork, goal setting, time management, emotional skills, communication, social skills and leadership. The statistical package program (SPSS 21 Version) was used to analyze the data obtained in the research. Data were analyzed for normality. As a result of the tests, it was seen that the data were not distributed normally, and non-parametric tests were utilized for the analyzes. Mann Whitney U test was used for dual comparisons as Kruscal Wallis H tests were used for multiple comparisons. In the study the level of significance was accepted as $P < 0.05$.

Results: The findings of the study showed that there were differences in the life skills of the sample group according to the variables addressed.

Conclusion: As a result, it was concluded that age, gender, class, sporting situation, playing in the school team, the type of sports they do, and the educations of their parents caused significant differences in formation of the life skills of the middle school students as the income level of the families did not affect.

Key Words: Sports, Education, Life Skills, Social Skills, Emotional Skills

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

SPSS	: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
N	: Frekans sayısı
%	: Yüzde
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
ISF	: Dünya Okul Sporları Federasyonu



TABLULAR DİZİNİ

Tablo No	Sayfa No
Tablo 4.1. Araştırma grubunun okul dağılımları	52
Tablo 4.2. Araştırma grubunun yaş dağılımları	52
Tablo 4.3. Araştırma grubunun cinsiyet dağılımları	53
Tablo 4.4. Araştırma grubunun sınıf dağılımları	53
Tablo 4.5. Araştırma grubunun aile gelir durumu dağılımları.....	53
Tablo 4.6. Araştırma grubunun spor yapma durumu dağılımları	54
Tablo 4.7. Araştırma grubunun okul takımında oynama durumu dağılımları	54
Tablo 4.8. Araştırma grubunun yaptıkları spor türü dağılımları.....	54
Tablo 4.9. Araştırma grubunun yaptıkları spor branşı dağılımları	55
Tablo 4.10. Araştırma grubunun baba eğitim durumu dağılımları	56
Tablo 4.11. Araştırma grubunun anne eğitim durumu dağılımları	56
Tablo 4.12. Araştırma grubunun yaş değişkenine göre analiz sonuçları	57
Tablo 4.13. Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre analiz sonuçları	58
Tablo 4.14. Araştırma grubunun sınıf değişkenine göre analiz sonuçları	59
Tablo 4.15. Araştırma grubunun aile gelir durumu değişkenine göre analiz sonuçları.....	60
Tablo 4.16. Araştırma grubunun spor yapma durumu değişkenine göre analiz sonuçları.....	61
Tablo 4.17. Araştırma grubunun okul takımında oynama değişkenine göre analiz sonuçları.....	62
Tablo 4.18. Araştırma grubunun yaptıkları spor türü değişkenine göre analiz sonuçları.....	63
Tablo 4.19. Araştırma grubunun baba eğitim durumu değişkenine göre analiz sonuçları.....	64
Tablo 4.20. Araştırma grubunun anne eğitim durumu değişkenine göre analiz sonuçları.....	65

1. GİRİŞ

Gençler, yaşam becerilerinin kazandırılması ve geliştirilmesi bakımından ciddi önem arz eden bir kitleyi oluşturmaktadır. Gençler içerisinde buldukları gelişim dönemi sebebiyle fiziksel, psikolojik ve sosyolojik açıdan birçok yeni durum ve problemlerle karşılaşmaktadırlar. Bu durumlara sağlıklı bir biçimde uyum sağlama ve çözüm üretebilmeyi başarabilme noktasında; yaşama dair çeşitli konularda beceriler geliştirmeyi hedefleyen yaşam becerilerinin kazandırılması ve geliştirilmesi gerekli görülmektedir. Günümüzde, genç kitlenin, bireysel ve toplumsal alanda sağlıklı ve kaliteli bir biçimde varlığını sürdürebilmesine önemli katkıları olduğu modern toplumlar tarafından önemli ölçüde benimsenmiş olup bu yaşam becerilerinin neler olduğu ve nasıl geliştirilebileceği tartışma konusu olmaktadır. Bu doğrultuda, yaşam becerileri geliştirilmesinin eğitim ve öğretim programlarının amaç ve hedeflerinin gerçekleştirilmesine önemli katkılar sağlayabileceği belirtilmektedir.

Yaşam becerileri, sağlık, eğitim, spor, kültür, sanat ve iş yaşamı gibi çeşitli alanlarda birçok farklı durumla ilişkili olduğundan bireyin yaşamında önemli bir yer teşkil eder. Araştırmacılar, yaşam becerilerinin bireyin yaşantısında önemli bir belirleyici olarak; genel sağlık durumu (1), psikolojik iyi oluş hali (2), akademik başarı (3), spor ve egzersiz performansı (4), iş yeri verimliliği ve başarısı (5) gibi birçok farklı durumda etkili olduğunu ifade etmektedirler. Ayrıca, ergenlik döneminde karşılaşılan problemlerle daha etkin ve sağlıklı bir biçimde başa çıkabilme imkanı sağlayan yaşam becerilerinin, gençleri alkol, sigara ve uyuşturucu madde kullanımı gibi sağlığa zararlı alışkanlıklardan koruyarak fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden gelişimlerine destek olarak hayatta daha başarılı olabileceklerine dikkat çekilmektedir (6).

Yaşam becerilerinin geliştirilmesi için ideal bir ortam sağlayan spor etkinlikleri sayesinde gençler boş zamanlarını en verimli ve yararlı biçimde değerlendirmektedirler. Yapılan araştırmalar, genç bireylerin yaşam becerilerini spor, müzik ve drama gibi faaliyetler yoluyla daha kolay geliştirebileceklerini, sporun çocuk ve gençlerin yaşam becerilerini olumlu yönde etkilediği, gençlere duygusal ve sosyal açıdan etkileşim ve gelişim sağlama noktasında olumlu bir ortam sunduğunu ortaya koymaktadır (7).

Sporun genç bireylerde; sosyal beceriler (8), duygusal beceriler (9), bilişsel beceriler (10), iletişim becerileri (11), takım çalışması (12), liderlik (13), zaman

yönetimi (14), inisiyatif alma, başkalarına saygı gösterme, hedef belirleme (15), problemlere çözüm yolu ve karar verme gibi (16) birtakım yaşam becerilerini geliştirdiğine dair bulgular da konunun önemine vurgu yapmaktadır.

Gerçektende genç bireylerin dönemin getirdiği rekabetçi ve değişken hayat şartlarına hızlı bir biçimde adapte olmaları bakımından çeşitli yaşam becerilerine sahip olmaları zorunluluk haline gelmiştir. Yaşam becerileri, gençlerin, sosyal hayatta karşılaştıkları çeşitli koşullara uyum sağlayabilmeleri ile birlikte ilerleyen dönemlere sağlam zeminler inşaa ederek, sağlıklı davranışlarla toplumda bir yer edinmelerine olanak sağlar. Bu bağlamda gençlerin hayata dair olumlu bir tutum ve bakış açısı kazanmalarının sağlanabilmesi için yaşam becerilerinin spor gibi farklı yollarla bilinçli olarak geliştirilmesi oldukça yararlı olacaktır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Özellikle de sporun genç bireylerde takım çalışması (12), hedef belirleme, inisiyatif alma, başkalarına saygı gösterme (15), zaman yönetimi (14), bilişsel beceriler (10), duygusal beceriler (9), iletişim becerileri (11), sosyal beceriler (8), liderlik (13), problem çözme ve karar verme (16) gibi birçok yaşam becerisini geliştirdiğine dair bulgular bu konuya daha fazla önem verilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda çalışma, ortaöğretim sürecinde sportif faaliyetlere katılımın bireyin yaşam becerilerini nasıl etkilediğini araştırmayı amaçlamaktadır.

1.2. Araştırmadan Beklenen Katkı

Çalışma sonucunda elde edilecek bulgularla, sportif etkinliklere katılım gösteren ortaokul öğrencilerinin yaşam becerilerinde nasıl bir şekillenme olduğu belirlenmeye çalışılmıştır. Bu sayede spor aracılığıyla kazanılan yaşam becerileri ayrıntılı bir biçimde incelenecek, gençlerin gelişim dönemlerini açıklayan ve öngören kuram, çerçeve ve modellerin açıklanması kolaylaşacaktır. Alanyazın incelendiğinde, ülkemiz gençlerinin spor aracılığıyla kazandıkları yaşam becerilerini tespit eden ve değerlendiren kapsamlı araştırmalara ihtiyaç olduğu görülmüştür. Dolayısıyla, araştırma ile gençlerin yaşam becerilerini, sosyal beceriler, duygusal beceriler, iletişim, zaman yönetimi, liderlik, takım çalışması ve amaç belirleme gibi farklı alt boyutlardan oluşan bir yapı kapsamında detaylı bir şekilde inceleyerek, sportif faaliyetlere katılım gösteren gençlerin sahip oldukları veya gereksinim duydukları yaşam becerilerinin tespit

edilmesi önem arz etmektedir. Alanyazında araştırma konusu ile ilgili kapsamlı ve geçerli çalışmalara ihtiyaç olduğu göz önüne alındığında araştırmanın, alanyazına ve bu alanda çalışma yapacak araştırmacılara da katkı sağlaması beklenmektedir.

1.3. Problem Cümlesi

Ortaöğretimde okuyan öğrencilerin spora katılımları ile yaşam beceri düzeyleri nasıl şekillenmektedir.

1.4. Alt problemler

Öğrencilerin yaşam becerileri cinsiyete göre değişmekte midir?

Öğrencilerin yaşam becerileri yaşa göre değişmekte midir?

Öğrencilerin yaşam becerileri sınıf düzeyine göre değişmekte midir?

Öğrencilerin yaşam becerileri aile gelir durumuna göre değişmekte midir?

Öğrencilerin yaşam becerileri spor yapma durumlarına göre değişmekte midir?

Öğrencilerin yaşam becerileri anne baba eğitim durumlarına göre değişmekte midir?

Öğrencilerin yaşam becerileri okul takımında oynama durumuna göre değişmekte midir?

Öğrencilerin yaşam becerileri yaptıkları spor türüne göre değişmekte midir?

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma ortaöğretim öğrencileri ile sınırlandırılmıştır.

1.6. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmada kullanılan veri toplama aracı olarak kullanılan ölçek ifadelerine katılımcıların doğru ve içtenlikle cevap verdikleri varsayılmıştır.

2.GENEL BİLGİLER

2.1. Spor ve Kavramlar

Aşağıda spor hakkında tanım ve kavramlara yer verilmiştir.

2.1.1. Sporun Tanımı

Bireyin başarılı olmak için mücadele yeteneğini kullanarak, sistematik kurallar çerçevesinde gerçekleştirdiği bedensel aktiviteler spor olarak tanımlanmaktadır. Rekora ulaşmak, üstünlük sağlamak ve kazanma isteklerinin yanı sıra, vücudun mukavemetini arttıran, çevikliğini ve fiziksel zindeliğini sağlayan, irade gücünü geliştiren bilinçli bir uğraştır (17).

Spor, beden eğitimi aktivitelerini alt dallara ayırarak farklı branşlar altında somutlaştırılmış, maksimum düzeyde gerçekleştirildiğinde estetik, psikolojik, fizyolojik ve teknik özelliklere sahip olmayı gerektiren branşlara özgü kurallar barındıran müsabakaları içeren etkinliktir (18).

Sporun ana hatlarına baktığımızda en dikkat çekici amacı, yarışma ve kazanma duygusunu barındırmasıdır (19).

Sporun tarihi sürecine bakıldığında ferdi ve takım sporları bağlamında değişim göstererek bireylerin veya toplulukların üstün gelme psikolojilerini ortaya koyabilecekleri bir disiplin haline gelmiştir (20).

Sporun dünya üzerinde geniş kitlelere yayılması, sanayi devriminin ortaya çıkardığı büyük toplumsal değişimlerle doğrudan ilişki içerisindedir. Sanayi toplumu oluşmasıyla beraber insan gücünün yerine makineler geçmekte, bununla birlikte üretim çıktısı artarken mesai saatleri azaltmıştır. Bunun sonucunda sporun endüstriyel bir alana taşıyarak işletme fonksiyonlarınca oluşturulan sportif alanlarla sistematik bir disiplin olmasını sağlamıştır (21).

Sporun bir ülkede gelişip toplumun birçok kesiminde yaygınlaşmış olduğunu anlayabilmek için spor alanlarına ilişkin altyapı ve tesislerin nitelik ve nicelik bakımından yeterli olup olmadığına bakmak gerekmektedir (22). Kabul edildiği üzere sporu oluşturan unsurlar, spor alanında kullanılan malzemeler, spor tesisleri, spor yöneticileri, antrenörler ve spor organizasyonlarından meydana gelmektedir (23). Spor

faaliyetlerini oluşturan unsurlardan her hangi birinin eksik olması halinde o ülkede sporun toplumda bir kültür haline gelmesinden veya yaşamın bir parçasını oluşturmasından bahsetmek mümkün değildir (24).

Sporun klasik anlamına bakıldığında; vücudun tamamı ile hareket ederek, mücadele temeline dayanan ve bunun içinde gerekliliği olan belli başlı alışlagelmiş antrenman ve yarışmalar olduğu kabul görmektedir. Bireysel veya kitlesel uygulanan kendine has kurallara dayanan ve genel olarak yarışma amaçlı fiziksel ve zihinsel kabiliyetlerin gelişmesine vesile olan eğlendiren ve eğiten bir uğraştır (25).

Sporun çok yönlü bir olgu olmasıyla birlikte spora bakış açısının farklılıklar gösterebilmesi sebebiyle spora çok sayıda farklı tanımlar yapıldığı görülmüştür. Spor fizyologlara göre; başarıyı yayma ve yarışmada kazanma amacından dolayı sarf edilen eforun, fiziksel açıdan daha kabiliyetli olanların belirlenmesine ve belirlenenlerin devamlı, yoğunlaşmış bir egzersiz ve eğitim süreciyle yetiştirilmesini sağlayarak, daha çok yarışmaya hazırlık ve yüksek oranda mücadele azmi, oyun kabiliyeti ve kas egzersizlerinin gerçekleştirilmesidir (26).

Farklı boyutları olan spor; yarışma ve performansa yönelik, sağlıklı yaşam sağlamak, serbest zamanları iyi değerlendirmek, toplumsal bağları güçlendirmek, keyifli zaman geçirmek gibi farklı amaçlar için yapılabilmektedir. Ayrıca spor, gerçekleştirildiği yer ve zamana göre farklı türlere ayrılabilir. Bu yüzden spor kavramını kesin bir tanımla sınırlandırmak zordur.

Spor rakibe karşı üstün ve güç sahibi olmak gibi, insan içgüdülerini ve duygularını tatmin etmeyi hedefleyen, yetkin otoriteler tarafından belirlenmiş kurallar doğrultusunda uygulanan, bireyi sosyalleştiren, toplumla bütünleştiren ve rekabete dayalı psikolojik, fiziksel ve zihinsel faaliyetler bütünüdür (27).

Spor, bireyin bilişsel, psikolojik, fiziksel ve toplumsal alanda gelişimine yardımcı olan sosyal faaliyetleri içerir. Bireyleri spora yönelten en önemli gerekçeler arasında; fiziki olarak güzel görünme arzusu ve bundan memnun olma durumu yer almaktadır. Spor, bireylerin psikolojik gelişimini destekler ve bireylerde özgüven duygusunun oluşmasına yardımcı olur. Ayrıca spor bireylerin ruhsal açıdan yaşama uyum sağlamasını kolaylaştıran en etkili aktivite şeklidir. Spor bu sayede bireylerin toplumla olan ilişkilerini düzenlemesine katkı sağlar (28).

Günümüzde spor, toplumsal alanda etkisini her geçen gün arttırmakta ve önem kazanmaktadır. Spor yapan bireylerde, bireysel anlamda fiziksel ve mental yetenekler açısından gelişim görülmektedir. Sporun toplumsal yönü ile de fertler arasındaki sosyal bağları geliştirdiği ve bunun sonucunda bireyin sosyalleşmesine katkı sağladığı kabul görmektedir. Buna ek olarak sporun bireysel ve toplumsal alanda faydalarının yanında, hizmet veren spor tesisleri ile ekonomik getirisi olan ve yeni istihdam alanları ortaya çıkaran endüstriyel yönü ile de karşımıza çıkmaktadır (29).

Spor alanında yapılmış olan birçok araştırma, sportif faaliyetlerin; kişilik ve karakter yapısını şekillendirip geliştirdiğini, beden ve ruh sağlığında iyileşmeler sağladığı ve bireyin bireysel ve toplumsal toplumsal alanda olumlu davranışlar edinmesinde ciddi etkilerinin olduğuna işaret etmektedir (30-32).

Spor sosyal yaşam için vazgeçilmez olmasıyla birlikte zamanla değişim göstermektedir. İnsanlığın doğayı egemenliği altına alma çabası, spor da kendini, insanın vücudunu kontrol altına alma çabası olarak gösterir. Ayrıca bireyler spor aracılığıyla bir takım ya da bir grubun üyesi olma fırsatını yakalayarak kendisini yalnızlık durumundan kurtarır. Birey bir spor takımını destekleyerek o takımın başarı ya da başarısızlıklarını kendine yansıtır. Tek başına coşku duyguları sergilemezken grup halinde bu tür duyguları açığa çıkar. Bu yüzden psikiyatristler spor ortamlarına tedavi görülen bir çeşit hastane gözüyle bakmaktadırlar.

Spor bir kültür ögesi olarak bireylerin ve ulusların düşünce yapısı ve davranış biçimlerinin şekillenmesinde etkin rol oynar. Bununla birlikte diğer kültür elemanlarını etkileyerek millî özellikler kazandırmaktadır. Spor etkinlikleri kapsamında yer alan beden hareketleri toplumsal gerçekleri ortaya koymaktadır. Farklı ülkelerde yapılan çeşitli spor dalları incelendiğinde toplumların kültürel özellikleri ve hayata karşı bakış açıları ile ilgili önemli bilgiler elde edebilmek mümkündür. Spor ile bireyler fiziksel, mental, psikolojik ve pedagojik açıdan oldukça önemli görevler üstlenmektedir (33).

Spor olgusu, günümüzde farklı amaçlarla gerçekleştirilen fiziksel etkinlikler olarak tanımlanmanın yanısıra, eğitimin ayrılmaz bir parçası olmuştur. Örneğin çocuklara kazandırılması istenen davranışların çoğu eğitsel oyunlar yoluyla sağlanmaktadır. Eğitim ve öğretim faaliyetlerinde çocuklara işbirliği, takım çalışması disiplin ve birtakım ahlaki değerler oyun ve spor yoluyla kazandırılmaktadır. Çocukların spor ile erken yaşlarda tanışarak sporu benimsemesiyle; yaşamlarının her

döneminde sporun da yaşamlarında yer alması sağlanacak ve bu doğrultuda sporu önemli gören, spor ahlakı ve bilinciyle yetişecek ve spora daha fazla zaman ayıracak yeni nesiller yetişecektir (34).

Okul öncesi ile başlayarak üniversite kademesine kadar devam eden eğitim sürecinde beden eğitimi ve spora katılım göstermeleri; çocukların sosyal, duygusal zihinsel ve fiziksel yönden gelişmelerinde önemli katkılar sağlamaktadır.

Bu süreçte Beden Eğitimi ve Spor derslerinden ilk beklenti; öğrencilerin fiziksel yeterlilik düzeylerini geliştirerek daha aktif ve sağlıklı bir yaşam becerileri kazanmalarını sağlamalarında destekleyici ve yol gösterici olarak rol alması yönündedir. Ayrıca beden eğitimi ve spor dersinin, kendini kontrol, sosyal ortama uyum ve bilişsel becerileri de geliştirmesi beklenmektedir (35).

Araştırmalar, çocukların spora katılım sağladıklarında, ilgi gösterdikleri 4 önemli faktör olduğuna dikkat çekmiştir (34, 36):

- 1- Hareket etme
- 2- Harekete doğrudan katılma
- 3- Öz becerilerine uygun mücadele ve sonuçlar
- 4- Arkadaşlığın geliştirilmesi için uygun ortam fırsatı

Sonuç olarak spor, çocukların sosyal gelişimini önemli ölçüde desteklemektedir. Çağdaş eğitim sistemlerinde spora gereken önem verilmeli ve sporun toplumun sosyo-ekonomik durumları farklı tüm kesimlerinde yaygınlaştırılması için gerekli olanaklar tüm çocuklara adil bir şekilde sağlanmalıdır (36).

Sporun Sınıflandırılması: Spor kendi içinde kitle sporu, okul sporu, performans sporu ve özel gruplarda spor olmak üzere dört sınıfa ayrılmaktadır.

Kitle Spor

Kitle sporu, “herkes için spor” olarak ifade edilmektedir. “Kitle sporu” ifadesi yerine çoğunlukla bu sporun iş yaşamı dışında gerçekleştirilen bir etkinlik olduğuna işaret eden “serbest zaman sporu” ifadesi kullanılmaktadır.

Kitle sporu, bireylerin serbest zamanlarını; eğlence, haz alma, dinlenme, sağlıklı bir vücuda sahip olma gibi amaçlarını gerçekleştirmek için yaptığı fiziksel aktivitelerdir (37).

Okul Sporu

Öğrenciler günün en verimli saatlerini okulda geçirmektedirler. Bu bağlamda eğitim kurumlarında öğrencilerin fiziksel yeterlilikleri ile kişilik özelliklerinin geliştirilmesi noktasında beden eğitimi ve spor faaliyetleri etkili bir araçtır.

Duygularını kontrol etme, sosyal ortamlarda rahatça ifade edebilme, farklı durumlar karşısında tutarlı bir hale getirme ve bu olgulara karşı duygusal duyarlılık oluşturma, okul sporunun öğrencilere sağladığı faydalardan bazılarıdır (38).

Performans Sporu

Bireyin katılım gösterdiği spor branşında, ulaştığı en yüksek başarı düzeyidir. Bir başka tanıma göre ise; fiziksel aktiviteler sırasında, o fiziksel aktivitelerin gerektirdiği fizyolojik ve psikolojik verim “performans” olarak adlandırılır (39). Performans sporu kalıcı başarıya ulaşmak için, başarıyı devam ettirebilmek ve daha fazla başarıyı yakalamak için yapılan sportif faaliyettir. Performans sporunda ilgili spor branşlarında profesyonelleşmiş sporcular mücadele etmektedir. Bu sporda zirveye ulaşmak ve orada kalabilmek önemlidir.

Performans sporu yerine “elit spor” ifadesinin kullanımı da yaygındır. Performans sporu, sistemli olarak limitleri ve kapasiteyi zorlayan uzun ve yoğun antrenmanları içermektedir. Ekonomik yönden desteğe ihtiyaç duyan bu spor; yapısal özellikleri, elit anlamda seçiciliği ve ekonomik sınırlayıcılığı nedeniyle devamlı ve sürekli olarak başarı elde etmenin zor olduğu bir platformdur. Son zamanlarda performans sporu siyasi, ekonomik ve kültürel faktörlerin etkisi altında kalarak sporun diğer sınıflarından farklı bir boyutta yer almaktadır (37).

Özel Graplarda Spor

Toplumda fiziksel yetersizlikle birlikte birtakım engellerle karşılaşan bireyler bu durumlarından dolayı spor etkinliklerine yeterli katılımı gösteremezler. Birtakım engellere sahip bu kişilere uygun sosyal ortamları hazırlanarak, gerekli ekonomik imkanların sağlanmasıyla yeterlilik düzeyine göre özelleştirilmiş spor ortamı hazırlanır (38).

2.1.2. Düzenli Egzersiz ve Sporun Önemi

Sporun bireysel açıdan fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişime, toplumsal açıdan ise sosyal, kültürel ve ekonomik gelişime katkılar sağladığı ve tüm bireyler için düzenli olarak gerçekleştirilen egzersizlerin çeşitli yararları olduğu bilinmektedir. Bilinçli olarak gerçekleştirilen egzersiz kan basıncında düşüş, kemik ve kas kütlesi kaybında azalış, esneklikte artış, hareket ve denge becerisinde artış, uyku düzeninin sağlanması, ideal kilonun korunması, kişinin sağlıklı ve uzun bir yaşam sürmesi, kişiyi gerginlik ve stresten uzaklaştırması gibi yaşam kalitesini artması yönünde yararlar sağlamaktadır (40).

Spor faaliyetleri, yorgunluğa direnme, obezite ile mücadele hareket alışkanlığı gibi bedensel becerileri, heyecanların denetimi, yaratıcı kişilik, yaşamdan zevk alma, çevreye uyum gösterme gibi ruhsal becerileri ve dayanışma, yardımlaşma, kurallara uyarak rekabet, sorumluluk duygusu gibi sosyal becerileri geliştirmektedir. Yapılan araştırmalar da sporun, kişinin ruhsal ve bedensel sağlığına olumlu katkısını, sosyal ilişkiler ve iş yaşamındaki iyileştirici etkisini ortaya koymaktadır (41).

Son yıllarda teknolojinin gelişmesi ile birlikte insan gücüne duyulan ihtiyacın azalmış olması sonucu insanın doğal yapısına uygun olmayan bir yaşam tarzıyla birlikte sosyal çevrede ve iş ortamında meydana gelen yoğun baskı ve aşırı strese mahruz kalması insanların solunum ve dolaşım sisteminde meydana gelen birçok hastalıkla karşılaşmasına yol açmıştır.

Spor, bireyin karşı karşıya kaldığı bu duruma karşı; aktif hayatın getirdiği strestenden arındırılmış bir ortam oluşturmakta ve bireye sağladığı sağlıklı yaşam tarzıyla da koruyucu olarak görev almaktadır (42). Bu fonksiyonunun yanı sıra insanların bireysel ve sosyal karakter gelişiminde de birçok faydası bulunmaktadır. Bu sebeple spora büyük oranda önem verilen gelişmiş ülkelerde küçük yaşlardan başlanarak çocuklara beden eğitimi ve spor programları uygulanmaktadır.

Günümüzde, gelişmiş ülkelerin en belirgin niteliği olan sosyal ayrışma ve sosyal bütünleşme ile artış gösteren iş bölümü arasındaki dengenin korunmasında spor etkin bir rol üstlenmektedir. Toplumun sosyal yapısında meydana gelen uyum ve çatışma modellerinin yanısıra, huzursuzlukların, olumsuz davranışların azaltılması ve bu davranışların toplumsal normlarla uyumlu bir hale getirilmesi, oluşan gerginliklerin toplumun faydasına olacak şekilde yönlenebilmesinde, spor, etkili faktörlerdendir. Bu

açından bakıldığında, spor, sağlık maliyetlerinin en aza indirilmesi, rahatsızlıklar sebebiyle iş gücünde azalmanın önüne geçilmesi ve refah düzeyi yüksek bireylerin yer aldığı barışçıl ve huzurlu bir toplumsal yapı oluşturulması gibi hedeflere ulaşmada ciddi önem arz etmektedir (42).

Spor, bireyi bedenen ve ruhen geliştirmek, iradeyi güçlendirmek, ekip çalışmasını kolaylaştırmak ve özgüveni şekillendirmenin yanında bireyin topluma katılımıyla sosyalleşmesi için de büyük önem arz etmektedir. Ayrıca spor, bireylere sosyal alanda hareketlilik imkanı sunarak sosyal statüyü yükseltici veya tamamlayıcı bir etki göstermektedir (43).

Birey ve toplum arasındaki ilişkilerin geliştirilmesinde ve düzenlenmesinde spor hem bireysel hem de sosyal açıdan etkilidir.

Spor, bireyin yalnızca fiziksel veya psikolojik açıdan gelişmesi amacıyla yürütülen bir eğitici faaliyet olarak görülemez. Spor, bireylerin iş birliği yapma ve sorumluluk alma, düzen sağlama gibi becerilerini geliştirerek sosyalleşmesine katkı sağlamaktadır (44). Öte yandan spor öz güven sağlama, grup bilincinde olma, toplumsal dayanışmaya katılma, paylaşmayı öğrenme gibi kişilik özelliklerinin gelişmesine imkan sunarak bu sayede toplumun da sosyalleşmesine ve kültür düzeyinin yükselmesine de yardımcı olmaktadır (45).

2.1.3. Sporun Bireysel Gelişim Üzerindeki Etkileri

Spor, bireylerin fiziksel, psikolojik sosyal açıdan gelişimini destekleyen bir eylem bilimidir (46). Tüm bireyler sportif faaliyetlere katılma, vücut formunu geliştirme ve kabiliyetlerine uygun sportif performans düzeyine erişebilme imkanına sahip olmalıdır. Okul öncesi dönemde yer alan çocuklar da dahil olmak üzere toplumu oluşturan bütün bireyler (gençler, yaşlılar, sakatlar) gereksinimlerine uygun spor aktiviteleri aracılığıyla kişiliklerin temel gelişimini destek olmak için özel ortamlar oluşturulmalıdır (47). Sportif aktivitelere katılım insan vücudunun tamamını etkilemektedir. Bu aktiviteler sağlıklı bir vücuda sahip olmanın yanı sıra ruhsal, duygusal, zihinsel ve entelektüel gelişmeye de imkan sağlayacak geniş kapsamlı etkinlikleri de içinde barındırmalıdır (48). Bütün egzersizlerin ana hedefi, vücudu sağlıklı bir yapıya kavuşturmak veya sağlığın bozulmasını önlemeye çalışmaktır. Günümüzde tüm Dünya'da yapılan çeşitli araştırmalarda, hastalıkları önlemede ve

hastalıkların iyileşmesinde sporun önemli bir rol üstlendiği görülmektedir (49). Hiç kuşkusuz günlük yaşantımızda gün geçtikçe daha önemli bir yer edinen spor ve sportif aktivitelerin sınırsız faydaları vardır. Bu faydaları genel anlamda belli başlıklar altında toplayacak olursak;

- Fizyolojik ve Biyolojik
- Sosyolojik
- Psikolojik
- Kişilik Gelişimi olarak değerlendirmek mümkündür.

Eğitimin etkili ve çekici özelliğe sahip bir unsuru olan sporun çocuk ve gençlerin bireysel gelişimleri üzerinde önemli etkileri vardır. Bu doğrultuda spor;

- Bireyleri toplumla bütünleştirir.
- Bireyin kişilik yapısını şekillendirici ve geliştirici rol almasının yanında düşünce ve psikolojik gelişim üzerinde de önemli etkileri vardır.
- Gençlerin yenilikçi ve üretken olmasında sosyal birlik ve beraberlik ile birlikte kültürel kalkınmaya önemli katkılar sağlar.
- Bireyi toplumun saygı duyulan ve onurlu bir üyesi konumuna getirir.
- Gençlerin içki sigara ve alkol gibi sağlığa zararlı alışkanlıklarla zamanlarını boşa harcamalarını bünyelerine zarar vermelerine engel olur.
- Bireyin tecrübe ve niteliklerini geliştirerek üretim ve uygarlık mücadelesinde toplumu başarılı hale getirir.
- Kişilerin statü elde etmesine olanak sağlar ve gelir düzeyini yükseltir.
- Yeteneklerin keşfedilmesine imkan sağlayarak, ayırım gözetmeksizin her birey için fırsat eşitliği sağlar.
- Yaşamda başarıya ulaştıran en önemli araçtır.
- Toplumun eğitim seviyesini arttırarak kültür zenginliğine ulaştırır.
- Sosyal yaşamda ve iş yaşamında rekabet etme, mücadele gösterme, işbirliği yapma ve sosyal gruplara uyum sağlama gibi becerileri kazandırır.
- Dolaşım, sindirim ve solunum sistemlerinin daha etkili ve verimli çalışmasını sağlar.
- Psiko-sosyal alanda karşılaşılan birçok sorunun çözümünde tedavi yöntemidir (50).

Sportif faaliyetlerin, bireyleri daha sağlıklı ve hareketli bir yaşama ulaştırmasının yanısıra, günlük yaşamının yoğun temposuna kapılan bireylerde kaçınılmaz sonuçlar doğuran yorgunluk ve stresi azaltması sayesinde önemini her geçen gün daha fazla artmaktadır. Bireyin yaşadığı topluma uyum göstermesi, diğer bireylerle olan ilişkilerini sağlıklı bir biçimde gerçekleştirmesi, psikolojik, zihinsel ve fiziksel olarak sağlıklı bir durumda olmasına bağlıdır. Beden eğitimi ve spor bu bağlamda bireylerin sosyalleşmelerine katkı sağlayarak, kişiliklerinin geliştirmesinde büyük rol üstlenir (49).

Sporun fizyolojik etkileri: Spor bireylere fizyolojik açıdan etkili kazanımlar sağlar ve sağlığın korunması için gerekli olan düzenli spor yapma davranışının kazanılmasına yardımcı olur. Son zamanlarda düzenli yapılan fiziksel aktivitelerin, insan sağlığı için önemi daha da belirginleşmiş durumdadır. Düzenli olarak gerçekleştirilen sportif aktiviteler sayesinde hareket, sindirim ve dolaşım sistemlerinin fonksiyonlarının en uygun ve sağlıklı biçimde çalışması kolaylaşmaktadır. Değişen ve gelişen hayat şartlarının etkisine bağlı olarak, insan ömrünün uzadığına dair bulgular ve görüşler göz önüne alındığında, günümüzde sporun ne kadar önemli olduğu daha iyi anlaşılacaktır. Hareketsiz yaşantı birçok rahatsızlığı da beraberinde getirmektedir. Uzun süren hareketsiz kalma durumu ilk olarak, bedeninin hareket kabiliyetinin azalmasına, fiziksel performansın düşmesine ve daha sonra da ruhsal çöküntüye neden olmaktadır. Kaygı ve stresin oldukça yoğun olduğu günümüzde, bu şekilde gerileme ve güçsüzlük durumu bireyin birçok alanda başarısız olmasına yol açar. Buna ek olarak sağlıksız beslenme alışkanlığı da hareketsiz kalma durumunun olumsuz etkilerini çoğaltmaktadır. Bu tür olumsuz durumlardan kendini kurtulmanın yolu ise düzenli egzersiz yapmaktan geçer (33).

Sporun bireylerde meydana getirdiği fizyolojik etkiler arasında bireylerin motorik özellikleri üzerinde (kuvvet, sürat, dayanıklılık, beceri ve hareketlilik) daha iyi bir gelişme sağlanması yer almaktadır (33). Bilhassa fiziksel dayanıklılık gerektiren sporlara (bisiklet, uzun mesafe yüzmeye, maraton koşuları, vb.) katılım gösteren bireylerde şeker hastalığı ve hipertansiyon daha az görülmektedir (51). Müller ve Hettlinger, aktif olarak gerçekleştirilen tüm beden egzersizlerinde, bireylerin yüksek derecede yüklenme antrenmaları yapmaları sonucunda kas kuvvetini önemli ölçüde geliştirdiklerini ifade etmiştir. Kas dokularında sağlanan gelişme ile beraber kapasitesi

artan enerji depoları ve genişleyen kılcal damarları, kassal dayanıklılığı geliştirerek vücudun daha dayanıklı olmasına katkı sağlar (52).

Spor aktiviteleri çoğunlukla yavaş tempo süre dengesinin korunması ile başlar ve bireyin sağlık genel durumu ve amacına uygun olarak artarak devam eden bir süreç olarak devam eder. Bu süreç sonunda bireylerde fizyolojik olarak birtakım değişiklikler gözlenmektedir (33). Sporun fizyolojik etkileri arasından başlıca sayılacak olanlar aşağıda belirtilmiştir. Spor;

- Kalp-dolaşım sistemini güçlendirmesiyle yüksek tansiyon, kolesterol, şeker hastalığı, aşırı kilo alma ve hareketsizlik gibi risk faktörlerinin etkilerini en aza indirir.
- Bireyin düşünce kapasitesini artırır ve ruhsal ve fiziksel enerji düzeyini yükselterek stresten uzak durmasına yardımcı olur.
- Romatizma rahatsızlıklarının oluşmasına engel olur. Kemik ve kas dokularında güçlendirici etkisi ile yaşlanmaya karşı vücudu daha dirençli ve savunmada tutar. Vücutta oluşan zararlı maddelerin terleme yoluyla uzaklaştırılmasını sağlar.

Alanyazın incelendiğinde sportif aktivitelerin insan organizması üzerinde olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir. Egzersizlerde %75–90 oranında yüklenme yapılması kas kuvvetinin gelişmesini sağlar. Kaslar, yüksek gerilimde uyarılar verilmesi sonucu büyüme gösterir. Kas lifi kalınlığı 20-50 mikrondan fazla olduğu takdirde kas liflerinde çoğalma görülmektedir. Enerji kapasitesinin artması ve kılcal damarların genişemesi kasların dayanıklı olmasını sağlar. Şiddetli ve sürekli uyarılarla kasın kasılma süresi kısaltılır. Bu da kasların hızlı bir şekilde kasılarak hareketi en kısa sürede ve etkili bir biçimde gerçekleştirmesini kolaylaştırmaktadır. Egzersiz, vücutta kan dolaşımını da önemli ölçüde etkilemektedir. Egzersiz esnasında gerekli olan kanı dokulara taşır. Kaslar daha fazla oksijene ihtiyaç duyar ve kalp daha hızlı kan pompalamaya başlar. Bu sayede dolaşım sistemi daha düzenli bir biçimde çalışır. Uzman gözetimi altında yapılan sportif egzersizler, hamilelik sürecinden kaynaklanan stres ve fiziksel problemleri azalmakta hatta ortadan kalkmaktadır. Hamilelik sürecinin daha sağlıklı bir biçimde geçirilebilmesi adına sporun tüm hamile kadınlara tavsiye edilmesi ve benimsetilmesiyle konu hakkında farkındalık oluşturulması gerekmektedir (33).

Sporun Sosyal Etkileri: Son zamanlarda spor, birçok insan tarafından yaşam kalitesini arttıran ve günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası olduğu düşünülen sosyal bir olgu olarak kabul görmektedir. Bireyleri spora katılıma teşvik eden yalnızca hareket etme isteği ve bedensel gelişimi sağlama ile sınırlı kalmamaktadır. Diğer bireylerle iletişim kurma isteği, yalnız kalmaktan korkma ve sosyalleşme gereksinimi de en az diğer gerekçeler kadar spora yönelimde etkilidir. Sporun bireyler üzerindeki fizyolojik ve psikolojik etkilerinin dışında sosyal etkileri dikkat çekmektedir. Örneğin, sportif faaliyetler gençlere sosyal ortamlarda yeteneklerini sergileme ve geliştirme fırsatı sunar. Ayrıca spor aracılığıyla bireylerde monoton stres dolu yaşamın olumsuz etkilerini de en aza indirmektedir (38).

Kişilerin gündelik yaşamlarında başarı gösterebilmeleri, toplumla olan ilişkileri doğrudan bağlantılıdır. Son zamanlarda önemi daha iyi anlaşılmaya başlanan spor olgusu toplumsal yaşamın neredeyse her alanında etkisini göstermektedir. Toplumsal yaşamın şekillenmesinde spor önemli bir etken olarak görülmektedir (33).

Spor yalnızca fiziksel ve ruhsal alanda bireyin eğitiminde görev almaz. Bununla birlikte grup içerisinde işbirliği yapma, sorumluluk alma ve bu sorumlukları yerine getirme ve bireyin öz disiplini kazanmasına imkan sunar. Sosyalleşmeyi bireyin yaşadığı toplumda etkin değer yargılarına uyumlu davranışları şekillendirmesi süreci olarak düşündüğümüzde, sporun bireyin sosyalleşmesine olan katkıları önem kazanmaktadır.

Sporun Psikolojik Etkileri: Spor, gençlerin ruhsal gelişimi açısından son derece önemli bir eğitim alanıdır. Sportif faaliyetlere katılım gösteren gençlerde kişilik gelişiminin sağlanmasında oldukça etkilidir. Grup oyunları ile gençler ait oldukları sosyal grubun çıkarlarını kendi çıkarlarından önde tutmaları gerektiğini öğrenirler. Bu sayede bireyde aidiyet duygusu gelişmektedir. Gençlerin spor faaliyetleri içerisinde haklarını savunma, diğer insanlara saygı gösterme, atılgan olma, işbirliği yapma, paylaşmayı öğrenme, kurallara uygun hareket etme, doğruyu ve yanlışı ayırt edebilme gibi nitelikleri de kazanmaktadır (38).

Psikolojik etkileri yönünden spor, bireylerde haz elde etme yada mutlu olma duygularını ortaya çıkarır. Modern zamanların en yaygın hastalığı olan stres ile mücadele etmede en etkili savunma aracı şüphesiz spor yapmaktır. Bireylerin günlük

yaşamda karşı karşıya kaldıkları monoton yaşam şeklini, spor aracılığıyla değiştirmek mümkündür. Günlük yaşamın yoğun stresi altında olan bireyi sakinleştirici özelliğinin yanı sıra mutluluk hormonunun salgılanmasını artırarak bireyin yaşamdan daha fazla keyif almasını sağlar. Bireyin kişisel gelişimini bağlı olduğu toplumdaki bağımsız olarak değerlendirmek mümkün değildir. Sportif etkinlikler, toplumlara özgü kültürel değerleri barındırdığından bireyler spor vasıtasıyla ait oldukları toplumun özelliklerini, değer yargılarını ve kurallarını, örf ve adetlerini öğrenerek kişisel gelişimlerini şekillendirmektedirler. Sportif faaliyetler önceden belirlenmiş kurallara bağlı olduğundan, birey etkinlik sırasında kendini disiplin altına alma gayretini gösterir. “Spor geçmişten bu güne ahlaki ve kültürel değerleri şekillendiren bir okul olarak kabul görülmüştür. Spor, bireylerin uygun yarışma ortamı içerisinde irade kontrolünü geliştirmelerine ortam sağlamaktadır. Bu imkan sayesinde birey doğasında varolan bulunan saldırganlık dürtülerini kontrol altına almayı öğrenir (37, 38).

Tanımlardan da anlaşılacağı üzere spora katılımın bireyin kişilik gelişimi üzerindeki etkilerinin çoğunlukla fizyolojik özelliklerin geliştirilmesi, sosyalleşme ve psikolojik açıdan olumlu kazanımlar elde etme olduğu gözlenmektedir. Sporun, bireyin kişilik gelişimi üzerindeki etkilerini sayacak olursak bunlar şu şekilde sıralanabilir (33):

- Temel motorik özellikleri (kuvvet, sürat, dayanıklılık, beceri ve hareketlilik) geliştirir.
- Bireylerin iskelet sistemini etkileyerek doğru postüre sahip olmalarını sağlar.
- Birey enerjisini olumlu yönde kullanmasını öğrenerek daha aktif ve canlı bir yaşama ulaşır.
- Oyun içerisinde rakiplerine saygı göstermeyi, kurallara uymayı, başarıyı ve başarısızlığı kabul etmeyi öğretir.
- Hoşgörülü olma ve işbirliği yapma davranışlarını kazandırır.
- Bireyler spor sayesinde hareket etme imkanı bularak, heyecan ve sevinç gibi duyguları yaşamaktadır.
- Bireyin öz güvenini geliştirmesine destek olur.
- Spor karşılaşmaları rekabet ve mücadele içerdiğinden bireyin günlük yaşamda da mücadeleci olma özelliği gelişir.
- Zihinsel gelişim yönünden; dikkat, odaklanma, problem çözme, üretkenlik, imgeleme gibi becerilerin gelişmesini sağlar.

2.1.4. Beden Eğitimi

Bedensel hareketlerle vücut performansının artırılmasını hedefleyen beden eğitimi faaliyetleri, hayata dair bilgilerin öğretildiği, grup aktivitelerini öne çıkaran, bireysel ve takımsal birçok sporun oyun kurallarının öğretilip yeteneklerin artırıldığı çok hususlu faaliyetlerdir (53).

Beden eğitimi; eğitimdeki gelişimlerin bir bütünleyicisi olarak, faydanın sağlanacağı bilinerek seçilmiş bedensel aktiviteler aracılığı ile insan başarımının hedef edinildiği alanların tamamıdır (54).

Beden eğitimi eğitimin önemli bir parçasıdır. Genel eğitimden ayrı tutulmaması gerekmektedir. Zihinsel, sosyal ve duygusal gelişim ile fiziksel gelişim arasında güçlü ve pozitif yönde bir ilişki söz konusudur. Bu yüzden, bireyin sosyal uyumu gelişimi adına, beden eğitimi ve sporun genel eğitime önemli katkılar sağladığı yadsınamaz bir gerçektir.

Okullarda beden eğitimi ve spor dersine ayrılan zamanın artırılması gerekmektedir. Okullardaki spor alanlarında öğrenciler serbest zamanlarını değerlendirebilmeleri sağlanmalıdır. Öğrencilerin ilgi, istek ve kabiliyetlerine uygun spor aktivitelerinin uygulanması öğrencilere aşırı ve negatif yöndeki enerjilerini boşlatma imkanı sunarak ruh sağlığının korunmasını sağlayacak olup, okul idaresi yönünden de okul içerisinde istenmeyen davranışların kontrol altına alınmasına yardımcı olacaktır (55).

Beden eğitimi ve spor, genel şekliyle birey açısından sağlıklı yaşam, karakter açısından gelişimi, kişisel açıdan morali ve verimliliğidir. Bununla birlikte Ulusal yönleri itibariyle güçlü ve sağlam, ortak davranışları ve duyguları yüksek seviye ulaştırmış bir birey, kapasitesi ve gücü açısından benliği ile aracısız ilişkili, etkili eğitim aktivitesidir. Bu açıdan fikri ve zihni gelişimin özellikle fiziksel gelişime uygun olması sonucunda insan ile birlikte toplumun da daha başarılı, sağlıklı, mutlu, verimli ve üretken olabileceği yönünde eksiksiz bir fikir birliğine varılmıştır (56).

İnsanın bedeni ve ruhi sağlığına katkıda bulunmak ve geliştirmek, şahsi iradesini güçlü yapmak, beden eğitiminin temel hedefleri arasında var olduğu gibi beden eğitimi, aynı şekilde sosyal ve ekonomik gelişiminde temel öğeleri arasında var olmaktadır. Beden eğitimi iradeyi güçlendirerek ve bireyin kendine güven duyması aracılığı ile

kişilik gelişimini sağlar. Bireyin yeteneklerinin diğerleri tarafından farkedilmesine imkân sağlar (57).

Baumgatner ve Jackson'a (58) göre, beden eğitimi ve sporun temel amaçları şunlardır:

Organik Gelişim: Birtakım fiziksel uygunluk unsurlarını içerir. Bunlar arasından bazıları kuvvet, dayanıklılık, solunum ve dolaşım sistemi dayanıklılığı vb. yer alır.

Zihinsel Gelişim: Bilgileri öğrenmeyi, strateji geliştirmeyi ve algılama idrak etme becerisini içerir (58).

Beden eğitiminin Lumpkin'e (59) göre 3 önemli amacı vardır. *Bunlar ise şöyledir:*

1. (Bilişsel Amaçlar) Bilgiyi algılama ve anlama ve aktarma becerisi kazanma, sağlıklı, büyüme ve gelişme açısından vücut fonksiyonlarının çalışmasına destek olma, oyun kurallarına uyma, oyunda teknik, taktik ve stratejik beceriler geliştirme vb.
2. (Duygusal Amaçlar) Duygusal ve sosyal açıdan gelişimi içeren; öz güven kazanma, kişilik gelişimini sağlama, iletişim becerilerini geliştirme, değer yargılarını, nezaketi ve adil oyun duygusunu benimsetmek.
 - Kendine kontrol edebilme becerisi, disiplinli olması, eğlenceli olması, gevşemesi, nasıl kazanacağını ve nasıl kaybedeceğini öğrenmesi, kendine ifade etme duygusu.
3. Psikomotor Amaçlar (Fiziksel Fitness ve Temel Hareket Becerileri)
 - Temel hareketlerdeki biçimler, motorsal becerileri, senzori-motorin beceriler, temel oyun becerileri.
 - Kas kuvveti ve dayanıklılığı, esneklik kardiovasküler dayanıklılık (59).

Beden eğitimi, bireyin yaşı ve genetik yapısı doğrultusunda fiziksel, psikolojik ve bilişsel özelliklerini maksimal düzeyde geliştirmesi amacıyla gerçekleştirilen bedensel aktivitelerin tamamı şeklinde tanımlanmaktadır (60). Diğer bir bakış açısına göre beden eğitimi, bireylerin fiziksel aktiviteler aracılığıyla davranışlarında bilinçli değişimler meydana getirme süreci olarak tanımlanmıştır. Daha yalın bir ifadeyle beden eğitimi, bireyin fiziksel aktiviteler vasıtasıyla eğitilmesini ifade eder (61).

Beden eğitimi ve spor öğrencilerin hedeflenen kazanımlara ulaşmaları için doğal bir eğitim ortamı sağlamaktadır. Milli Eğitim Bakanlığı tarafından hazırlanan Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı, sporla birlikte uluslararası, ulusal, toplumsal ve ahlaki değerlere yer vermektedir. Programda; adalet, eşitlik, özgürlük, vatanseverlik dürüstlük, çalışkanlık, güven, sorumluluk, arkadaşlık, paylaşma, sevgi, duyarlılık, yardımseverlik, saygı ve sabır değerleri de ön planda yer almaktadır (62).

Beden Eğitimi ile Spor birbirinden farklı kavramlar değildir. Bu iki kavram birbirinin tamamlayıcı özelliktedir ve birlikte değerlendirilmesi gerekir. Bireyi bedensel ve psikolojik açıdan daha sağlıklı bir hale getirmekle birlikte bireyin iradesini kuvvetlendirmesine imkan sunmak beden eğitimi ve sporun en temel amaçları arasında yer almaktadır. Ayrıca beden eğitimi ve spor bireyin kabiliyetlerini ve düşünme yeteneğini sergileyebildiği bir alandır (63).

Çağdaş eğitim anlayışı doğrultusunda, eğitim ile hedeflenen kazanımların sağlanması, öğrencilerin hem zihinsel hem de fiziksel olarak eğitimi ile mümkündür (64). Bucher'e göre, Beden eğitimi, öğrencilerin hareketlilik kazanarak çeşitli becerileri öğrenmelerinde, birden fazla hareketi eş zamanlı olarak gerçekleştirmelerinde ve bu yolla sosyalleşmeleri bakımından önemli görülmektedir (65).

Öztürk'e göre "beden eğitimi ve spor aktiviteleri, bireylerin fiziksel yeterlilikleri doğrultusunda katılım gösterebileceği kendini ifade etme etkinlikleridir. Bu etkinlikler fiziksel açıdan yapı ve fonksiyonları düzenleyerek ve hareket sisteminin daha kontrollü ve dengeli bir biçimde gelişmesini sağlayarak bireyleri daha sağlıklı hale getirebilmeyi hedefler. Beden eğitim ve spor, öğrencilerin eğitimde harcadıkları fiziksel enerjiyi, en verimli şekilde kullanabilmeyi öğrendikleri faaliyet sistemidir." biçiminde tanımlanmıştır (66).

Tanımlardan da anlaşıldığı üzere beden eğitimi insanların fiziksel gelişiminin yanı sıra, insanın karakterine ve kişiliğine katkı sunarak, genel eğitimin yardımcı bir faaliyeti olarak tanımlanabilir.

Beden Eğitimi Dersinin Amacı: Günümüzde beden eğitiminin amacı çocuklarda devinîşsel bilişsel ve duyuşsal gelişimleri en üst seviyeye çıkarmaktır (67). Beden eğitimi insanın vücudu ile yaptığı bir eğitim ve karakter gelişimi amacına yönelik bir faaliyetler bütünüdür (68).

Beden eğitimi ve spor dersinin amacı; “1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu”nda” öğrencilerin hayatları boyunca kullanabilecekleri bedensel aktivite kabiliyetlerini, faal ve çeşitli hayat becerilerini, sosyalitelelerini, düşünme yetilerini geliştirerek strateji oluşturabilmelerini ve bir sonraki öğrenim seviyesine hazırlanmalarını sağlamaktadır. “Bu doğrultuda, beden eğitimi ve spor dersine katılan öğrencilerin aşağıda ifade edilmiş olan kazanımlara ulaşabilmeleri hedeflenmektedir” (62):

1. Bedensel etkinliklere özgü yetenekleri sergiler.
2. Hareketlilik kazanarak bunu sportif faaliyetlerde kullanır.
3. Strateji geliştirerek bunu sporda branşlarında kullanır.
4. Fiziksel etkinliklerin sağlık boyutuna etkisini açıklar.
5. Düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılarak sağlığını geliştirmeye ve korumaya çalışır.
6. Beden eğitimi ile ilgili milli manevi özelliklerimizi öğrenir.
7. Sportif etkinlikler aracılığıyla yöneticilik, düşünme ve sosyal yeteneklerini geliştirir.

Anderson (69), beden eğitimi dersinin amacını şu şekilde belirtmiştir; beden eğitimi sadece doğuştan becerileri olanları eğiten bir ders değil, kişiyi psikolojik, sosyolojik fiziksel ve ruhsal olarak donatmak ve eğitmektir.

Genel eğitimin vazgeçilmez bir ögesi olan beden eğitimi ve sporun esas amacı, öğrencilerin bedensel hareketler vasıtasıyla eğitilerek tüm öğrencilerin hareket edebilme düzeyini en üst noktaya ulaştırmaktır. Ayrıca beden eğitim ve spor, öğrencilerin bedensel, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimlerine katkı sağlamayı amaçlar. Beden eğitimi ve spor dersinin bu fonksiyonlarını gerçekleştirebilmesi için üç esas unsurun; öğrenci, eğitici ve eğitim programının var olması gerekmektedir. Bu üç unsur, Beden Eğitimi dersini yürütülmesi ve şekillenmesinde oldukça önemlidir. İlköğretim kademesinde Beden Eğitimi ve spor dersinin etkili ve yaygın hale gelmesi bu 3 öge arasında uyumlu bir ilişkinin varlığına bağlıdır (61).

Ortaöğretim kademesinde beden eğitimi ve spor dersinin amacı, kişisel becerilerin geliştirilmesi ve oyunun kurallarına uygun olarak uygulanmasını sağlamaktır. Beden eğitimi dersleri, beden eğitimi öğretmenleri tarafından uygun ortam

ve koşullarda yürütölür. Branşın özgü becerileri kazanmak için gerekli olan özel materyallerle birlikte ders işleyinde kullanılan bazı temel materyaller; lâstik top, çember, atlama ipi, gülle, disk, cirit lobut, ip, halat, atlama kasası, jimnastik sopası ve yer minderidir. Ortaöğretim kademesinde, diğerkademelerde de olduğu gibi farklı gelişim özelliklerini belirleyen yaş ve sınıf seviyesi göz önünde bulundurularak bedensel hareketler uygulanır. Bu hareketler yer hareketleri, aletli hareketler, serbest hareketler, atletizm egzersizler ve çeşitli eğitsel oyunlardan oluşur.

Serbest hareketler, düzen sağlamaya yönelik alıştırmalar, koşu ve yürüyüş şekilleri ile birbirini takip eden çeşitli hareketlerden oluşmaktadır (70).

Milli Eğitim Bakanlığı Talim Terbiye Kurulu başkanlığının 345 sayılı kararı ile 28.08.2006 tarihinde kabul edilen İlköğretim (1-8. Sınıflar) için hazırlanmış olan Beden Eğitimi Dersi Öğretim Programı 2006–2007 Öğretim yılı itibariyle uygulanmaya koyulmuştur. Bu programa göre Beden eğitimi dersine yönelik beş adet standart oluşturulmuş ve aşağıda kısaca ifade edilmiştir (71).

- 1- Farklı fiziksel aktivitelere katılım için gerekli hareket becerilerini geliştirir. Fiziksel aktivitelere katılım sırasında uygun hareketlerle, ilgili kavram, kural, taktik ve stratejileri anladığını ortaya koyar.
- 2- Sağlığı geliştirici seviyede fiziksel aktiviteye katılım gösterir ve bunu sürdürür.
- 3- Fiziksel aktivitelere katılımı bir alışkanlık haline getirir ve düzenli olarak katılım sağlar.
- 4- Fiziksel aktivite sırasında sorumluluk alarak bireysel ve toplumsal davranışlar sergiler.

Beden Eğitimi, uygun egzersizler aracılığıyla; fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyolojik açıdan sağlıklı bireyler yetiştirmeyi amaçlar (72). Pangrazi'ye (73) göre Beden eğitimi psikomotor, bilişsel ve duyuşsal olmak üzere bütün öğrenme alanlarını içeren öğretimsel yapıdır. Lumpkin (59) bu öğrenme alanlarına göre beden eğitimi ve sporun amaçlarını üç başlık altında sınıflandırmıştır:

Bilişsel alan: Sağlıklı yaşam, büyüme ve gelişme, insan vücudunu tanıma, gelişim dönemlerini öğrenme, eğitsel oyun ve yaralanmayı sakatlanmayı önleyici

emniyet tedbirleri ve bunları ilkyardımcı becerileri ile tedavi etmeyi, oyunda strateji geliştirmeyi içerir.

Duygusal alan: öz güven, değer yargıları oluşturma, kişilik ve karakter gelişimi, etkili iletişim becerileri, araştırma yeteneğini geliştirme, spormenlik becerileri kazandırmayı ifade eder.

Psiko-motor alan: Egzersiz öncesi ısınma, açma ve germe alıştırmaları becerileri, temel hareketlere yönelik becerileri, temel motorik özellikleri (kardiovasküler dayanıklılık, kas gücü ve dayanıklılığı, kuvvet, esneklik, sürat, çabukluk ve çeviklik) geliştirmeyi kapsar.

Beden eğitimi ve spor dersi öğretim programının temel amaçları doğrultusunda kazandırılması hedeflenen beceriler aşağıda belirtilmiştir:

Çeşitli eğitsel oyunlarda yer değiştirme, denge sağlama ve nesne kontrolü gibi temel hareket becerilerini kazanmak.

- Temel hareketleri; eğitsel oyun, sportif aktivite ya da rekreasyonel faaliyetlerde uygulamak. Stratejik olarak (rakibin puan kazanmasına engel olmak, puan kazanmak ya da doğa sporlarında doğru bir yol, ulaşım şekli ve materyal belirlemek)
- Oyunla ilgili özellikleri kavrayarak, kuralları ve etkili stratejileri oyun sırasında kullanmak.
- Hedef belirleme, karar alma ve uygulama, etkili zaman yönetimi ve aşırı stresle başa çıkabilme gibi özyönetim becerilerini yaşamlarının tüm aşamalarında kullanmak.
- Sağlıklı ilişkiler kurma, hakkını savunma ve hak arama, işbirliği yapma, çeşitli kanallar aracılığıyla iletişim sağlama, yapıcı eleştirilerde bulunma ve yönetim ve liderlik becerileri sergilemek.
- Bireysel farklılıklara saygı, farklı düşünce, inanç ve kültürel değerlere hoşgörü göstermek.
- Doğayı koruma düşüncesiyle hareket etmek.
- Atatürk'ün spora bakışını kavrayarak milli ve uluslararası değerlerin spor organizasyonlarına etkilerini anlayabilmek.

- Sporu kültürel bir değer olarak görmek ve geleneksel sporlara ilgi göstermek.
- Düzenli egzersiz yapmanın; yaşam kalitesini arttırmak, sağlıklı, huzurlu ve verimli bir hayat sürdürmek için gerekli olduğunu bilmek.

2.1.5. Beden Eğitimi ve Sporun Önemi

Ülkemizde cumhuriyetin ilk yıllarında eğitim kurumlarında beden eğitimi konusunda özel olarak yetiştirilmiş eğitimcilere ihtiyaç olduğunun anlaşılmasıyla konu hakkında birtakım girişimlerde bulunulmuştur. Milli Eğitim Bakanlığı tarafından 1926 yılında Çapa Kız Öğretmen Okulu bünyesinde devlete ait ilk Beden Eğitimi Öğretmeni Yetiştirme Kursu açılmıştır. Kursun sorumluluğu Selim Sırrı TARCAN 'a verilmiştir. Bu kurslarda yetişen beden eğitimi öğretmenleri gelecek nesillere bedensel aktiviteler yaptırmakta, farklı spor branşlarını tanıtarak, sporun ülke çapında yaygınlaştırılmasında önemli görevler üstlenmekteydi (74).

Okul öncesi dönemden başlayarak lise eğitiminin sonuna kadar devam eden süreçte beden eğitimi ve spora katılımın; öğrencilerin bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyolojik açıdan gelişmeler göstermelerinde önemli bir rolü vardır. Bu süreçte Beden Eğitimi ve Spor dersinin temel hedefleri; öğrencilerin fiziki yeterlilik düzeylerini arttırmak, hareketli ve sağlıklı yaşam davranışları kazandırmalarında destekleyici ve yol gösterici olmaktır. Ayrıca beden eğitimi ve spor dersi, öğrencilerde öz yönetim, sosyal ortama uyumu ve zihinsel becerileri de geliştirmelidir (35).

Günümüzde kentleşmenin hızlı bir artış göstermesi ve buna karşın doğal alanların her geçen gün hızla azalması, öğrenmeyi çoğunlukla oyun yoluyla geliştiren çocukların oyun oynama gereksinimlerini giderememelerine sebep olmaktadır. Bunun durumun sonucunda çocukların bu ihtiyaçlarını okul içerisinde yer alan oyun alanlarında karşılamaları gerekmekte olduğundan beden eğitimi ve spor derslerinin eğitimdeki yeri ve önemi her geçen gün daha da artmaktadır (75).

Öğrencilerin beden eğitimi ve spor derslerinde fiziksel aktivitelere katılırken istekli olmaları ve aktivitelere düzenli katılım sağlama alışkanlığını kazanmaları önemlidir. Ayrıca, öğrencilerin sportif faaliyetlere katılırken sağlık ve güvenlik açısından gerekli önlemlerin alınması da dikkat edilmesi gereken bir konudur (35).

Beden eğitimi ve spor dersi, öğrencilerin can sıkıntılarını gideren ve severek ve isteyerek katıldıkları bir derstir (76). Bu doğrultuda beden eğitimi ve spor derslerinde,

öğrencilerin yaş, hazır bulunuşluk, ilgi ve beklenti gibi farklı özelliklerine dikkat edilmesi önemlidir. Derslerin içeriği öğrencilerin fiziksel özelliklerine uygun olacak etkinliklere yer verecek biçimde düzenlenmelidir (62).

Beden eğitimi kişiyi birçok yönden olumlu etkilemektedir. Beden eğitimi ve spor, insan bedeni ve zihni üzerindeki etkilerinin yanında kişinin bu faaliyetler içinde kendini tanıması ve toplum içinde yer edinmesi bakımından önem arz eder (77). Beden eğitimi, öğrencilerin; huzurlu ve mutlu toplum için üreten ve sürekli gelişim içinde olan, karakter sahibi, hayatın gerektirdiği kültürel ve manevi davranışları bilen uygulayan, fertler olarak yetiştirilmeleri açısından önem arz etmektedir (62).

Okullardaki öğretim programlarının amaçlarından biri değerler eğitimi öğretmek öğrencide sağlıklı ve dengeli bir kişilik oluşumu meydana getirmektir. Öğrencinin çok yönlü gelişimine katkı sunacak olan değerler eğitiminin içeriğinde;

- Güven,
- Adil davranma,
- Sabır,
- Arkadaşlık,
- Paylaşma,
- Eşitlik,
- Sevgi
- Sorumluluk,
- Saygı,
- Çalışkanlık,
- Dürüstlük,
- Vatanseverlik,
- Yardımseverlik,
- Duyarlılık,
- Estetik değerleri ön plana çıkmaktadır.

Beden eğitimi ve spor faaliyetleri öğrencilerin hedeflenen kazanımlara ulaşmaları için gerekli doğal öğrenme ortamını sağlamaktadır. Bu bakımdan değerler eğitiminin belirlenen süreç içerisinde hızlı bir şekilde öğrencilere kazandırılarak gelecek nesillere ulaştırılması, beden eğitimi ve spor dersi adına önem taşımaktadır (62).

Beden Eğitiminin Temel Faydaları: Adams tarafından belirlenen beden eğitiminin temelini oluşturan bilimsel ilkeler şöyledir:

- Eğitim organizmanın tamamını kapsar. Aklın ve bedenin bütünleşmesi eğitimin temel prensibini meydana getirir.
- Genel eğitimin vazgeçilmez bir ögesidir. Beden eğitiminin amaçları genel eğitim amaçlarıyla uyumludur ve bu amaçların yerine getirilmesine yardımcı olur.
- Beden eğitimi faaliyetleri öğrencilerin büyüme ve gelişmelerinde etkilidir. İnsan organizmasının maksimum seviyede gelişmesi büyük kas gruplarının etkili olarak kullanıldığı bedensel hareketler yoluyla sağlanır.
- Beden eğitimi faaliyetleri serbest vakitlerin daha verimli değerlendirilmesine olanak sağlar. Beden Eğitimi aktivitelerine katılım, kendini ve duygularını doğru şekilde ifade edebilme becerisini kazandırmakla birlikte öğrencilerde yaratıcılığın gelişmesine zemin hazırlar.
- Beden eğitimi faaliyetleri kültürel gelişime katkı sağlar.
- Beden eğitimi, çeşitli oyun ve spor alanlarındaki etkileşim sayesinde öğrencilerin negatif enerji boşalımı ve duygu ve kontrolünü sağlanmasına aracılık eder.
- Spor alanlarında oluşturulan güçlü ilişkiler, aidiyet, takım ruhu, grup içi etkileşimi özelliklerin kişilik gelişimine önemli katkıları mevcuttur. Takım arkadaşlarına ve rakibe uyum, toplumsal uyumun sağlanmasında etkilidir.
- Beden eğitimi, *fiziksel uygunluğun sağlanmasına* (organik gelişim) yardımcı olur.
- Öğrencilerin gelişim dönemleriyle uyumlu psiko-motor becerilerin gelişimini destekler.
- Sağlığın korunmasına ve kötü alışkanlıklardan uzak durma davranışının yerleşmesini sağlar.
- Zihinsel gelişime destek olur.
- Demokratik süreçlere katkı sağlar. Sınıf içi etkinliklerin planlaması ve yürütülmesinde tüm bireylerin katılımı gerekmektedir.

- Beden eğitimi ders programlarının hazırlanmasında, biyoloji, sosyoloji ve psikoloji ve alanlarından faydalanılır.
- Hareket, canlıların en temel gereksinimidir. Beden eğitimi bireylerin bu gereksinimlerine dayanmaktadır. Hareketsiz yaşam, bu doğrultuda beden eğitimi ve sporu daha da gerekli kılar.
- Oyun oynama isteği, eğitsel potansiyel içeren içgüdüsel bir dürtü şeklidir. Oyunun dinamik olma özelliği çocukların daha uygun davranışlar geliştirmelerinde etkilidir (78).

2.1.6. Beden Eğitimi ve Sporun Sosyolojik Faydaları

Beden ve ruh sağlığını geliştirmekle birlikte insan iradesini daha güçlü hale getirmek, beden eğitimi ve sporun temel amaçları arasında yer almaktadır. Buna ek olarak toplumsal ve ekonomik açıdan gelişme sağlamak için gerekli başlıca unsurlar içerisinde yer almaktadır (79).

Bir yaşam şekli olarak spor, insan yaşamını bir bütün halinde etkileyerek, eksiklerini gideren ve yön veren bir anlam ifade eder. Ancak unutulmamalıdır ki spor hayatın tamamı değildir, spor olmasa bile hayat devam eder ancak eksik bir şekilde devam etmektedir (80).

Toplumların nitelikli insan gücü potansiyeline sahip olmaları, sağlıklı bireyler yetiştirmelerine ve toplum sağlığını korumalarına bağlıdır. Bireyin irade hakimiyetini güçlendiren beden eğitimi ve spor aynı zamanda bireyin öz güven kazanmasında diğer bireylere güven duymasında ve kişiliğinin şekillenmesinde de etkili bir rol oynamaktadır. Beden Eğitim ve spor, bireylerin grup halinde hareket etmesine yardımcı olarak, dayanışma ortamı oluşturur (79).

Ortaöğretimde sosyal bir grubun içerisinde ve kimlik kazanma arayışının yoğun olduğu genç kitlenin bu ihtiyaçlarını beden eğitimi ve spor aracılığıyla sağlıklı bir biçimde gerçekleştirilmesi sağlığı yerinde bir toplum meydana getirme ile milli değerlere bağlı genç nesiller yetiştirme sürecine katkı sağlayacaktır (23).

2.1.7. Beden Eğitimi ve Sporun Psikolojik Faydaları

Beden eğitimi ve spor, bireyin duygularını beden dili aracılığıyla ifade edebilme becerisini geliştirir. Spor ortamlarında kurulan iletişim, duygu kontrolünü sağlayarak,

negatif enerjinin vücuttan uzaklaştırılmasına uygun zemin hazırlar. İrade hakimiyetini artırır ve zekâyı geliştirir. Bireyin kişilik gelişimi üzerinde olumlu etkileri vardır. Mücadele etme ve direnme gücünü çoğaltır. Kendini ifade etme ve başarabileceklerini ortaya koyma hususunda çeşitli fırsatlar sunar. Farklı ve ani şekilde ortaya çıkan durumlar karşısında uyumsal davranış sergileyebilme hızlı ve doğru karar verebilme becerilerini geliştirir. Bireyin duygul kontrolü sağlamasında etkisi büyüktür. Sorumluluk alma alışkanlığını ve sorumluluk duygusunu şekillendirir. Her geçen gün değişen ve çeşitlenen yaşam şartları ve olaylar karşısında kendini yenilemesine imkan sunar (81).

2.2. Okul Sporları

2.2.1. Okul Sporları Tanımı

Toplum meydana getiren kişilerin; atılgan, sağlıklı, kabiliyetli, üretken olmaları, dengeli bir kişilik gelişimi sağlamaları, kısaca; beden, zihin, duygu ve sosyal yeteneklerinin, milli amaçlar doğrultusunda geliştirilmesi ve yönlendirilmesinde etkili araç beden eğitimi ve spor faaliyetleridir (82).

ISF, okul sporlarını, okul müfredatının dışında yer alan öğretim programlarının içeriği fiziksel aktivite olan yapılandırılmış öğrenme olarak tanımlamıştır (83).

Başar (84) ve Toprakçı (85)' ya göre okul, milli hedefler ölçüsünde toplumun ihtiyaçları gözetilerek oluşturulmuş, yönetici, öğretmen, öğrenci, veli, fiziksel koşullar ve diğer teknik materyallerle desteklenmiş bir yapı olarak tanımlanabilir.

Okullar, eğitim öğretim faaliyetlerinin yürütülmesi amacıyla oluşturulmuş olan özel ortamlardır. Öğrencileri zararlı alışkanlıklardan ve sosyal çevrenin zorluklarına karşı korumak okulun işlevlerindedir. Dolayısıyla okul, çocukların sosyalleşerek iletişimde daha başarılı olmaları için özel bir ortam görevi üstlenmektedir (86).

Aydemir'e (34) göre ilkokul döneminde çocuklar, okul sporlarıyla tanışarak, sporun yarışma ve rekabet boyutu ile karşılaşmaktadırlar. Okul sporları, çeşitli branşlarda ve farklı yaş gruplarında il içerisinde düzenlenen spor organizasyonlarıyla başlayarak ülke çapında gerçekleştirilerek öğrencilere kazanma, yarışma ve rekabet etme fırsatı sunmaktadır. Ayrıca spor sosyal yönü ile de farklı kültürleri bir araya getirerek öğrencilerin birbirleriyle tanışmasına imkan sağlamaktadır. Spor bu yönden

sosyal gelişime destek olurken, öğrencilerin kişilik gelişimlerine de olumlu yansımalar meydana getirmektedir (34).

François ve Roy (87), okul sporları faaliyetlerinde, üstünlük sağlama ve rekabet etmenin dışında sporun eğitsel yönüne dikkat çekilmesiyle daha fazla öğrenciye ulaşılabileceğini ifade etmiştir. Gerçekleştirilen etkinlikler, eğitim kalitesini korumak, akademik başarıyı yükseltmek, uzun süreli ve devamlı fiziksel aktiviteye katılım gibi olumlu yansımaların görülmesini sağlamayı amaçlamalıdır (87).

Spora katılım motivasyonu üzerine yapılmış olan çalışmalarda, çeşitli beceriler kazanmak ve bu becerileri geliştirmenin yanı sıra eğlenmek, zinde olmak, arkadaşlık kurmak ve başarıya ulaşmak gibi isteklerin, spora katılımı etkileyen önemli etkenler olduğunu belirtilmiştir (88, 89).

Hawkins ve Mulkey (90), ABD’de 8. Sınıfta okuyan öğrencilerle gerçekleştirmiş oldukları bir çalışmada, spora katılım gösteren erkeklerin kurallara daha uygun davrandıkları, okul içerisinde meydana gelen uygun olmayan davranışlarda azalma görüldüğü ve öğrencilerin okul içerisindeki diğer faaliyetlere katılma arzularında artış görüldüğü sonucuna ulaşmıştır (90).

Spor yapan ve yapmayan bireyler arasında kişilik özellikleri bakımından birtakım farklılıklar olduğunu ifade eden araştırmalar mevcuttur (91). Gerçekleştirilmiş olan araştırmalarda; öğrencilerde spora katılımın, bilişsel gelişimi olumlu yönde etkilediği ve bu etki sonucunda da akademik başarıda artış görüldüğü ispatlanmıştır (92,93).

Gren ve Chalip (94), spora katılımın sağlanması konusunda, öğrenciler ile aileleri arasında bir ilişki olduğu belirtilmektedir. Spora aktif katılımın gerçekleşmesinde öğrencilerin ve ailelerin motivasyonunun sağlanması ciddi önem arz eden bir durumdur.

Ailelerin spora bakışı ve spora verdikleri önemin derecesi, çocuklarından beklentileri ve ailenin spor geçmişine göre değişim göstermektedir. Aile beklentisi ile çocukların davranış ve istekleri birbirine zıt bir ilişki içerisinde olabilir. Ailelerin çocuklarının her davranışa müdahale ederek şekilde baskıcı bir tutum sergilemeleri ve çocuklarına yönelik yüksek beklentilere sahip olmaları, çocukların stres ve kaygı düzeylerini arttırarak başarılarını olumsuz yönde etkileyeceğine dikkat çekilmektedir (94).

ABD'nin Maryland eyaletinde yaşayan ergenlik döneminde olan öğrenciler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, okul sporlarına ve ders dışı sportif faaliyetlere katılmanın öğrencilerin akademik başarısını ve ailelerin çocuklarından beklentilerini arttırdığına yönelik bir kanı mevcut olabileceği sonucuna ulaşılmıştır (95).

John vd., (96) tarafından ABD'de, gerçekleştirilen bir araştırmada, ortaokuldan ayrılma sınavına (Leavingcertificate) girecek olan öğrencilerde sınava hazırlık zamanı boyunca sportif faaliyetlere katılmanın akademik başarılarını yükselteceğini ifade etmişlerdir. Bireysel sporlarla ilgilenen öğrencilerin, kendi başına ve sorumluluk alarak hareket edebilen bireyler olarak kendilerini daha fazla geliştirdikleri, bu durumda öğrencilerin akademik başarı düzeyleri üzerinde pozitif yönde etkili olduğu araştırma sonuçları arasında yer alan hususlardır (96).

Okul sporları, üniversite dahil olmak üzere tüm eğitim kademelerinde yürütülen öğrencilerin yeteneklerine uygun şekilde planlan ve öğrencilerin fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan gelişimlerini destekleyici nitelikte sportif etkinlikler içeren programlardır. Okul sporları programı kapsamında yer alan sportif etkinliklere ve yarışmalara, katılımda gönüllülük esastır. Okul sporları farklı düzeyde beceri ve yeteneğe sahip öğrencilere yarışma ortamına girme ve mücadele etme imkânı sağlar (65).

İçerisinde buldukları gelişim sürecinde bedensel gelişimle birlikte öğrencilerde spor yoluyla fiziksel dayanıklılık ve zindelik kazanma ve birtakım yaşam becerilerinin gelişmesi önemlidir. Modern toplumlarda beden eğitimi ve spora; fen, bilimleri, sosyal bilimler gibi temel bilim dalları kadar önem gösterilmektedir.

Ülkemiz eğitim kurumlarında beden eğitimi dersinin yıllar öncesine dayanan geçmişine rağmen, beden eğitimi ve sporun sosyolojik, psikolojik ve kültürel açıdan sonuçları ve katkıları henüz toplumumuz tarafından yeterince kabul görmüş değildir (82).

2.3. Yaşam Becerileri

Dünya Sağlık Örgütü, yaşam becerilerini; bireyin kendine güven kazanmasına ve sosyalleşmesine yardımcı olan uygulanabilir psiko-sosyal beceriler olarak açıklamakta ve gençlerin sağlıklı gelişimlerini sağlama etkili olduğunu vurgulamaktadır (97).

Küçük yaştan itibaren okul çağı ile birlikte yaşam becerilerinin kazanılması birçok faktörler altında toplanır. Hayat Bilgisi Öğretim Programında öz-yönetim

becerileri başlığı altında yer alan alt beceriler; kendini tanıma ve kişisel gelişimini izleme, zamanı ve mekânı doğru algılama, duygu yönetimi, nasıl öğrenebileceğini öğrenme, sorumluluk alma, hedef belirleme, kariyer planlama, etik ilkelere uygun hareket etme, katılım, paylaşım, liderlik, işbirliği ve takım çalışması, eğlenme ve farklılıklara saygı göstermedir.

Hayat Bilgisi Öğretim Programı kapsamında yer alan öz-yönetim becerisinin göstergesi olan davranışlar şu şekildedir (98):

Etik davranış

- Toplumsal kurallara uygun davranışlarda bulunma
- Toplumsal hayatta etik ilkele uygun davranışlar sergileme
- Tercihlerinde etik değerleri göz önünde bulundurma
- Zorlayıcı fiziksel ve psikolojik koşullar altında olsa bile etik davranışlara sadık kalma
- İnsan hak ve özgürlüklerine saygı gösterme
- Etik dışı davranışlarla mücadele etme
- Yaş, cinsiyet ve ırk gibi farklı özelliklerden kaynaklı ayrıma sebep olan eğilimleri algılama ve bu tür ayrımlar içermeyen davranış ve tutumlar sergileme
- Çeşitli kültürlerle etkileşim içerisinde bulunma, bunları yargılamaksızın kabul etme
- Engelli bireylerle iletişim kurma ve etkileşimde bulunma, bu kişileri toplumdan soyutlamadan kabul etme

Eğlenme

- Eğlenmenin çalışmak kadar doğal bir gereksinim olduğunu kabullenme
- Çalışmak ve yeterince eğlenmek için gereken zamanı ayırma
- Eğlenmek için uygun kişi, yer ve zamanı belirleme
- Dini ve milli bayramların değerli ve toplumsal etkileşim ve paylaşımlar için uygun zamanlar olduğunun farkına varma
- Tatil günleri, doğum günleri, düğünler, hafta sonları, yarıyıl ve yaz tatillerinin toplumsal etkileşim ve paylaşımlar için uygun zamanlar olduğunun farkına varma

- Müze, tarihi mekan ve doğa gezilerinin, piknik yapmanın, çeşitli hobilerin (sinema, tiyatro, kitap okuma, resim yapma, müzik dinleme, el sanatları vb.) eğlenmeye imkan sağlayan yollar olduğunun farkına varma

Nasıl öğrenebileceğini öğrenme

- Öğrenme sürecini anlayabilme ve öğrenmede nasıl bir yol izleyeceğini belirlemeye yönelik bir model oluşturma
- Bireysel seçimlerini ve güçlü yönlerini devamlı olarak geliştirme gerekliliğinin farkında olma
- Soru sorma ve araştırma yapma alışkanlığı kazanma
- Öğrenmeye yardımcı materyalleri uygun bir biçimde kullanabilme
- Öğrenme taktikleri seti oluşturma (soru sorabilme, hızlı ve etkili okuma becerilerini geliştirme, doğru bilgiye ulaşma ve yolları, hafıza geliştirme teknikleri)
- Olumlu bir öğrenme ortamı oluşturma

Hedef belirleme

- Yeterli ve yetersiz olduğu konuları bilme
- Gerçekten ulaşmayı istediklerini imgeleme
- Gerçek yaşantısına uygun gerçekçi hedefler belirleme
- Hedeflerini yazıya dökme
- Hedeflerine ne şekilde ulaşabileceğini planlama
- Hedeflerine ulaşmada karşılabileceği güçlüklerin farkında olma
- Hedefe ulaşmak için kimlerden yardım alabileceğini bilme
- Hedefe ulaşmak için gerekli süreyi belirleme
- Hedefine ulaştığında nasıl ödüllendirilmek istediğini belirleme

Kendini tanıma ve kişisel gelişimini izleme

- Vücudunu tanıma
- Duygularını tanıma
- Diğerler insanlarla benzer ve farklı yönlerini bilme
- Diğer insanların güçlü ve zayıf yönlerini bilme
- Kişisel değerlerini bilme
- Fiziksel değişiminin farkında olma ve bu gelişimi gözlemleme

- Duygusal değişiminin farkında olma ve bu değişimi gözlemleme

Duygu yönetimi

- Duygularını anlamlandırma
- Diğer insanların duygularını algılama (görme, duyma ve sorma yoluyla)
Öfke, korku, mutluluk ve üzüntüyü ifade eden sözcükleri uygun şekilde kullanabilme
- Duygularının vücudunda nasıl bir etki oluşturduğunu fark etme
- Duygularının diğer insanlar üzerindeki etkilerini fark etme
- Akran davranışlarının, kendi duyguları üzerinde nasıl bir etki oluşturduğunu fark etme
- Öfkelerini kontrol edebilme yollarını öğrenme ve gerekli olduğunda kullanma

Kariyer planlama

- Güçlü ve zayıf yönlerini bilme
- Kişisel özelliklerinin hangi mesleği yapmaya uygun olduğunu fark etme
- Düzenli eğitimle ve yaşamsal tecrübelerle kazanılan becerileri tanıma, ifade etme
- Zamanla değer gören mesleklerin nasıl değişim gösterdiğini fark etme
- Günümüzde önem verilen ve gerekli görülen meslekleri tanıma
- Gelişen ve değişen ve yaşam şartlarına uygun yeni mesleklere ihtiyaç duyulabileceğini fark etme ve bu mesleklerin neler olabileceğini kestirme

Sorumluluk alma

- Hayatın farklı alanlarındaki sorumluluklarının farkında olma ve sorumluluk almanın kişisel gelişim üzerindeki etkilerini açıklama
- Düzenli ve devamlı olarak derslere katılma gibi uygun çalışma standartlarını belirleme
- Derslere yönelik ödevleri tamamlayarak kendi çalışmalarının sorumluluğunu yerine getirme
- Kendisine verilen vazifeleri, yetenekleri doğrultusunda üst düzey çaba göstererek yerine getirme
- Üretken bir şekilde çalışmalarını aksamaya uğratmadan gerçekleştirme

- Olumsuz davranışlarının sonuçları olabileceğini bilme ve bu sonuçları kabullenme
- Diğer insanların haklarına saygılı olacak şekilde kendi ihtiyaçlarını giderme
- Toplumsal sorumlulukların yerine getirilmesinde bilgi edinme, planlama, örgütlenme ve harekete geçme sürecinin önemini kavrama

Zamanı ve mekânı doğru algılama

- Farklı şekil ve grafikleri yorumlama
- Zaman ifadelerini doğru şekilde kullanma
- Görsel materyalleri okuma
- Coğrafi alanlara ait harita ve şekiller çizme
- Basit ve uygulanabilir planlar yapma
- Zaman kavramını öğrenmenerek, geçmiş, şimdiki ve gelecek zamanı ayırt debilme
- Ana yön ifadelerini doğru ve etkili kullanma

Katılım, paylaşım, iş birliği ve takım çalışması yapma

- Plan yapma ve iş birliği içerisinde çalışma
- Grup içerisinde çatışma ve problem çözme becerilerini etkili kullanma
- Grup üyelerinin güçlü ve zayıf yönlerini iyi tanıma ve başarıya ulaşmak için güçlü yönleri kullanma
- Hal ve hareketler ve konuşmalarıyla saygıyı ifade etme
- İletişim sürecinde geri bildirimde bulunma
- Başarıya ulaşmak için arkadaşlarına destek olma ve başarıyı ödüllendirme
- Gerekli olduğunda yardımda bulunma ve yardım alma
- Demokrasi kavramının yerleşmesine katkı sağlama

Liderlik

- Misyon ve vizyon ve belirleme
- Grubu bir düşünceye ya da duyguya inandırma
- Grup içerisindeki anlaşmazlıkları çözme
- Grup üyelerini ortak amaç doğrultusunda güdüleme ve yol gösterme
- Ödül belirleme

- Grup hakkında olumlu bir imaj oluşturma ve diğer gruplardan destek almak için sağlam bir temel oluşturma
- Eleştiriler karşısında grubunu savunma
- Diğer gruplarla iş birliği içerisinde olma
- Akranlarıyla birlikte hareket ederken yönetim becerilerini kullanma
- Kendisine verilen bir görevi tamamlamak için sorumluluk alma
- Belirli hedeflere ulaşabilmek için grup üyelerini örgütleme
- Dürüst ve yeterli bir liderlik profili oluşturarak, grubu içerisinde güven ve inanç kazanması

Farklılıklara saygı gösterme

- Tüm insanların benzer ve farklı özelliklere sahip olabileceğine inanma
- Kültürel çeşitliliğin yaşamı zenginleştirdiğini kabul etme
- Farklılık ifadesinin kişiden kişiye göre değişen bir olgu olduğunu anlama
- Engelli bireylerin ihtiyaçlarına karşı duyarlılık gösterme

2.3.1. Sosyal Beceriler

Sosyal beceriler, çocuğun sosyal yeterliliği ile ilişkili olarak ele alınan bir konudur. Walker vd., (99)'ne göre sosyal yeterlilik, arkadaşlık kurma, başkalarına katılma, başkaları ile anlaşma gibi belirli bir sosyal gereklilik konusunda bireyin gösterdiği performans olarak tanımlanabilir. Buna göre, sosyal yeterlilik; bir öğretmenin ya da anne baba gibi bir yetişkin tarafından gözlenerek belirlenebilen toplam bir yargıdır. Sosyal beceriler, bireyin sosyal gereksinimlerini karşılamak için başvurduğu, özel yollardır (100).

Çocuklarda problemleri davranışların çözümüne ilişkin süreçte sosyal becerilerin geliştirilmesi büyük önem arz etmektedir. Sosyal becerilere sahip olma ile problemleri davranışlara sahip olma arasında negatif yönde bir ilişkinin varlığı söz konusudur. Diğer bir ifadeyle, çocuklarda sosyal beceri düzeyi artışı problemleri davranış düzeyinde azalmaya sebep olmaktadır (101).

Sosyal beceriler, çocukların toplumsal alanda sorunlarla karşılaşmadan; fiziksel ve entelektüel ihtiyaçlarını karşılayabildikleri özel olarak geliştirilmiş bazı davranışlar olarak ifade edilebilir (102). Bu bakımdan sosyal beceriler; bireyin topluma katılmasını kolaylaştıran, toplumla olan iletişimini sağlamasına yardımcı, akademik performansını

geliştirici, bedenini ve duygularını kontrol altına almasını öğreten, uyum gösterme ve atılganlık gibi bilişsel ve duyuşsal becerileri kapsayan, öğrenilebilir davranışları ifade etmektedir. Sosyal ortamlara uyum sağlama becerisi olarak ifade edilebilen sosyal beceriler, bireylerarası ilişkilerin şekillenmesinde ve sosyal amaçlara ulaşmada önemli bir görev üstlenmektedir (103).

Sosyal becerilerini geliştirerek sosyalleşen birey, toplumun sahip olduğu anlayış ve davranış biçimleri ile düşünce tarzını öğrenmektedir. Bu sayede sosyalleşme, bireyin topluma özgü değerlerle ve kültürel öğelerle bütünleşmesini ve topluma uyum sağlamasını kolaylaştıran bir tür mekanizma görevi görür. Bireyin toplum içerisinde diğer bireylerle ortak bir yaşam sürdürmesi; topluma özgü örf, adet ve geleneklere bağlı olması, toplumsal yaşamın normlarına ve kurallarına uygun davranması ve grup içerisinde sahip olduğu rollere uygun görev ve sorumlulukları yerine getirebilmesi ile mümkündür (104).

Gelişim psikolojisi alanına özgü bilgiler ışığında, bilhassa ilköğretim döneminde, diğer bireyleri tanıma ve sağlıklı ilişkiler kurmak için sosyal beceriler geliştirmek büyük önem kazanmaktadır. Bu doğrultuda, okul öncesi dönemde ve ilköğretim döneminde çocuklarda sosyal beceri gelişiminin sağlanması gerekliliği karşımıza çıkmaktadır (105).

Sosyal beceriler, bireyin diğer bireylerle etkileşim içerisinde olmasına imkan sunan, sosyal açıdan kabul edilmeyi kolaylaştıran öğrenilmiş davranışlar bütünüdür (106).

Her öğrencinin okul içerisinde sergilediği davranışlar ile aile ortamında ve diğer sosyal ortamlarda sergilediği davranışlar birbirinden farklı olabilir. Bu doğrultuda sosyal becerilerin gelişmesinde aileler ve toplumun kültürel özellikleri etkili olduğu göz önüne alındığında, sosyal becerilerin her birey ve toplum açısından farklılık gösterebileceği kabul edilmelidir. Ayrıca sosyal becerilerin şekillenmesinde yaş, cinsiyet ve önceki deneyimlere sahip olma gibi özelliklerin de etkili olduğu unutulmamalıdır.

Sosyal beceriler, davranışsal tepkilerden meydana gelir. İnsan sosyal bir varlıktır ve bu nedenle topluluk halinde yaşar. Topluluk halinde yaşamayı başarabilmek ise bazı becerileri gerektirir. Sosyal becerisi olmayan insanlar toplum tarafından çekingen, tutuk, utangaç gibi çeşitli sıfatlarla nitelendirilir, sosyal beceriksizlik ortaya çıktığı

zaman ve problemler ortaya çıktığında daha anlaşılabilir bir şekilde tanımlanabilir. Sosyal beceri etkili ve sürekli ilişki kurabilmeyi ifade eder (107). Sosyal beceriler yetersiz ise duygu ve davranışlarda problemler, sosyal etkileşimde başarısızlıklar meydana gelebilir. Öğrenilen bir beceri olmasının yanı sıra yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, sosyal yapı da sosyal beceriyi etkileyen unsurlardır. Her çocuk kişilik olarak farklı olduğundan sosyal davranışları da kendine özgüdür. Bunun için sosyal beceri; duygusal denetim, işbirlikçi olma, olumlu akran etkileşimi; bilişsel yaklaşımlı olarak, çocuğa özgü öğretilir (108).

Ömeroğlu ve ark., (109) sosyal becerileri 4 alt başlıkta maddeler halinde açıklamıştır. Bunlar;

Başlangıç Becerileri

Selamlaşma, akranlarıyla tanışma, başkalarını tanıtırma, soru sorma, anlaşılabilir bir ses tonu ile konuşma, duygularını ifade etme, yardım isteme, teşekkür etme, özür dileme, izin isteme, vedalaşma

Akademik Destek Becerileri

Dinleme, konuşmak için uygun zamanı bekleme, sorulara cevap verme, kurallara uyma, alternatif çözümler üretebilme, başladığı etkinliği tamamlama, amaca ulaşmak için çaba gösterme, söz alarak fikirlerinin belitme, kendini meşgul etme, eleştiride bulunma ve eleştirilere açık olma

Arkadaşlık Becerileri

Akran gruplarına katılma, arkadaşlarıyla işbirliği içerisinde olma, arkadaşlarının duygularını anlama ve uygun tepkiler verme, arkadaşlarının fikirlerine haklarına saygı gösterme, arkadaşlarını takdir etme, paylaşma, yardımda bulunma, arkadaşını oyuna çağırma, oyunun olumlu ve olumsuz sonuçlarını kabul etme ve oyun kurallarına uyma

Duygularını Kontrol Etme Becerileri

Duygularını diğer insanları rahatsız etmeden ifade etme, engellenme durumuyla başa çıkabilme, hatalarını kabul etme, stres ve baskı altında sakinliği koruma, alay edilmeye baş çıkma, isteğini erteleme, hayır cevabını verebilme ve kabul etme, tepki göstermeden önce düşünme, haklarını bilme ve koruma ve kendiliğinden çözülebilecek sorunları görmezden gelme

Çocuğun, sosyal becerilerini geliştirebilmesi için öncelikli olarak sosyalleşmesi gerekmektedir. Sosyalleşme kişinin benmerkezciliğinden sıyrıldığı, özgür olduğu, sınırsız bir yaratıcılık evresine girdiği, öğrendiği ve öğretebildiği süreçler bütünüdür. Çocuğun istedik davranışlar kazanarak sosyalleşebilmesi için anne-babaların çocukları ile etkili ve olumlu bir iletişim halinde olmaları gerekmektedir. Çocuğun istedik sosyal beceriler edinebilmesi için uygun ortam, uygun zaman ve uygun kişilerin sağlanması; akranları ile sıklıkla bir araya gelebilmesi, bir grubun ya da etkinliğin sorumluluğunu alabilmesi ve kendini rahatça ifade edebilmesi gerekmektedir (110-112).

Sosyal Becerinin Önemi: Sosyal beceriler, diğer bireylerle iletişimi kolaylaştırması sebebiyle kişilerin yaşamlarında önemli rol oynamaktadır. Bu temel becerileri birçok çocuk kendi kendine kazanamamaktadır. Sosyal becerilerin kazanılamaması akademik başarıda, karşılıklı etkileşimlerde ve uyum sağlamada etkili bir faktördür (113). Bu gibi alanlarda güçlük yaşanmaması adına çocukluklara sosyal becerilerin kazandırılması ile sağlıklı şekilde sosyalleşmeleri sağlanmalıdır (114). Alanyazın incelendiğinde sosyal becerilerin bireylerin sosyal duygusal gelişim, akran ilişkileri ve akademik başarı üzerinde etkileri olduğu tespit edilmiştir.

Sosyal Beceri ve Spor: Spor, çocukluk döneminin temel gelişim alanları üzerinde olumlu etkilere sahiptir. Bilhassa psikolojik, fiziksel ve zihinsel gelişime olumlu yönde katkı sağlar. Bunun yanında, sosyal beceriler kazandırılarak benlik saygısının olumlu yönde gelişmesine yardımcı olur. Spor, çocukların sosyal ortamlara uyumlu davranışlar kazanmasına imkan sunarak çocukların sosyal yetkinliğe ulaşmalarını kolaylaştırır. Spor etkinlikleri belirli kurallar çerçevesinde gerçekleştirilmektedir. Çocukların oyunlarda kurallara uyması, ilerleyen yaşlarında sosyal yaşama uyumlu davranışlar sergilemelerine temel oluşturmaktadır. Çocuklar için sosyal uyumu sağlayan becerilerin elde edilmesi kritik öneme sahiptir. Çünkü bireyin akıl ve ruh sağlığının kabul edilebilir düzeyde olmasının ön şartı sosyal uyumdur (115).

Spor, kişilerin sosyal ortamlara aktif olarak katılımını sağlayan etkinliklerden meydana gelmesi sebebiyle bireyin sosyal beceriler kazanmasında bu yolla sosyalleşmesinde önemli bir görev üstlenmektedir. Sportif etkinlikler sayesinde, spora katılım gösteren bireyler çeşitli insan grupları ile iletişim kurmakta ve etkileşim sağlamaktadır.

Spor, kişinin kendi dünyasından çıkarak; farklı ortam, farklı kişiler, inançlar, düşünceler, diyaloglarla karşılaştığı diğer bireylerle etkileşim içerisinde olduğu sosyal bir ortamdır. Bu açıdan bakıldığında spor, yeni dostluklar kurulmasını, pekiştirilmesini ve sosyal kaynaşmayı desteklediği söylenebilir (116). İlk zamanlar bireysel açıdan değerlendirilen bir olgu olarak karşımıza çıkan sportif etkinlikler, daha sonra toplumsal nitelik kazanarak toplumun birçok kesimine ulaşmayı başarmıştır (117).

Sporif faaliyetler tek kişiyle sınırlı değildir. Sporun doğası gereği diğer bireylerle işbirliği içerisinde olma ve paylaşım söz konusudur. Gelişigüzel, düzensiz biçimde, kuralları olmayan, birliğin olması, ortak amacın bulunmadığı bir etkinlik sportif faaliyet olarak adlandırılmaz.

Spor, çeşitli bedensel hareketler bütünü olmakla beraber, bireylere sosyal kimlik ve grup üyeliğini kazandırması sayesinde bireylerin sosyal becerilerini geliştirmesine katkı sağlayan sosyal bir olguyu ifade eder. Spor, önem arz eden birçok sosyal değer oluşmasına, sürekli ve kalıcı hale gelmesine katkı sağlar. Spor ortamı içerisinde yarışmacı veya izleyici olarak bulunan bireylerin kendilerini ifade edebilme fırsatı bulmaları, psiko-sosyal gelişimlerini önemli ölçüde desteklemektedir (118).

Spor, sosyal becerilerin geliştirilmesine hizmet eden sıradışı bir güçtür. Spor birçok sosyal değer oluşmasında etkilidir. Bu değerler; sorumluluğu, sadakati, kendini disipline etmeyi, fedakarlığı, güvenilirliği, hakkaniyeti, hoşgörüyü ve çok çalışmayı içermektedir. Sosyal beceri kazanma sürecinin önemli bir sonucu rol öğrenmektir. Bireyler kendilerine uygun sosyal rolleri öğrenebilirler, hemen hemen tüm bireyler çocukluk zamanlarında oyun, spor ve diğer aktiviteler yoluyla sosyal becerilerini geliştirmektedir. Bu faaliyetler; iyi birer yurttaş, iyi bir arkadaş, sorumluluk sahibi bir komşu, iyi bir öğrenci olmada ve birlikte çalışma, liderlik vb. rolleri öğrenmede hazırlayıcı görevi üstlenir (119).

Spora katılım göstermeyenlere kıyasla spora aktif katılım sağlayanların sosyal becerileri daha fazladır. Ayrıca bu kişilerin, daha sosyal, daha hareketli ve çalışkan, daha azimli ve gayretli, zorluklarla daha kolay bir şekilde başa çıkabilen bireyler oldukları bir gerçektir (120).

Spor yapan bireylerin yapmayanlara kıyasla daha girişken ve duygusal açıdan dengeli oldukları tespit edilmiştir. Sonuç olarak, amatör veya profesyonel olarak yapılan

sportif etkinlikler, bireyin farklı yönlerden sosyal becerilerini geliştirmesine katkı sağlayan bir araçtır (121).

Bireyler sosyalleştikleri ölçüde, sportif etkinliklere katılma eğilimi göstermektedirler. Yani spor sosyalleşmek isteyen bireylerin uğrak noktası haline gelebilmektedir. Gerçekten de “katılma” süreci sosyalleşmeyle birlikte gerçekleşir. Genel anlamda spor, işbirliği, dayanışma ve paylaşma içerisinde sorumluluk almaktır. Bir toplumda işbirliği ve dayanışma bilincinin yeteri kadar gelişmemesi, bilhassa, kolektif sporlarda gelişme elde etmeyi zor bir hale dönüştürmektedir (122).

Sporun toplumsal yaşamda etkin bir role sahip olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Spor, bireysel ve toplumsal açıdan bakıldığında; kültürel etkileşimi teşvik etme, toplumsal davranış kültürünü ve sosyal ilişkileri geliştirme, fertlerin boş zamanlarını en iyi şekilde değerlendirilmelerine fırsat sunma gibi birçok katkılar sağlamaktadır. Spor kültürüne özgü davranış ve değerlerin toplumun millî değerlerine ve özelliklerine yansımaktadır. Örneğin, bir spor aktivitesindeki bazı bedensel hareketler, bireyin davranışlarını şekillendirerek toplumsal davranışlara dönüşebilmektedir (123).

Sporun sosyalleşme üzerinde katkıları olduğu gerçeği, genç nesile yaşamlarını kontrol edebilmeyi öğretebilmesi ve toplumda sağlıklı ilişkiler kurabilmelerine yardımcı olmasına dayanmaktadır. Bu düşünce, Arslan ve Bulgu'nun (124) tarafından gerçekleştirilmiş olan bir araştırma ile de desteklenmektedir. Bu çalışmada spora katılımı sosyalleşme sürecine sağlanan faydanın önemine vurgu yapılmıştır.

Spor, bireyin sadece fiziğini değil, bedensel ve ruhsal bütünlüğünü eğitmek için gerekli bir araçtır. Başka bir deyişle sporun; eylem olgusu, özgüveni sağlama, sorumluluk kazanma, fikir üretme, güç, sağlık ve dinç olma ile kültürel nitelikleri şekillendirme maksadıyla gerçekleştirildiği ifade edilebilir (125).

Günlük yaşamda ve okul eğitiminde karşılıklı diyalog kuramayan ve sosyalleşemeyen öğrencilerin, spora katılımı birlikte sosyal çevresinin genişlemesi ve sporun aracılığıyla yapılan paylaşımlar yoluyla sosyalleşebildiği görülmüştür (126). Eğitim içerisinde yapılan sportif aktiviteler bireylerin fiziksel ve psiko-sosyal gelişimlerini önemli ölçüde etkilemekle birlikte spor kültürünün oluşması temeli de atar. Bununla birlikte eğitsel oyunlar ve keyifli bedensel hareketler, gevşeme ve rahatlama gibi gerekli alışkanlıklarında kazanılmasında rol oynar. Başka bir yönden spor demokratik bir kültür oluşturarak eğitimin bütününe katkıda bulunur (127).

2.3.2. Duygusal Beceri

Duygusal beceriler, bireyin duyguları; tanıma, farketme, doğru anlama ve uygun biçimde ifade edebilme yeteneğini içerir (128). Duygusal gelişim, kendini ifade etme, duygularını kontrol etme, kendisiyle ve çevresiyle barışık ve uyumlu olabildiğini ifade eder.

Çocuklarda duygusal özelliklerin gelişimi üzerine yapılan çalışmalar, duygusal gelişimin olgunlaşma ve öğrenme yoluyla meydana geldiğini göstermiştir (129). Duygusal gelişim bir sisteme benzemektedir. Duygusal girdileri, çıktıları duygusal süreci ve dönütleri mevcuttur (130).

Duygusal ve sosyal becerilerin gelişmesi için kazanılması gereken özellikler:

- a) Kendini tanımak (öz-bilinç)
- b) Konuşma ve dinleme becerileri kazanarak kendini ve duygularını doğru bir biçimde ifade edebilmek,
- c) Farklı düşüncelere sahip bireylere hoşgörü göstermek,
- d) Grup içerisinde işbirliği yaparak, etkileşimde bulunmak
- e) Kendine güven duymaktır (131).

Duygusal Becerilerin Gelişimi: Saarni, duygusal becerileri; duygusal durumunun farkında olma, diğer insanların duygularını farketme yeteneği, duygularını ait olduğu toplumun kültürene uyumlu bir biçimde ifade etme, toplumsal kurallarla duygular arasında bağlantılar kurabilme, uygun olmayan duyguları kontrol edebilme yeteneği kazanma, duyguların, iletişimi ne yönde etkilediğini kavrama, duygusal tecrübelerini kabul etme ve duygularından memnun olma olarak farklı boyutlara ayırmış ve bu becerilerin çoğunun erken çocukluk döneminde geliştirildiğini ifade etmiştir (132).

Bireyin sahip olduğu duygusal beceriler ile ilgili birtakım temel prensipler mevcuttur. Bu prensiplerin çocuklara kazandırılması duygusal becerilerinin gelişimine katkı sağlar. Bu prensipler:

1. Her birey duygulara sahiptir. Okul öncesi dönemde çocuklarla, insanların duygulara sahip olduğunu farketirecek şekilde iletişim kurulmalıdır. Örneğin; öğretmen “bugün çok mutluyum, Ayşe sende bugün mutlu görünüyorsun ama biliyor musunuz

benim bazen üzgün hissettiğim ya da kızdığım, heyecanlandığım zamanlar da olur” gibi sözlü ifadelerle çocukların diğer insanların da duygulara sahip olduklarını anlamasına yardımcı olmalıdır.

2. Duygular farklı olaylar sonucu ortaya çıkar. Bireyin toplumda yaşadığı değişik olaylar farklı duyguları yaşamasına neden olur. Gülümseme, sarılma, doğum günü kutlama, diploma töreni gibi olaylar mutluluk duygusu meydana getirirken, çocuğun oyuncağını kaybetmesi veya bisikletten düşmesi üzümlük duygusu meydana getiren olaylardır.

3. Her insan duygularını farklı şekillerde ifade edebilir. Örneğin; bazı çocuklar istedikleri bir olmadığında ağlar, ortalığı dağıtır, bazı çocuklar ise bu tepkilerini yalnızca sadece surat asarak ifade ederler. Bazı çocuklar sevmediği bir şeyi yapmak zorunda kaldıklarında mızızlık yaparak, bazıları ağlamaklı olarak, bazıları itiraz ederek, bazıları da surat asarak tepkilerini gösterirler. Yani duygu olumlu da olsa olumsuz da olsa ifadesi çocuktan çocuğa farklılık gösterir.

4. Benzer olaylar farklı kişilerde farklı duygulara sebep olabilir. Örneğin; bazı çocuklar bisikleti hızlı sürmekten hoşlanırken bazıları bisikleti yavaş yavaş sürmeyi tercih edebilir. Bazı kişiler kendileri için hazırlanan sürprizlerden mutluluk duyarken bazıları sürprizleri hoş karşılamayabilir.

5. Birey kendisinin ve başkalarının hislerini değiştirmek için harekete geçebilir. Örneğin; bazı insanlar üzüntü içerisinde olduklarında arkadaşlarını ziyaret edip onlarla konuşarak rahatlarlar ve üzüntü duygusunu yatıştırırlar. Bebeklerin ağladıkları sırada komik hareketler sergileyen yüz ifadelerini gördüklerinde gülmeleri buna örnektir.

6. Aynı olay etkisinde birden fazla duyguyu aynı anda yaşanabilir. Örneğin; sınıfta içinde düzenlenen bir yarışmada birinci olmak bir çocuğa mutluluk, gurur ve heyecan duygularını birarada yaşatır. Bu durumu “eş zamanlı duygular” terimiyle açıklamak mümkündür.

7. Kişilerin içerisinde buldukları ruh hali duygulanımlarını şekillendirir. Benzer olayların aynı kişi üzerinde sürekli aynı duyguyu yaratmaması buna bağlıdır. Burada kişinin o anda başka bir duyguyu yoğun bir şekilde hissetmesi her zaman aynı duygusal tepkiyi gösterdiği benzer bir olaya farklı duygusal tepki vermesine sebep olabilmektedir.

Örneğin; drama etkinliğinde kendisine rol verildiğinde her zaman mutlu olan bir anasınıflı öğrencisi eğer o gün üzücü bir olay yaşamışsa drama etkinliğinde rol aldığında diğer zamanlardaki gibi kendini mutlu hissetmeyebilir. Burada üzüntü içerisinde olma durumunu çocuğun ruhsal durumuna olumsuz şekilde yansır (133).

2.3.3. Liderlik

Bir grup insanı belirli amaçları gerçekleştirebilmek için biraraya getirme, harekete geçirme, bilgi, fikir, kabiliyet ve isteklerini benimsenebilir bir amaç şeklinde ortaya koyan ve grup üyelerinin yetenek ve potansiyel güçlerini bu amaca yönelik kullanabilen kişidir.

Liderde fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal özelliklerinin dengeli bir biçimde gelişmesi ve bu niteliklerin sürekli olarak gelişim göstermesi liderlik becerilerine sahip olma ve grubu yönetme bakımından önemlidir (134).

Liderlik, belirli amaçlar doğrultusunda bireyleri ve grubu etkileyen davranışsal süreç olarak ifade edilmektedir. Bununla birlikte liderliğin daha farklı tanımları da yapılmaktadır. Örneğin liderlik; “grup oluşum sürecinin temel işlevidir”, “kişilik özelliğidir”, “önderliğe ikna edicidir”, “inandırmanın bir biçimidir”, “eylemlerin bir oluşumudur”, “güçlü bir ilişki meydana getirmektir”, “başarıyı getiren bir araçtır,” “iletişim ve etkileşimin etkisidir”, “ayırt edici bir özelliktir” şeklinde de tanımlanmaktadır (121).

Sosyologlara göre liderlik, sosyal grupları etkileyen kişisel otoritedir. İleri görüşlülük, çeşitli kişilik özellikleri, cesaret, kesinlik, doğruluk, güvenilirlik ve zekâ, gibi nitelikler, liderlik otoritesinin yapı taşlarıdır. Belirli koşullar altında, amaçları gerçekleştirmek için, liderin çevresindeki faaliyetleri etkilemesi ve yön vermesi biçiminde ifade edebilir (135).

Liderlik özellikleri ile ilişkilendirilen birtakım kişilik özelliklerinin doğuştan getirilmediği, tersine bilgi ve tecrübelerle geliştirilen, bir olgu olduğu ifade edilmiştir. (136).

Tanımlamalardan da anlaşıldığı gibi liderlik bir süreci, lider ise bu süreçte insanları etkileyebilen ve yönetsel otoriteye sahip olan kişiyi ifade etmektedir (137). Lider ve liderlik kavramları üzerinde gerçekleştirilen çalışmalar, araştırmalar ve farklı alanların kapsamında olması nedeniyle sıkça yer alması konuya verilen önemin somut

nitelikte bir göstergesidir. Liderlik sosyal bilimlerin inceleme konularından biri olmasına rağmen ne anlam ifade ettiği hususunda sosyal bilimciler arasında ortak bir görüş birliğine varılamamıştır. Liderlik açılarından bakıldığında farklı şekillerde incelenen ve tanımlanabilen bir kavramdır. Bu ifadeye göre liderlik, yönetim biliminin temel konusu ve iş hayatı ilgili bir kavram olmasının yanında; psiko-sosyal, siyasi, askeri, felsefi ve tarihsel açılardan ele alınıp incelenebilen bir olgudur (138).

2.3.4. Zaman Yönetimi

Zaman: Türk Dil Kurumu sözlüğünde “Bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakit” olarak tanımlanmaktadır.

Zaman Yönetimi: Başlangıç ve bitiş noktası belirlenmiş veya tanımlanmış bir zaman süresince, amaçlarına uygun şekilde tanımlanmış eylemleri tüm kaynakları etkili verimli şekilde kullanarak gerçekleştirme olarak belirtilmiştir (139).

Zaman; alıp satamayacağımız, başkalarıyla paylaşamayacağımız, daha fazlasına ya da daha azına sahip olamayacağımız bir kaynaktır. Bazı kaynakların yerine bir başka kaynağı koyabilirken zamanın yerine başka bir kaynağı koyamayız. Örneğin insan gücü yerine makineyi kullanabiliriz. Ama zaman ikame edilemeyen bir kaynaktır. O halde zaman bizim için bir yaşamdır, demek mümkündür. Zamanı boşa harcamak yaşamı boşa harcamak demektir (140).

Zaman yönetimi, öncelikli işleri doğru sıralamayla yani zamanı daha etkili kullanmakla mümkündür (141). Zaman yönetimi, amacı gerçekleştirmede kullandığımız en değerli kaynak olan zamanı verimli şekilde kullanma çabasıdır. Zaman doğru şekilde kullanılmıyorsa hiçbir sürecin doğru şekilde yönetilmesi mümkün olamaz. Bu yüzden zamanı denetlemek ve yönetmek gereklidir. Söz konusu zaman dilimi içine kim ne kadar etkinlik gerçekleştirebilirse zamanı o kadar iyi yönetiyor demektir. Zamanı etkin kullanmak; sahip olunan her anı planlı bir şekilde amaç doğrultusunda kullanmak olarak açıklanabilir. Zaman yönetimi bireyin kendisini yönlendirerek olayları yönetmesidir. Zaman yönetimi, zamandan ziyade yönetim ile daha yakından ilgilidir. Zaman yönetimi gerçekte öncelikli işlerin bilinmesi ve öz yönetimdir (142).

Zaman yönetimi yaşanan olayların kontrolünü sağlamaktır. Aslında yönetilecek olan zaman değildir. Asıl mesele zamanı yönetmek değil, kendimizi zaman içinde yönetebilmektir (143).

Zaman yönetiminde asıl amaç, kişinin kendisini ve eylemlerini belirlenen zaman süresinde arzu edilen düzeyde gerçekleştirebilmesidir. Zamanın doğru planlanması ve verimli bir şekilde kullanılması birçok sorunun ortaya çıkmasına engel olmaktadır. Zamanı yönetmek, yaşam kalitesini artırmak demektir (144).

Bireyin yetenek ve becerilerinin farkına varması, yeteneklerini, kapasitesini, kişisel özelliklerini, alışkanlıklarını, güçlü ve zayıf yönlerini iyi bilmekle mümkün olmaktadır. Zaman kaybına yol açan eylemleri tespit etmek sahip olunan zaman üzerinde kontrol sağlanması bakımından önem arz eder (145).

Zaman yönetimi, amaçlara ve hedeflere ulaşmak için oldukça önemli bir kaynak olan zamanı verimli kullanma gayretidir. Zaman yönetiminde ifade edilmek istenen, mevcut zamanda neler yapılacağına planlanmasıdır. Zaman yönetiminde, işleri hızlı ve doğru şekilde uygulamaya geçirmek esastır. Zaman yönetimi, amaçlara ulaşmak, yapılacak işleri denetim altına almak, bireysel motivasyonu arttırmak açısından önemli görülen bir bireysel performansı geliştirme tekniği olarak karşımıza çıkar (139).

Zaman yönetiminde de, diğer kaynakların yönetiminde olduğu gibi analiz, planlama ve program yapmak gereklidir. Doğru bir planlamanın yapılması ve öncelik sırasının belirlenmesi ile hedeflere ve amaçlara en kısa sürede ulaşabilmekle gerçekleşir (146).

Zaman Yönetimi Çeşitleri

Zaman yönetimini, kişisel zaman yönetimi ve iş zamanının yönetimi olmak üzere iki başlık altında toplayabiliriz

Kişisel zamanın yönetimi

Zamanı iyi yönetmek; bireyin kavrama gücüyle doğrudan orantılıdır (146). Zaman, kumaşımıza hayatımıza dokunan mektir. Bu dönemde kazandığımız egemenlik, insanı en üst düzey yeteneklere taşır. Başarıya ve barışa, katıldığı günü tamamlayan bir bireyin uyumlu bir şekilde yerine getirdiği ve ön çalışmalarını yaptığı hiçbir şey olamaz (147). Bireyin kişisel zamanını iyi kullanması, kişinin yaşamını kontrol altında tutabilmesi manasına gelmektedir. Bunlar kişinin psikolojik ve sağlıklı olarak geliştirilebilmesi ile birlikte başarıya ulaşabilmesi için gereklidir (148). Bireysel vakit tüm yöneticilerin eşit olarak sahip olduğu ve örgüt içinde ve dışında bireyin kendisiyle ilgili etkinlikleri için harcadığı zamandır. Bir örgütteki yöneticiyetki devri

gerçekleştirirse, kendisine tahsis edeceği süre artar. Yöneticinin örgütte kendisi için ayırdığı bu süre, kurumun verimliliğinin artmasına katkıda bulunacaktır (149).

İş zamanının yönetimi

Zaman, insanoğlunun çağlar boyunca kıtlığından en çok yakındığı kaynaklar arasındadır (150). Profesyonel anlamda çalışanlar zamanı akıllıca planlayarak, etkin ve verimli bir şekilde kullanmak durumundadır. Çünkü zaman, tasarruf edemediğimiz, ödünç alamadığımız, çoğaltamadığımız, sadece kullandığımız aktifimiz veya varlığımızdır (151). Bilgi ve becerilerin geliştirildiği, karmaşık öğrenmelere zemin oluşturulduğu ve özellikle öğrenmeye karşı bir olumlu bir tutumun oluşturulduğu ilkökul dönemi daha fazla önem taşımaktadır (152). Öğretmenler her ders için ayrılan belirli süre zarfında programda belirlenmiş kazanımları kazandırmak için adeta zaman ile yarışmaktadırlar. Öğretmenlerin en önemli görevi öğrencilerde etkili ve kalıcı öğrenmeyi gerçekleştirmektir. Bunu başarabilmenin en önemli aşaması öğretmenin öncelikle ders zamanını verimli bir biçimde kullanmasıdır (153).

2.3.5. Sporun İletişim Becerisi Boyutu

İletişim, fertleri birbirine bağlayan ve sosyal açıdan dengeli ve uyumlu yaşamlarını sağlayan bir etkileşim olayıdır. İletişim bireylerin amaçsız etkileşimlerinden çok, etki ve davranış meydana getiren bilgi, düşünce ve duyguların karşı tarafa aktarılması sürecidir (154). Duygu, düşünce ve bilgileri farklı şekillerde başkalarına aktarma süreci iletişim olarak adlandırılır (155).

İletişim, kişiler arası etkileşim sürecinin temelini meydana getirir. Günlük yaşantıların temeli insan ilişkilerine dayanmaktadır. İnsanoğlu iletişim aracılığıyla başkalarının duygularını, fikirlerini, yaşantılarını keşfederek ilişkilerini şekillendirir. İnsan, doğuştan gelen bir iletişim donanımına sahip olsa da iletişim örüntüleri ve iletişim becerileri kendiliğinden gelişmez. Kişi çevresi ile etkileşime geçerek iletişim sağlamayı öğrenebilir (156). İletişim, iki insanın duygu, düşüncelerini ifade ederek anlaşmasını içeren bir süreçtir (157).

Öncelikle birçok kişinin probleminde katkı sağlayacak iletişimin diğer amaçları aşağıda sıralanmıştır.

- İletişim sürecinde bulunan kişiler kendi duygu, düşünce, algı ve öz benliklerini geliştirmektedirler.

- Etkili ve verimli iletişim kurularak, diğer insanlar tarafından olumlu karşılanma ve iyi bir etki yaratarak kendi davranışlarının nasıl kontrol edilmesi gerektiğini öğrenirler.
- İletişim insan ilişkilerimizin daha da kuvvetlenmesi ve bilmediğimiz birçok konunun öğrenilmesine yardımcı olmaktadır.
- İletişim insanların mesleki gelişimlerine katkı sağlamaktadır. Ayrıca mesleki alanda ki iletişimin doğru kullanılması mesleki yeterliliğimizin güçlenmesine yardımcı olur.
- İletişim insan ilişkilerimizde ve kişisel gelişim alanlarında, kriz yönetimini kontrol etme, problem çözerek doğru kararlar alma gibi bir çok alanda katkı sağlar.
- Teknoloji ile birlikte evrensel olarak hızlı değişimlerin olması, insanların bu ortama hızlı uyum sağlamasını gerektirmektedir. Bunun için iletişim dünyanın her noktasında iletişim konusunda farklı dilleri de kullanarak yeterli bilgiye sahip olunmasını sağlar (158).

Bireyler arasındaki etkileşim iletişim yoluyla alıcının doğru bilgilendirmesi ikna edilmesi ve ona yön vererek iletişimi keyifli hale getirilmesini amaçlar “Birey karışındaki insanı etkilemek, bilgi vermek, düşünce dünyasına yön vermek, ayrıca eğlendirme gibi amaçlar içerisine girer. Bu amaçlar çoğunlukla geleceğe dönük beklentileri karşılamaya yöneliktir. Bu noktada iletişim, amaçların hızlı bir biçimde gerçekleşmesi için gerekli bir araçtır. Birey yalnızca tecrübeleri sayesinde emir almayı ve emir vermeyi, başkalarından bir şeyler istemeyi ve onların isteklerine yanıt vermeyi öğrenebilmekte, olayların nasıl meydana geldiği hakkında fikir sahibi olabilmektedir” (159).

İletişim becerisi, sosyal iletişim, kişilerarası iletişim ve sosyal etkileşimi ifade etmektedir (160). İletişim becerileri, bireyden, karşılaştığı olayla ilgili, olası görüşleri ve ifadeleri araştırmayı, soruşturmayı ve bütünleştirmeyi bekler.

Bu becerileri kazanan bireyler, kendilerine yöneltilen bir uyarı, eleştiri veya şikâyet karşısında, farklı açılardan değerlendirme yapabilme yeteneğine sahip olabilmektedir (161).

Sportif etkinliklere katılım yoluyla edinilebilecek olan fiziksel farkındalık, bireyin vücut dilini bilinçli şekilde kullanabilmesinde de etkili olabilmektedir. Erken

yaşlarda egzersiz yapma alışkanlığı kazanarak vücut dilini geliştirmek, etkili iletişimin olmasa olmazı olan sözsüz ifadeleri kullanabilmeye zemin hazırlar (162). Ayrıca spora düzenli katılım gösterenlerin spora katılmayanlara göre iletişim kurma isteklerinin daha fazla olduğu belirtilmektedir (163). İletişim esnasında, fiziksel temasla aracılığıyla da birçok iletişim bilgisi karşı tarafa gönderilmektedir (164). Spora katılım esnasında en belirgin etken fiziksel temasta bulunmaktır. Sırtını okşama, güzel bir hareketten sonra tebrik etmek için tokalaşma, kural dışı harekete maruz kalan bir yarışmacının rakibine yardım eli uzatması gibi fiziksel temaslar olumlu geri bildirimler alabileceği gibi her türlü tepkisini fiziksel saldırılarla ifade eden yarışmacının da olumsuz tepkiler alması doğaldır (80). Akoğuz (164)'a göre çocuklar spor aracılığıyla yeni arkadaşlıklar kurarak sosyalleşirler ve iletişim becerilerini geliştirirler.

Spor ortamlarında sporcular ve antrenörler arasında dokunma yoluyla mesaj alışverişinin sağlandığı sıklıkla gözlemlenmektedir. Bu durumun fiziksel temaslarla mesajı iletme ve mesajdaki anlamı çözme becerisini geliştirdiği düşünülmektedir. Bunun yanında sözsüz iletişimin diğer bir öğeleri arasında yer alan boy, kilo, postür duruşu ve sağlıkla ilgili fiziksel özelliklerin mesaj alışverişindeki etkilerine literatürde sıkça yer verilmektedir (162). Tüm bu bilgiler ışığında, sporun, insan ilişkilerini kolaylaştırıcı özelliğe sahip olduğu söylenebilir.

Lindsey (165) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada kampüs rekreasyonel spor tesislerinin ve programlarının faydaları ve öğrencilerin doyumları üzerindeki etkisini incelemiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğu bu etkinliklerden iletişim becerileri geliştirme yönünde fayda gördüklerini ifade etmişlerdir. Erkek ve kız öğrenciler tesislerden benzer oranda faydalandıklarını ifade etmişlerdir (165).

Jones ve Lavellee (166) spor alanlarındaki tecrübelerle dayalı öğrenmelerin gençleri pozitif yönde etkilediğini ve bu ortamlar sayesinde kazanılan becerilerin yaşam becerilerine aktarıldığına dikkat çekmiştir. Ayrıca bu çalışmada gençlerin, liderlik ve iletişim kurma gibi özel becerileri spor aracılığıyla öğrendiklerini ve yaşamın diğer alanlarına transfer ettiklerine değinilmiştir (166).

Cunningham ve Eys (167) spor takımlarındaki (futbol, basketbol, rugby, voleybol, su topu, hokey) sporcuların rol belirsizlikleri ile takım içi iletişim arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonucunda, bu iki değişken arasında negatif bir ilişkinin

varlığını tespit edilmiştir. Ayrıca erkek sporcular daha fazla çatışma iletişimi içerisine girerken, kadınlar daha fazla kabullenici iletişim tutumu sergiledikleri görülmüştür (167).

Gerçekleştirilen araştırmaların genelde iletişim becerilerinin sporda takım performansı ya da başarısı üzerindeki etkisinin incelendiği farkedilmektedir.

Raiola ve Di Tore (168), voleybol sporcuları üzerinde yaptıkları bir araştırmada bedensel iletişim sağlamanın final skoru üzerinde önemli bir etkisinin olduğunu tespit etmişlerdir (168).

Sullivan (169), iletişim becerilerinin takımın performansı ve başarısı üzerinde önemli ölçüde etkili olduğunu ifade etmiştir. Bu doğrultuda, araştırmasında etkileşim içeren sporlarda yarışan sporcuların iletişim becerilerini geliştirmek amacıyla bir iletişim becerileri eğitim programı hazırlamıştır. Bu programın takım üyelerinin iletişim becerileri hakkındaki farkındalığını ve yeterliliğini arttırdığı tespit edilmiştir (169). Benzer şekilde, Sarı ve ark., (170)'de iletişim becerilerinin takımın performans başarısını etkileyen temel unsur olduğuna değinmiştir. Bu bağlamda pozitif geri bildirim, sosyal destek, eğitim ve öğretim faaliyetlerini kapsayan antrenörlük tutum ve davranışları ile sporcuların sahip oldukları iletişim becerisi arasında pozitif bir ilişkinin varlığını ve sporcuların psikolojik ihtiyaçlarıyla iletişim becerileri arasında da negatif yönde bir ilişkinin söz konusu olduğunu araştırma sonucu olarak ortaya koymuştur (170).

Sullivan ve Gee (171) 18-28 yaş aralığındaki sporcularla gerçekleştirdiği bir araştırmada, takım içi iletişim ile sportif doyum arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu iki değişkenin birbiriyle pozitif yönde anlamlı bir ilişki içerisinde olduğunu ve bu bulgunun takım performansı üzerinde olduğundan önemli olduğunu belirtmişlerdir (171). Chandel (172) de yaptığı derleme bir çalışmada takım üyeleri arasında mental modellerin paylaşılması ve başarının sağlanması için etkili iletişimin bir zorunluluk olduğuna dikkat çekmiştir. Buna ek olarak, takım içerisinde bilgi ve duyguların iletişim aracılığıyla sürekli olarak paylaşıldığını, bunun da takım içi güveni arttırdığını ifade etmiştir (172).

Yaşam becerileri konusunda yurtdışında yapılmış olan çalışmalara bakıldığında ilgili çalışmaların genellikle sporcular üzerinde olduğu görülmektedir (9, 11-13, 16).

Ülkemizde yaşam becerileri konusunda az sayıda akademik çalışmaya rastlanmaktadır. Yapılan araştırmaların özellikle engelli bireyler üzerinde uygulamalı olarak gerçekleştirildiği görölmektedir (173-181). Bu çalışmalarda engelli bireylere yönelik çeşitli uygulamalarla günlük yaşam becerileri kazandırılması hedeflenmiştir. Bu yönde yapılmış olan birçok araştırma sonucunda da engelli bireylere yaşam becerisi kazandırıldığı ortaya koyulmuştur.

Hangi meslek grubunda olursa olsun bireylerin iletişim becerilerini geliştirmeleri, iletişim sürecini daha sağlıklı bir hale getirecektir. Gerçekten de insan ilişkilerinin yoğun olduğu meslek gruplarında bu becerilere sahip olmanın gerekliliği kaçınılmazdır. Sportif faaliyetlerde görev alan beden eğitimciler, antrenörler ve spor yöneticilerinin bu becerilere sahip olması gerekmektedir. Ayrıca doğasında hareket etme isteği ve bu yolla iletişim kurmak olan insanın, sportif faaliyetlere katılım göstermesiyle kişilerarası ilişkilerin sağlıklı ve sürekli olması sağlanabilir.

Bu bağlamda araştırma da, ele alınan değişkenlere göre sporun genç bireylerde yaşam becerilerine ne derecede etki ettiği ve şekillendirdiğini ortaya koymak amacı ile yapılmıştır.

3. MATERYAL VE METOT

3.1. Evren ve örneklem/Araştırma grubu

Araştırmanın evrenini, 2018-2019 öğretim yılında, Kahramanmaraş ili merkez ilçeye bağlı ortaokullarda (Osman Gazi Ortaokulu, Bahçeşehir Koleji, Beyza Koleji, 5 Nisan Ortaokulu, Binevler Ortaokulu, Yavuz Selim Ortaokulu ve Sergentepe Ortaokulu) eğitim gören (5., 6., 7., ve 8. sınıf) bireyler (458 erkek, 321 bayan olmak üzere toplam 779 kişi) oluşturmaktadır. Araştırma için; öğrencilerin ailelerinden gönüllü olur izni ve İl Milli Eğitim Müdürlüğünden yazılı izin alınmıştır. Ayrıca katılımcıların yaşları 18 yaşından küçük olduğu için veli muafakatnamesi alınmıştır. Araştırma için Malatya Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Onayı (EK-4) alınmıştır. Araştırmanın örneklem büyüklüğünü saptamada her iki cinsiyet için “*Evrendeki Birey Sayısı Bilinen Örneklem Genişliği Formülü*” kullanılmıştır. Örneklem büyüklüğü, evrenin bilindiği durumlarda örneklem hesabı formülü ($n = \frac{Nt^2pq}{d^2(N-1) + t^2pq}$) kullanılarak hesaplanmıştır. Örneklem büyüklüğü hesaplanırken $\alpha=0.05$ yanılma düzeyi, 0.05 örneklem hatası, $p=0.8$, $q=0.2$ olarak kabul edilmiştir. Araştırmaya basit tesadüfî örnekleme yoluyla seçilen, çalışmaya katılmayı kabul eden ve seçim kriterlerine uyan öğrenciler dâhil edilmiştir.

Araştırmanın Değişkenleri

Bu kısımda araştırmada kullanılan bağımlı ve bağımsız değişkenlere ve değişkenlerinin nasıl sınıflandırıldığına yer verilmiştir.

Araştırmanın Bağımlı Değişkenleri:

Araştırma grubunun yaşam becerileri ve alt boyutları bağımlı değişkenleri oluşturmuştur.

Araştırmanın Bağımsız Değişkenleri:

Araştırma grubunun yaş, cinsiyet, sınıf, aile gelir durumu, spor yapma durumları, anne baba eğitim durumları, okul takımında oynama, yaptıkları spor türü bağımsız değişkenleri oluşturmuştur.

Araştırmaya katılma kriterleri

Örnekleme oluşturan öğrencilerin çalışmaya alınması için aşağıdaki belirleyiciler kullanılmıştır:

- Çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul etmek,
- Ortaokul 5., 6., 7. ve 8. sınıflarda okuyor olmak,
- Sportif aktivitelere katılıyor olmak.

Araştırmadan çıkarılma koşulları

- Araştırmaya gönüllü olmamak.

3.2. Araştırmada Uygulanacak Ölçüm ve Testler (Verilerin Toplanması)

Katılımcılara kişisel bilgi formuna ek olarak yaşam becerileri ölçek ifadelerinin bulunduğu anket formu verilecek ve bu formda geçen ifadelere içtenlikle cevap vermeleri istenmiştir (Ek-1).

Ölçme Aracı

Spor yoluyla elde edilen yaşam becerilerini değerlendirmek amacı ile özgün formu Life Skills Scale for Sport (LSSS) olan ölçek, Cronin ve Allen tarafından 2017 yılında 5'li Likert tip olarak geliştirilmiştir (182). Ölçek ortaokul, lise ve 21 yaşına kadar olan üniversite öğrencilerine uygulanabilmektedir. Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Açık ve Düz (183) tarafından yapılan ölçek; takım çalışması, amaç belirleme, zaman yönetimi, duygusal beceriler, iletişim, sosyal beceriler ve liderlik olmak üzere 7 alt boyuttan toplam 31 madden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan ifadeler (1 puan) “Hiç katılmıyorum” ile (5 puan) “Tamamen katılıyorum” olmak üzere 5'li Likert derecesinde puanlanmaktadır. Ölçek maddeleri 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Çalışmamızda güvenilirlik katsayıları; Zaman Yönetimi (1, 2, 3, ve 4. maddeler) Cronbach's Alpha 0.92, İletişim (5, 6, 7, ve 8. maddeler) Cronbach's Alpha 0.91, Liderlik (9, 10, 11, 12 ve 13. maddeler) Cronbach's Alpha 0.93, Takım Çalışması (14, 15, 16, 17, 18 ve 19. maddeler) Cronbach's Alpha 0.89, Sosyal Beceriler (20, 21, 22, ve 23. maddeler) Cronbach's Alpha 0.90, Duygusal Beceriler (24, 25, 26 ve 27. maddeler) Cronbach's Alpha 0.92, Amaç Belirleme (28, 29, 30 ve 31. maddeler) Cronbach's Alpha 0.91 olarak belirlenmiştir. Ölçek maddelerinde ters puanlanan herhangi bir ifade bulunmamaktadır.

3.3. Veri Analizi

Araştırma sonucu elde edilecek verileri çözümlemek amacıyla İstatistik paket programı (SPSS 21 Versiyon) kullanılmıştır. İstatistiksel analizler yapılmadan önce verilerin normal dağılıp dağılmadığı ve homojen olup olmadığını sınamak için

“*Shapiro-Wilks ve Kolmogorov-Smirnov*” normallik analiz testleri yapılmıştır. Testler sonucunda verilerin normal dağılmadığı gözlemlenmiş olduğundan analizler için non-parametrik testlerden faydalanılmıştır. Bağımsız değişkenlerin ikili karşılaştırmalarında Mann Whitney U testi, ikiden fazla çoklu karşılaştırmalarında ise Kruscal Wallis H testlerinden yararlanılmıştır. Çoklu karşılaştırmaların analizinde fark çıktığı durumlarda farkın nereden kaynaklandığını bulmak için non-parametrik veriler için kullanılan Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Araştırmada güvenilirlik katsayısı $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.



4. BULGULAR

Araştırma grubundan elde edilen veriler gerekli ve uygun analizler yapılarak tablolaştırılarak aşağıda sunulmuştur.

Tablo 4.1. Araştırma grubunun okul dağılımları

Okul Adı	n	%
Osman Gazi Ortaokulu	39	5,0
Bahçeşehir Koleji	197	25,3
Beyza Koleji	236	30,3
5 Nisan Ortaokulu	66	8,5
Binevler Ortaokulu	69	8,9
Yavuz Selim Ortaokulu	80	10,3
Sergentepe Ortaokulu	92	11,8
Toplam	779	100,0

Tablo 4.1'e göre araştırma grubunun yer aldığı okulların % 55,6'sının özel okullar grubunda yer aldığı (Bahçeşehir koleji %25,3 ve Beyza Koleji % 30,3) % 44,4'ünün devlet okullarında yer aldığı belirlenmiştir.

Tablo 4.2. Araştırma grubunun yaş dağılımları

Yaşınız	n	%
10,00	80	10,3
11,00	196	25,2
12,00	232	29,8
13,00	202	25,9
14,00	69	8,9
Toplam	779	100,0

Tablo 4.2'ye göre araştırma grubunun %10,3'ünün 10 yaş, % 25,2'sinin 11 yaş, % 29,8'inin 12 yaş, % 25,9'unun 13 yaş ve % 8,9'unun 14 yaş grubunda yer aldıkları tespit edilmiştir.

Tablo 4.3. Araştırma grubunun cinsiyet dağılımları

Cinsiyet	n	%
Erkek	458	58,8
Bayan	321	41,2
Toplam	779	100,0

Tablo 4.3'e göre araştırma grubunun % 58,8'inin erkek, % 41,2'sinin bayan öğrenci oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 4.4. Araştırma grubunun sınıf dağılımları

Sınıf	n	%
5.sınıf	130	16,7
6.sınıf	174	22,3
7.sınıf	330	42,4
8.sınıf	145	18,6
Toplam	779	100,0

Tablo 4.4' e göre araştırma grubunun % 16,7'sinin 5. sınıf, % 22,3'ünün 6.sınıf, % 42,4'ünün 7.sınıf ve %18,6'sının 8.sınıf öğrencisi oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 4.5. Araştırma grubunun aile gelir durumu dağılımları

Size Göre Aile Gelir Durumu	n	%
Kötü	29	3,7
Orta	211	27,1
İyi	347	44,5
Çok iyi	192	24,6
Toplam	779	100,0

Tablo 4.5'e göre araştırma grubunun % 3,7'sinin aile gelir durumlarının kötü, % 27,1'inin orta, % 44,5'inin iyi ve % 24,6'sının çok iyi durumda oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 4.6. Araştırma grubunun spor yapma durumu dağılımları

Spor Yapma Durumu	n	%
Evet	684	87,8
Hayır	95	12,2
Toplam	779	100,0

Tablo 4.6'ya göre araştırma grubunun % 87,8'inin spora katılım gösterdikleri, % 12,2'sinin ise spor yapmadıkları tespit edilmiştir.

Tablo 4.7. Araştırma grubunun okul takımında oynama durumu dağılımları

Okul Takımında Oynuyor musunuz?	n	%
Evet	315	40,4
Hayır	464	59,6
Toplam	779	100,0

Tablo 4.7'ye göre araştırma grubunun % 40,4'ünün okul takımında oynadığı, % 59,6'sının ise okul takımlarında oynamadıkları tespit edilmiştir.

Tablo 4.8. Araştırma grubunun yaptıkları spor türü dağılımları

Yaptığınız Spor Türü	n	%
Takım Sporları	521	66,9
Bireysel Sporlar	258	33,1
Toplam	779	100,0

Tablo 4.8'e göre araştırma grubunun % 66,9'unun takım sporları ile % 33,1'inin ise bireysel sporlar ile uğraştıkları tespit edilmiştir.

Tablo 4.9. Araştırma grubunun yaptıkları spor branşı dağılımları

Yaptığınız Spor Branşı	n	%
Basketbol	196	25,2
Taekwondo	10	1,3
Judo	3	,4
Çim Hokeyi	1	,1
Karate	2	,3
Oryantiring	16	2,1
Tenis	16	2,1
Yok	88	11,3
Okçuluk	2	,3
Cimnastik	9	1,2
Satranç	4	,5
Futbol	197	25,3
Eskirim	2	,3
Voleybol	96	12,3
Yüzme	76	9,8
Hentbol	10	1,3
Atletizm	11	1,4
Masatenisi	8	1,0
Güreş	13	1,7
Badminton	19	2,4
Toplam	779	100,0

Tablo 4.9’ da araştırma grubuna dahil olan öğrencilerin yaptıkları spor branşına ait çeşitlilik görülmektedir.

Tablo 4.10. Araştırma grubunun baba eğitim durumu dağılımları

Baba Eğitimi	n	%
Okuryazar Değil	18	2,3
Okuryazar	79	10,1
İlköğretim	181	23,2
Lise	151	19,4
Üniversite	350	44,9
Toplam	779	100,0

Tablo 4.10'a göre araştırma grubunun % 2,3'ünün baba eğitiminin okuryazar olmadığı, % 10,1'inin okuryazar, % 23,2'sinin ilköğretim mezunu, % 19,4'ünün lise ve 44,9'unun üniversite mezunu oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 4.11. Araştırma grubunun anne eğitim durumu dağılımları

Anne Eğitimi	n	%
Okuryazar Değil	39	5,0
Okuryazar	81	10,4
İlköğretim	221	28,4
Lise	151	19,4
Üniversite	287	36,8
Toplam	779	100,0

Tablo 4.11'e göre araştırma grubunun % 5'inin anne eğitiminin okuryazar olmadığı, % 10,4'ünün okuryazar, % 28,4'ünün ilköğretim mezunu, % 19,4'ünün lise ve 36,8'inin üniversite mezunu oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 4.12. Araştırma grubunun yaş değişkenine göre analiz sonuçları

Yaş	N	Mean	SD	X ²	p	Fark U test	
Zaman Yönetimi	10	80	16,38	2,86	25,603	,000*	1>2,3,4,5
	11	196	14,76	3,56			
	12	232	14,65	3,38			
	13	202	14,32	3,40			
	14	69	14,33	3,21			
İletişim	10	80	16,15	3,05	9,937	,042*	1>2,3,4,5
	11	196	15,07	3,42			
	12	232	15,02	3,73			
	13	202	14,91	3,30			
	14	69	14,73	3,06			
Liderlik	10	80	19,46	4,22	19,799	,001*	1>3,4,5
	11	196	18,71	3,99			
	12	232	18,41	4,00			
	13	202	17,59	4,34			
	14	69	17,21	4,32			
Takım Çalışması	10	80	24,11	4,51	20,368	,000*	1>2,3,4,5
	11	196	22,41	4,80			
	12	232	22,65	4,70			
	13	202	21,70	4,95			
	14	69	21,39	4,67			
Sosyal Beceriler	10	80	16,12	3,35	14,612	,006*	1>2,3,4,5
	11	196	15,14	3,21			
	12	232	14,93	3,45			
	13	202	14,70	3,46			
	14	69	14,28	3,97			
Duygusal Beceriler	10	80	16,07	3,16	12,825	,012*	1>2,3,4,5
	11	196	14,81	3,59			
	12	232	14,73	3,71			
	13	202	14,59	3,45			
	14	69	14,40	4,23			
Amaç Belirleme	10	80	16,80	2,95	7,100	,131	
	11	196	16,03	3,36			
	12	232	16,04	3,42			
	13	202	15,47	3,77			
	14	69	15,88	3,61			

*p<0.05

Tablo 4.12'ye göre araştırma grubunun yaş değişkenine bağlı olarak yapılan analizde sporda yaşam becerileri alt boyutlarından amaç belirleme alt boyutu hariç diğer boyutların tamamında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<0.05).

Tablo 4.13. Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre analiz sonuçları

Cinsiyet		N	Mean	SD	Z	p
Zaman Yönetimi	Erkek	458	14,61	3,50	-1,115	,265
	Kadın	321	14,92	3,27		
İletişim	Erkek	458	14,89	3,43	-2,089	,037*
	Kadın	321	15,38	3,42		
Liderlik	Erkek	458	18,18	4,19	-,828	,408
	Kadın	321	18,41	4,17		
Takım Çalışması	Erkek	458	22,17	4,91	-1,248	,212
	Kadın	321	22,69	4,66		
Sosyal Beceriler	Erkek	458	14,67	3,54	-3,129	,002*
	Kadın	321	15,45	3,28		
Duygusal Beceriler	Erkek	458	14,42	3,69	-3,792	,000*
	Kadın	321	15,39	3,47		
Amaç Belirleme	Erkek	458	15,80	3,62	-1,120	,263
	Kadın	321	16,17	3,28		

*p<0.05

Tablo 4.13'e göre araştırma grubunun cinsiyet değişkenine bağlı olarak yapılan analizde sporda yaşam becerileri alt boyutlarından iletişim, sosyal beceriler ve duygusal beceriler alt boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($p<0.05$), diğer alt boyutlarda farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.14. Araştırma grubunun sınıf değişkenine göre analiz sonuçları

Sınıf	N	Mean	SD	X ²	p	Fark U test	
Zaman Yönetimi	5.sınıf	130	15,96	3,38	25,953	,000*	1>2,3,4
	6.sınıf	174	14,84	3,35			
	7.sınıf	330	14,40	3,36			
	8.sınıf	145	14,28	3,40			
İletişim	5.sınıf	130	16,06	3,15	16,373	,001*	1>2,3,4
	6.sınıf	174	14,74	3,55			
	7.sınıf	330	15,08	3,52			
	8.sınıf	145	14,68	3,19			
Liderlik	5.sınıf	130	19,26	4,26	23,639	,000*	1>3,4
	6.sınıf	174	18,66	3,89			
	7.sınıf	330	18,26	4,02			
	8.sınıf	145	16,95	4,48			
Takım Çalışması	5.sınıf	130	23,48	4,90	18,230	,000*	1>3,4
	6.sınıf	174	22,62	4,60			
	7.sınıf	330	22,35	4,74			
	8.sınıf	145	21,20	4,94			
Sosyal Beceriler	5.sınıf	130	15,82	3,46	12,623	,006*	1>2,3,4
	6.sınıf	174	14,89	3,35			
	7.sınıf	330	14,96	3,35			
	8.sınıf	145	14,44	3,68			
Duygusal Beceriler	5.sınıf	130	15,56	3,51	8,969	,030*	1>3,4
	6.sınıf	174	14,83	3,60			
	7.sınıf	330	14,78	3,47			
	8.sınıf	145	14,24	4,03			
Amaç Belirleme	5.sınıf	130	16,40	3,37	3,360	,339	
	6.sınıf	174	16,06	3,15			
	7.sınıf	330	15,88	3,52			
	8.sınıf	145	15,58	3,87			

*p<0.05

Tablo 4.14'e göre araştırma grubunun sınıf değişkenine bağlı olarak yapılan analizde sporda yaşam becerileri alt boyutlarından amaç belirleme alt boyutu hariç diğer boyutların tamamında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<0.05).

Tablo 4.15. Araştırma grubunun aile gelir durumu değişkenine göre analiz sonuçları

Aile Gelir Durumu	N	Mean	SD	X ²	p	
Zaman Yönetimi	Kötü	29	15,31	3,10	7,433	,059
	Orta	211	14,50	3,48		
	İyi	347	14,60	3,23		
	Çok iyi	192	15,17	3,65		
İletişim	Kötü	29	15,68	2,86	1,345	,718
	Orta	211	15,04	3,12		
	İyi	347	15,13	3,42		
	Çok iyi	192	15,00	3,85		
Liderlik	Kötü	29	18,58	3,77	6,915	,075
	Orta	211	17,87	4,03		
	İyi	347	18,17	4,31		
	Çok iyi	192	18,85	4,13		
Takım Çalışması	Kötü	29	22,96	3,95	7,752	,051
	Orta	211	21,95	4,81		
	İyi	347	22,25	4,62		
	Çok iyi	192	23,02	5,22		
Sosyal Beceriler	Kötü	29	14,96	2,70	1,376	,711
	Orta	211	14,98	3,44		
	İyi	347	14,89	3,49		
	Çok iyi	192	15,19	3,51		
Duygusal Beceriler	Kötü	29	15,10	3,40	2,326	,508
	Orta	211	14,59	3,76		
	İyi	347	14,81	3,49		
	Çok iyi	192	15,06	3,77		
Amaç Belirleme	Kötü	29	16,06	2,72	3,522	,318
	Orta	211	15,86	3,63		
	İyi	347	15,77	3,55		
	Çok iyi	192	16,35	3,29		

Tablo 4.15'e göre araştırma grubunun aile gelir durumu değişkenine bağlı olarak yapılan analizde sporda yaşam becerileri alt boyutlarının tamamında farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.16. Araştırma grubunun spor yapma durumu değişkenine göre analiz sonuçları

Spor Yapma Durumu	N	Mean	SD	Z	p	
Zaman Yönetimi	Evet	684	15,05	3,27	-6,700	,000*
	Hayır	95	12,51	3,56		
İletişim	Evet	684	15,22	3,38	-2,647	,008*
	Hayır	95	14,20	3,66		
Liderlik	Evet	684	18,66	4,06	-6,934	,000*
	Hayır	95	15,49	3,96		
Takım Çalışması	Evet	684	22,84	4,54	-6,480	,000*
	Hayır	95	19,07	5,40		
Sosyal Beceriler	Evet	684	15,24	3,29	-4,680	,000*
	Hayır	95	13,18	4,02		
Duygusal Beceriler	Evet	684	14,99	3,57	-3,287	,001*
	Hayır	95	13,63	3,85		
Amaç Belirleme	Evet	684	16,22	3,36	-5,627	,000*
	Hayır	95	14,01	3,77		

*p<0.05

Tablo 4.16'ya göre araştırma grubunun spor yapma durumu değişkenine bağlı olarak yapılan analizde sporda yaşam becerileri alt boyutlarının hepsinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<0.05).

Tablo 4.17. Araştırma grubunun okul takımında oynama değişkenine göre analiz sonuçları

Okul Takımında Oynuyor musunuz?		N	Mean	SD	Z	p
Zaman Yönetimi	Evet	315	15,61	3,06	-6,048	,000*
	Hayır	464	14,15	3,51		
İletişim	Evet	315	15,60	3,18	-3,145	,002*
	Hayır	464	14,75	3,55		
Liderlik	Evet	315	19,51	3,58	-6,637	,000*
	Hayır	464	17,44	4,35		
Takım Çalışması	Evet	315	23,58	4,29	-5,522	,000*
	Hayır	464	21,57	4,98		
Sosyal Beceriler	Evet	315	15,74	2,99	-4,594	,000*
	Hayır	464	14,48	3,65		
Duygusal Beceriler	Evet	315	15,30	3,28	-2,624	,009*
	Hayır	464	14,49	3,82		
Amaç Belirleme	Evet	315	16,73	2,91	-4,624	,000*
	Hayır	464	15,42	3,74		

*p<0.05

Tablo 4.17'ye göre araştırma grubunun okul takımında oynama değişkenine bağlı olarak yapılan analizde sporda yaşam becerileri alt boyutlarının hepsinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<0.05).

Tablo 4.18. Araştırma grubunun yaptıkları spor türü değişkenine göre analiz sonuçları

Yaptığınız Spor Türü		N	Mean	SD	Z	p
Zaman Yönetimi	Takım Sporları	521	15,08	3,29	-3,782	,000*
	Bireysel Sporlar	258	14,06	3,55		
İletişim	Takım Sporları	521	15,38	3,28	-3,248	,001*
	Bireysel Sporlar	258	14,52	3,66		
Liderlik	Takım Sporları	521	19,08	3,79	-7,313	,000*
	Bireysel Sporlar	258	16,66	4,45		
Takım Çalışması	Takım Sporları	521	23,24	4,25	-6,302	,000*
	Bireysel Sporlar	258	20,66	5,40		
Sosyal Beceriler	Takım Sporları	521	15,41	3,10	-3,961	,000*
	Bireysel Sporlar	258	14,15	3,95		
Duygusal Beceriler	Takım Sporları	521	14,96	3,51	-1,162	,245
	Bireysel Sporlar	258	14,54	3,85		
Amaç Belirleme	Takım Sporları	521	16,40	3,14	-4,435	,000*
	Bireysel Sporlar	258	15,04	3,94		

*p<0.05

Tablo 4.18'e göre araştırma grubunun yaptıkları spor türü değişkenine bağlı olarak yapılan analizde sporda yaşam becerileri alt boyutlarından duygusal beceriler alt boyutu hariç diğer boyutların tamamında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<0.05).

Tablo 4.19. Araştırma grubunun baba eğitim durumu değişkenine göre analiz sonuçları

Baba Eğitim Durumu		N	Mean	SD	X ²	p	Fark U test
Zaman Yönetimi	Okuryazar Değil	18	14,61	1,71	4,031	,402	
	Okuryazar	79	14,67	2,57			
	İlköğretim	181	15,06	3,13			
	Lise	151	14,99	3,35			
	Üniversite	350	14,49	3,77			
İletişim	Okuryazar Değil	18	14,66	3,37	3,328	,504	
	Okuryazar	79	15,69	2,86			
	İlköğretim	181	15,03	3,06			
	Lise	151	15,31	3,36			
	Üniversite	350	14,92	3,75			
Liderlik	Okuryazar Değil	18	17,33	3,34	6,706	,152	
	Okuryazar	79	18,29	3,40			
	İlköğretim	181	17,84	4,05			
	Lise	151	18,78	3,69			
	Üniversite	350	18,33	4,61			
Takım Çalışması	Okuryazar Değil	18	20,22	4,86	12,335	,015*	4>1,2,3
	Okuryazar	79	22,13	4,08			
	İlköğretim	181	22,03	4,56			
	Lise	151	23,27	4,57			
	Üniversite	350	22,35	5,14			
Sosyal Beceriler	Okuryazar Değil	18	13,22	3,81	7,578	,108	
	Okuryazar	79	15,06	2,97			
	İlköğretim	181	15,09	3,29			
	Lise	151	15,37	3,53			
	Üniversite	350	14,85	3,57			
Duygusal Beceriler	Okuryazar Değil	18	13,00	3,78	4,403	,354	
	Okuryazar	79	14,91	3,50			
	İlköğretim	181	14,97	3,44			
	Lise	151	15,00	3,18			
	Üniversite	350	14,74	3,91			
Amaç Belirleme	Okuryazar Değil	18	15,55	3,60	5,648	,227	
	Okuryazar	79	15,30	3,49			
	İlköğretim	181	16,02	3,51			
	Lise	151	16,39	3,16			
	Üniversite	350	15,89	3,59			

*p<0.05

Tablo 4.19'a göre araştırma grubunun baba eğitimi durumu değişkenine bağlı olarak yapılan analizde sporda yaşam becerileri alt boyutlarından takım çalışması alt boyutu hariç diğer boyutların tamamında farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir (p>0.05).

Tablo 4.20. Araştırma grubunun anne eğitim durumu değişkenine göre analiz sonuçları

Anne Eğitim Durumu		N	Mean	SD	X ²	p	Fark U test
Zaman Yönetimi	Okuryazar Değil	39	14,15	2,60	5,437	,245	
	Okuryazar	81	15,18	2,38			
	İlköğretim	221	15,05	3,17			
	Lise	151	14,76	3,55			
	Üniversite	287	14,44	3,81			
İletişim	Okuryazar Değil	39	14,46	2,80	7,029	,134	
	Okuryazar	81	16,01	2,77			
	İlköğretim	221	15,19	3,07			
	Lise	151	14,90	3,50			
	Üniversite	287	14,95	3,85			
Liderlik	Okuryazar Değil	39	16,89	4,37	7,738	,102	
	Okuryazar	81	18,43	3,22			
	İlköğretim	221	18,04	4,07			
	Lise	151	18,91	3,65			
	Üniversite	287	18,27	4,67			
Takım Çalışması	Okuryazar Değil	39	20,38	3,88	12,809	,012*	1<2,3,4,5
	Okuryazar	81	22,24	4,22			
	İlköğretim	221	22,46	4,56			
	Lise	151	23,03	4,57			
	Üniversite	287	22,30	5,32			
Sosyal Beceriler	Okuryazar Değil	39	13,92	3,42	6,707	,152	
	Okuryazar	81	15,29	3,12			
	İlköğretim	221	15,30	3,25			
	Lise	151	14,88	3,47			
	Üniversite	287	14,87	3,67			
Duygusal Beceriler	Okuryazar Değil	39	13,87	3,68	5,475	,242	
	Okuryazar	81	14,96	3,53			
	İlköğretim	221	15,19	3,36			
	Lise	151	14,64	3,36			
	Üniversite	287	14,72	3,96			
Amaç Belirleme	Okuryazar Değil	39	14,97	3,78	4,959	,291	
	Okuryazar	81	15,81	3,39			
	İlköğretim	221	16,23	3,44			
	Lise	151	16,07	3,18			
	Üniversite	287	15,85	3,65			

*p<0.05

Tablo 4.20'ye göre araştırma grubunun anne eğitim durumu değişkenine bağlı olarak yapılan analizde sporda yaşam becerileri alt boyutlarından takım çalışması alt boyutu hariç diğer boyutların tamamında farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir (p>0.05).

5. TARTIŞMA

Ortaöğrenim öğrencilerinde sporun yaşam becerileri üzerine etkilerinin incelendiği bu araştırma literatür bilgileri ışığında tartışılmaya çalışılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre; araştırmanın çalışma grubunu oluşturan 10-14 yaş grubunda yer alan çocukların yaş durumuna göre yaşam becerileri kazanmaları ve geliştirmeleri sürecinde farklılık olduğu görülmüştür (Tablo 12). Buna göre 10 yaş grubunda yer alan çocukların; iletişim, zaman yönetimi, liderlik, takım çalışması, sosyal beceriler ve duygusal beceriler alt boyutlarında almış oldukları puan ortalamalarının daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumun yanı sıra araştırma sonuçları 11-14 yaş grubunda yer alan çocukların yaşam becerileri kazanmaları ve geliştirmeleri sürecinde farklılık olmadığını göstermektedir.

Araştırmalar bireylerin spor aracılığı ile birçok yaşam becerisini geliştirdiklerini belirtmektedir. Örneğin sportif aktivitelerle uğraşan İngiliz gençlerinin en fazla takım çalışması, sosyal beceri ve liderlik, kişilerarası iletişim, en az da amaç belirleme, duygusal beceriler, problem çözme, karar verme ve zaman yönetimiyle ilgili yaşam becerilerini öğrendiklerini (173), benzer olarak Kanadalı (9,13-16), Amerikalı (11) ve Avusturalyalı (184) sporcu, antrenör ve anne babalar ile yapılan çalışmalarda da benzer beceri özelliklerinin öğrenildiği sonucunu ortaya koymuşlardır. Bu bulgular gençlerin sportif etkinlikler vasıtasıyla bazı yaşam becerilerini diğer yaşam becerilerine kıyasla daha fazla öğrendiklerini ortaya koymaktadır. Türk (185)'ün 14-18 yaş grubunda yer alan ve basketbol sporu ile uğraşan ve gençler üzerinde, sporun gençlerin yaşam becerileri kazanmasına ve geliştirmesine yönelik etkisini incelediği araştırmanın sonuçları; gençlerin yaşam becerileri kazanmaları ve geliştirmeleri sürecinde yaşlar arasında farklılık olmadığını ortaya koymaktadır. Mevcut araştırma ise 10-14 yaş grubunda yer alıp, bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan çocukların yaşam sporda yaşam becerilerinin incelenmesi sonucu sporun yaşam becerileri kazandırmasına ve geliştirmesine yönelik etkisinin 10 yaş grubunda daha fazla olduğunu göstermektedir. İki çalışma arasında benzer sonuçlar yoktur. Ancak iki çalışma arasında yer alan örneklem grubunun yaş kategorilerinin farklı olması bu sonucu oluşturmuş olabilir. Çünkü spor aracılığıyla yaşam becerileri kazanılmasında ve geliştirilmesi sürecinde yaşın önemli bir kriter olduğunu ve erken yaşta spora başlamayla birlikte yaşam becerilerinin daha fazla kazanılabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada, sporun yaşam becerisi kazandırmasında cinsiyet değişkenine göre farklılık olduğu görülmektedir. Buna göre; sporda yaşam becerileri alt boyutlarından sosyal beceriler ve duygusal beceriler ile iletişim alt boyutlarda kadınlar lehine istatistikî olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir (Tablo 13). Bu durumun nedenleri arasında spor yapan kadınların yapılan spor faaliyeti sırasında karşılaştıkları olaylar, arkadaşlık ilişkisi, takım oyunları, seyirci gibi etkenler olduğu düşünülmektedir. Çalışmamızı destekleyen literatür bilgileri vardır. Deniz (186), üniversite eğitimi alan öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerini incelediği çalışmada bayan öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla sosyal beceri düzeylerinin duyuşsal duyarlılık, duyuşsal anlatımcılık ve sosyal kontrol boyut düzeylerinin daha yetkin olduğu, erkek öğrencilerinde duyuşsal kontrol boyutunun bayan öğrencilere göre daha yetkin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çilingir (187), yaptığı çalışmada genel lise ve fen lisesi öğrencilerinin sosyal becerileri ve problem çözme becerilerini karşılaştırmıştır. Çalışma sonucunda lise eğitimi alan öğrencilerinin cinsiyetlerine göre sosyal becerileri düzeylerinde değişimler yaşandığını gözlemlemiştir. Sosyal beceri, duyuşsal kontrol boyutunda ise erkeklerin bayan öğrencilere göre sözel olmayan mesajları, duyguları düzenleme ve kontrol etme becerisi bakımından daha yetkin oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Balyan (188), yapmış olduğu araştırmada, ilköğretim 2.kademe ve ortaöğretim düzeyindeki öğrencilerin beden eğitimi ve spor derslerine yönelik tutumları, sosyal beceri ve özyeterlik düzeylerini ve bunların birbirleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma sonucunda beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının okul türü, cinsiyet, okullardaki mevcut spor tesisleri ve gelir düzeylerini algılama arasında farkların istatistiksel olarak anlamlı olduğunu bulmuştur. Sosyal beceri düzeylerinde bayan öğrencilerin olumlu sosyal beceri düzeylerinin erkeklerden daha yüksek düzeyde olduğunu belirlemiştir. Bu çalışma sonuçları da mevcut araştırma sonuçlarımızla paralellik içerisindedir.

Araştırma grubunun sınıf değişkenine bağlı olarak yapılan analizde, sporda yaşam becerileri alt boyutlarından amaç belirleme alt boyutu hariç diğer boyutların hepsinde istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Buna göre ortaokul 5.sınıfta okuyan öğrencilerinin 6, 7 ve 8. sınıfta okuyan öğrencilere göre, zaman yönetimi, takım çalışması, liderlik, iletişim, sosyal beceriler, amaç belirleme ve duygusal beceriler gibi yaşam becerilerini spor faaliyetleri aracılığı ile daha yüksek düzeyde öğrendikleri tespit edilmiştir. Bu durum ortaokul kademesinin ilk basamağı

olan 5.sınıf düzeyinin yaşam becerilerinin kazanılması ve geliştirilmesi açısından dikkat edilmesi gereken oldukça önemli bir dönem olduğunu göstermektedir. Çalışmamızla benzer sonuçları ortaya koyan Ryan ve Dzewaltowski (189), 6. ve 7. Sınıf öğrencilerinin bedensel aktiviteler aracılığı ile kendilerine olan güvenlerinin arttığını, bedensel aktivitedeki sorunların üstesinden geldiklerini, sosyal arkadaş çevresi edinmek için diğerlerini teşvik ettiklerini, atılgan ve girişken olduklarını ifade etmektedir. Bu durum çalışma sonuçlarımızı desteklemektedir.

Yapılan araştırmalar değerlendirildiğinde ortaokul döneminde, sporun yaşam becerilerinin kazanılması ve geliştirilmesindeki rolü göz önüne alındığında, çocukları hayata ve geleceğe hazırlayan ortaokul kademesi müfredatı içerisinde beden eğitimi ve spor dersine ayrılan ders saatlerinin artırılması ve sportif etkinliklere daha fazla yer verilmesi oldukça önemli ve hassasiyet gösterilmesi gereken bir durum olduğu söylenebilir.

Araştırma grubunun aile gelir durumu değişkenine göre yapılan analizde, sporda yaşam becerileri alt boyutlarının tamamında farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir (Tablo 15). Bu durumun, sporun aile gelir düzeyine bakmaksızın herkese aynı oranda eşit fırsat sunabilmesinden kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Sporda istek önemlidir. Ailesinin farklı gelir düzeyine sahip olması sporcunun yaşam becerileri kazanmasına engel olmamaktadır. Ülkemizde spora önemli ölçüde ekonomik destek verilmektedir. Özellikle dezavantajlı gruplar bu konuda çeşitli proje çalışmalarıyla desteklenmektedir. Engelli olan bireylerin spora katıldığı ve başarılı oldukları bilinen bir gerçektir. Burda esas olan sportif faaliyetlere katılma istek ve arzudur. Bu faaliyetlere katılım da tüm çocuk ve gençlerin yaşam becerilerine olumlu ve pozitif kazanımlar sağlamaktadır. Literatür bilgileri çalışmamızın sonuçlarını desteklemektedir. Örneğin; Mayer (190), ailenin sahip olduğu ekonomik gelirin çocuklarına ilişkin çıktılara çok fazla etki etmediğini, ebeveynlerin sahip olduğu güvenilirlik ve dürüstlük gibi özelliklerinin, anne ve babanın sağlıklı olmasının ve becerilerinin çocuğun gelişiminde etkili olduğunu ifade etmektedir. Ailenin gelir durumu, mesleği ve ile sosyalleştirme davranışları arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmiştir. Bu bulgular çalışmamızı desteklemektedir.

Araştırma grubunun okul takımında oynama değişkenine göre yapılan analizde, sporda yaşam becerisi alt boyutlarının tamamında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir (Tablo 17). Araştırma grubunun spor türü değişkenine göre

yapılan analizde ise, sporda yaşam becerilerinin alt boyutlarından duygusal beceriler alt boyutu hariç diğer boyutların tümünde istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir (Tablo 18).

Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde, araştırma grubunun spor yapma durumu, okul takımında oynama ve spor türü değişkenine göre yapılan analizde, sporda yaşam becerileri alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu görülmüştür. Buna göre spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin spor yapmayanlara göre, zaman yönetimi, liderlik, iletişim, takım çalışması, duygusal beceriler, sosyal beceriler ve amaç belirleme gibi yaşam becerilerini daha fazla kazandıkları, okul takımlarında oynayanların, okul takımlarında oynamayanlara göre, iletişim, zaman yönetimi, liderlik, sosyal beceriler, takım çalışması, duygusal beceriler ve amaç belirleme gibi yaşam becerilerini daha fazla kazandıkları, takım sporlarıyla uğraşanların bireysel sporlarla uğraşanlara göre, iletişim, zaman yönetimi, liderlik, sosyal beceriler, takım çalışması ve amaç belirleme gibi yaşam becerilerini daha fazla kazandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumun, öğrencilerin sporla birlikte sosyal etkileşim sonucu birçok yaşam becerisini kazanmasına ve geliştirmesine olanak sağlamasından kaynaklı olduğu söylenebilir.

Reynolds ve Ark., (191) yapmış oldukları çalışmada sporun yaşam kalitesini ve diğer psikolojik değişkenlere pozitif yönde etki ettiğini belirterek, sosyal yetkinlik beklentisi, sosyal etkenler ve stres üzerinde olumlu etkisi olduğunu ifade ederek çalışmamızla paralellik taşımaktadır.

Takım sporlarının yaşam becerileri üzerindeki etkisine bakıldığında ise öğrencilerde grup etkileşimi, yardımlaşma, kazanma ve kaybetme duygusuna ortak olma, ortak amaca hizmet etme, iletişim, işbirliği ve paylaşma gibi birçok yaşam becerisini daha kazanmaya olanak sağladığı görülmektedir.

Öztürk (192), spor yapan ve yapmayan ortaokul öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin araştırılması üzerine bir çalışma yapmıştır. Bu araştırmanın sonuçları incelendiğinde öğrencilerin “Lisanslı Spor Branşı” değişkeni bakımından sosyal beceri düzeyleri arasında “Olumlu Sosyal Davranış” ve “Olumsuz Sosyal Davranış” alt boyutları açısından anlamlı farklılık bulunamamıştır. Bu çalışma sonucunda öğrencilerin lisanslı spor yapıp yapmamalarının ya da yaptığı spor branşlarının

farklılığının onların sosyal beceri düzeylerini “Olumlu Sosyal Davranış” ve “Olumsuz Sosyal Davranış” açısından etkisinin olmadığı ortaya koyulmuştur.

Bu araştırmanın sonuçları ile literatürde yer alan araştırma sonuçları spor yapma durumu ve spor türü değişkenine bağlı olarak yaşam becerileri kapsamında yer alan sosyal beceriler açısından değerlendirildiğinde; Öztürk (192)’ün yapmış olduğu araştırmada öğrencilerin büyük çoğunluğunun okullarında yeterli düzeyde spor tesisi olduğunu belirtmiş olmalarına rağmen, %68,1’inin okullarda lisanslı olarak herhangi bir spor branşına katılmadıkları görülmüştür. Araştırmaya katılan öğrencilerin %87,8’inin (n=684) spor yaptığını, %40,4 ‘ünün (n=315) okul takımında oynadığını, kendi içerisinde çeşitlilik göstermekle birlikte %66,9’unun (n=521) takım sporları, %33,1’inin (n=258) bireysel sporlarla uğraştığını göstermiştir. Araştırmada, grubun spor yapma durumları, spor türü ve okul takımında oynama durumlarına göre daha geniş kapsamlı bir inceleme yapıldığından sporun yaşam becerileri içerisinde yer alan sosyal becerilerin kazanılması açısından etkisinin daha sağlıklı bir biçimde incelendiği düşünülmektedir. Ayrıca, bu şekilde ortaya konan iki farklı durum, öğrencileri spora, doğru ve etkili yönlendirme ve spor konusunda bilinçlendirme çalışmalarının gerekliliği konusunda önemli ipuçları vermektedir.

Yıldırım ve Özcan (193)’in yapmış oldukları çalışmada lisanslı olarak bireysel spor ve takım sporu yapan ile spor yapmayan ortaöğretim öğrencileri üzerinde sosyal beceri düzeyleri karşılaştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda, lisanslı olarak bireysel spor ve takım sporu yapan ile spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin, sosyal beceri düzeylerinin anlamlı düzeyde fark olduğu bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle öğrencilerin sosyal beceri düzeyleri duyuşsal duyarlılık boyutu, lisanslı olarak yapılan spor durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir. Spor durumları arasındaki farka bakıldığında ise lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan öğrenciler lehine fark olduğu görülmüş ve çalışmamızı desteklemektedir. Bu araştırmanın sonuçları değerlendirildiğinde takım sporu ve bireysel sporlarla uğraşan öğrencilerin spor yapmayanlara göre daha fazla yaşam becerisi kazandıkları söylenebilir.

Araştırma grubunun anne ve baba eğitimi durumu değişkenine göre yapılan analizde, sporda yaşam becerileri alt boyutlarından sadece takım çalışması alt boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (Tablo 19 ve Tablo 20). Buna göre anne ve baba eğitim seviyesi yükseldikçe, daha fazla sosyal gruplar içerisinde bulunan ebeveynler çocuklarına; birlikte çalışma, takım ruhu, takım çalışması

gibi konularda bilgi ve deneyimlerini aktarmış olabilir. Bu da öğrencilerin yaşam becerileri boyutunda yer alan takım çalışması becerilerine olumlu yansımalar gösterdiği söylenebilir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Araştırmada yer alan bağımsız değişkenlere bağlı olarak sonuçlar aşağıda çıkarılmıştır. Buna göre;

Araştırma grubunun yaş değişkenine bağlı olarak sporda yaşam becerileri alt boyutlarından amaç belirleme boyutu hariç diğer boyutların hepsinde istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre yapılan analizde, sporda yaşam becerileri alt boyutlarından iletişim, sosyal beceriler ve duygusal beceriler alt boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu, diğer alt boyutlarda farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırma grubunun sınıf değişkenine göre yapılan analizde, sporda yaşam becerileri alt boyutlarından amaç belirleme alt boyutu hariç diğer boyutların tamamında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma grubunun aile gelir durumu değişkenine bağlı olarak sporda yaşam becerileri alt boyutlarının tamamında benzer düzeyde yaşam becerilerine sahip oldukları istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir.

Araştırma grubunun spor yapma durumu değişkenine bağlı olarak sporda yaşam becerileri alt boyutlarının hepsinde farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma grubunun okul takımında oynama değişkenine bağlı olarak yapılan analizde, sporda yaşam becerileri alt boyutlarının tamamında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma grubunun yaptıkları spor türü değişkenine bağlı olarak sporda yaşam becerileri alt boyutlarından duygusal beceriler alt boyutu hariç diğer boyutların tamamında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma grubunun anne eğitim durumu değişkenine bağlı olarak sporda yaşam becerileri alt boyutlarından zaman yönetimi, iletişim, liderlik, sosyal beceriler, duygusal beceriler ve amaç belirleme alt boyutlarında benzer düzeyde olduğu, takım çalışması alt boyutunda ise farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma grubunun baba eğitimi durumu değişkenine bağlı olarak sporda yaşam becerileri alt boyutlarından zaman yönetimi, iletişim, liderlik, sosyal beceriler, duygusal beceriler ve amaç belirleme alt boyutlarında benzer düzeyde olduğu, takım çalışması alt boyutunda ise farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, bireysel ve takım sporlarıyla uğraşanların spor yoluyla edindikleri yaşam becerilerinin değerlendirildiği mevcut araştırma sonuçları da takım sporlarıyla uğraşanların bireysel sporlarla uğraşanlara göre; zaman yönetimi, iletişim, liderlik, takım çalışması, sosyal beceriler ve amaç belirleme ile ilgili yaşam becerilerini daha fazla öğrendiklerini, 10 yaş grubunda yer alanların 11-14 yaş arasında yer alanlara göre; zaman yönetimi, iletişim, liderlik, takım çalışması, sosyal beceriler ve duygusal beceriler ile ilgili yaşam becerilerini daha fazla öğrendiklerini, spor yapan kadınların iletişim, sosyal beceriler ve duygusal beceriler ile ilgili yaşam becerilerini daha fazla öğrendiklerini, ilköğretim 5. sınıfta öğrenim gören sporcuların 6, 7 ve 8.sınıflarda öğrenim görenlere göre; zaman yönetimi, iletişim, liderlik, takım çalışması, sosyal beceriler, duygusal beceriler ile ilgili yaşam becerilerini daha fazla öğrendiklerini, aile gelir durumunun sporda yoluyla yaşam becerileri öğrenmede istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık oluşturacak düzeyde etkili olmadığını, spor yapanların ve okul takımında oynayanların daha fazla yaşam becerilerini kazandıkları, anne ve babası lise veya üniversite mezunu olanların takım çalışması ile ilgili yaşam becerilerini daha fazla kazandıklarını göstermektedir.

Spor gençleri fiziksel ve ruhsal açıdan olumlu yönde etkilerken aynı zamanda yaşam becerileri kazanmalarında önemli katkılar sağlamaktadır. Özellikle ortaokul kademesinin ilk dönemleri olan 10 yaş kritik bir dönemi kapsamaktadır. Sınav kaygılarının ve üniversiteye hazırlık dönemlerinin başlamadığı bu eğitim ve öğretim sürecinde sportif faaliyetlere katılımın sağlanması ve desteklenmesi ile yaşam becerilerinin kazanılması, geliştirilmesi bireylerin günlük yaşamlarını kolaylaştırabilecek ve daha anlamlı bir hale getirebilecektir. Gençleri takım olma bilinciyle bir araya getiren ve bir amaç uğruna mücadele etmeye sevk eden sporun, gençlerin yaşam becerilerini kazanmasında ve geliştirmesinde önemli bir yeri olduğu düşünülmektedir.

6.2. Öneriler

Gençlerin spor etkinlikleri aracılığıyla; fiziksel ve zihinsel yönlerden sağlıklı gelişimlerinin desteklenmesiyle birlikte sağlıklı bireyler olarak toplumda yer almaları sağlanmalıdır. Yaşam becerileri geliştirilen gençlerin iletişim, zaman yönetimi, liderlik, sosyal beceriler, takım çalışması, duygusal beceriler ve amaç belirleme etkenlerinin de geliştiği görülecektir.

Akademisyenlere Öneriler

Ülkemizde, yaşam becerileri konusunda yapılacak akademik çalışmalar konunun anlaşılmasında daha faydalı olabilecektir. Akademik çalışmalarda yaşam becerileri kazandırmaya ve geliştirmeye yönelik çeşitli uygulamaların test edilmesine rağmen, spor aktivitelerinin yaşam becerileri üzerindeki etkilerini inceleyen deneysel çalışmaların nisbeten daha az görülmektedir. Bu yönde yapılacak çalışmalarla bilimsel literatüre destek sağlanması ile sporun yaşam becerilerini geliştirici yönünün toplum tarafından daha iyi anlaşılması açısından yararlı olacağı düşünülmektedir.

Eğitimcilere Öneriler

Araştırma sonuçları ortaöğretimin özellikle başlangıç döneminde sporla yaşam becerileri kazanma açısından önemli bir başlangıç noktası olduğunu göstermiştir. Bu sebeple ortaokul kademesi müfredatında Beden Eğitimi ve Spor derslerine verilen süresinin etkili ve verimli değerlendirilmesi, çocukların spor aracılığıyla yaşam becerilerini kazanmaları ve geliştirmeleri açısından büyük önem arz etmektedir. Sporu, çocuklara, gençlere öğreten ve her yaştan bireye ayrıma tabi tutmaksızın tanıtan, uygulatan ve yöneten, Beden eğitimi öğretmenleri, antrenörler, spor yöneticileri, mentörler vs. sporun yaşam becerileri kazandırmada ve geliştirmedeki rolünü dikkate almaları yararlı olabilecektir.

Ailelere Öneriler

Çocuklarının geleceğe ve hayata en iyi şekilde hazırlanmasını isteyen ailelerin sporun birçok yaşam becerisini kazanmaya ve geliştirmeye yardımcı olduğu bilinciyle, çocuklarını spora yönlendirerek teşvik etmeleri ve bu yönde onları desteklemeleri önerilebilir.

KAYNAKLAR

1. Claessens BJ, VanEerde W, Rutte CG, Roe RA. A review of time management literature. *Pers Rev*, 2007, 36(2): 255-76.
2. Judge TA, Bono JE, Erez A, Locke EA. Core self-evaluations and job and life satisfaction: The role of self-concordance and goal attainment. *J Appl Soc Psychol*, 2005, 90(2): 257-68.
3. Humphrey N, Kalambouka A, Wigelsworth M, Lendrum A, Deighton J, Wolpert M. Measures of social and emotional skills for children and young people: A systematic review. *Educ Psychol Meas*, 2011, 71(4): 617-37.
4. Burton D, Naylor S, Holliday B. Goal setting in sport: Investigating the goal effectiveness paradox. In R. Singer, H. Hausenblas, & C. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychol*, 2nd ed. New York: Wiley.2001: 497-528.
5. Rubin RB, Morreale SP. Setting expectations for speech communication and listening. *New Dir High Educ*, 1996, 96: 19-29.
6. Botvin GJ, Griffin KW. Life Skills Training: Empirical Findings and Future Directions. *J Prim Prev*, 2004, 25: 211-32.
7. Larson RW. Toward a psychology of positive youth development. *Americ Psychol*, 2000, 55(1): 170-83.
8. Gould D, Flett R, Lauer L. The relationship between psychosocial developmental and the sports climate experienced by underserved youth. *Psychol Sport Exer*, 2012, 13(1): 80-7.
9. Brunelle J, Danish SJ, Forneris T. The impact of a sport-based life skill program on adolescent prosocial values. *Appl Dev Sci*, 2007, 11(1), 43-55.
10. Danish SJ, Forneris T, Hodge K, Heke I. Enhancing youth development through sport. *World Leisure*, 2004, 3: 38-49.
11. Gould D, Collins K, Lauer L, Chung Y. Coaching life skills through football: a study of award winning high school coaches. *J Appl Sport Psychol*, 2007, 19(1): 16-37.
12. Holt NL. An ethnographic study of positive youth development on a high school soccer team. In Paper presented at society for research in child development conference, Boston, MA. 2007.

13. Camire M, Trudel P, Forneris T. High school athletes' perspectives on support, communication, negotiation and life skill development. *Qual Res Sport Exerc*, 2009, 1(1): 72-88.
14. Fraser-Thomas J, Côté J. Understanding adolescents' positive and negative developmental experiences in sport. *Sport Psychol*, 2009, 23: 3-23.
15. Holt NL, Tink LN, Mandigo JL, Fox KR. Do youth learn life skills through their involvement in high school sport? A case study. *J Canadian Educ*, 2008, 31(2): 281-304.
16. Strachan L, Côté J, Deakin J. A new view: Exploring positive youth development in elite sport contexts. *Qual Res Sport Exerc Health*, 2011, 3(1): 9-32.
17. İnal A. *Beden Eğitimi ve Spor Bilim*. İstanbul, Nobel Yayınevi, 2015: 192.
18. Kale R, Erşen E. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş*, İstanbul, Nobel Yayınevi, 2003: 180-270.
19. Small E. *Çocuk ve Spor*. ğenoğuz, H. (çev.), İstanbul, Optimist Yayınları, 2006: 279.
20. İşler H. *Türk Spor Tarihi Geleneksel Aba-şalvar Güreşlerimiz*, İstanbul, Turna Yayınları, 2013: 19.
21. Arıkan AN, Göktaş Z, Yıldırım İ. Farklı Branşlardaki Spor Seyircilerinin Spor Ortamına İlişkin Görüşleri, *Kefdergi*, 2004, 12(2): 551-60.
22. İşler H. *Beden Eğitimi ve Spor El Bilgileri Kitabı*. 1. Baskı, Niğde, Lazer Ofset Matbaa, 2001: 29.
23. İnal R. *Küreselleşme ve Spor*. Evrensel Basım Yayım, 1. Baskı, İstanbul, 2008: 99.
24. Salman M. Ülkemizde Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğüne Ait Bulunan Spor Salonlarının, Kapasite ve Dağılım Yönünden Değerlendirilmesi ve Mevcut Durumun Tespiti, Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri II. Ulusal Kongre Bildirileri, Ankara, 1992.
25. Morpa Ansiklopedisi. İstanbul, Kültür Yayınları, 1996: 249.
26. Özmen Ö. *Çağdaş Sporda Eğitim Üçgeni*, Ankara, Bağırman Yayınevi, 1999.
27. Şahin HM. *Beden eğitimi ve sporda temel kavramlar sözlüğü*. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2002.
28. Yalçın Y. Spor Tatmininin Sporcuların Stres Ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi: Antrenör Cinsiyetinin Rolünü Belirlemeye Yönelik Antalya İlinde Bir Uygulama, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi, 2009.

29. Ekmekçi R. Ekmekçi Dağlı YA. Sports marketing. *Pamukkale J Sport Sci*, 2010, 1(1): 23-9.
30. Akandere M, Özyalvaç N, Duman S. Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları İle Akademik Başarı Motivasyonlarının İncelenmesi (Konya Anadolu Lisesi Örneği) *Selçuk Üniv Sos Bil Ens Der*, 2010, 24: 1-10.
31. Caterino MC, Polak ED. Effects of twotypes of activity on the performance of second-, third-, and fourth-grade students on a test of concentration. *Percept Mot Skills*, 1999, 89: 245-48.
32. Büyükyazı G, Saraçoğlu SA, Karadeniz G, Çamlıyer H, Çamlıyer H. Sedanterler İle Veteran Atletlerin Çeşitli Değişkenlere Göre Atılgnlık Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Gazi BESBD*, 2003, 8(4): 13-24.
33. Sahan H. Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, 2007.
34. Aydemir İ. Spor Genel Müdürlüğünün Yürüttüğü Okul Sporları Faaliyetlerinin Değerlendirilmesi Bolu Örneği. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi, 2014.
35. MEB. Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü. Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı (5.6.7 ve 8. Sınıflar). Ankara. 2013.
36. Öztürk F. *Toplumsal boyutlarıyla spor*. Ankara, Bağırhan Yayımevi, 1998.
37. Amman MT. *Spor sosyolojisi*. C. İkizler (Ed.), *Spor da sosyal bilimler (Bölüm 3)*. İstanbul, Alfa, 2000.
38. Baumann S. *Uygulamalı spor psikolojisi*, (C. İkizler ve Özcan Çev.), (1. Baskı), İstanbul, Alfa, 1994.
39. Özdenk S. Düzenli egzersizin Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin problem çözme becerileri üzerine etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ: Fırat Üniversitesi, 2011.
40. Zorba E, Babayigit G, Saygın Ö, İrez G, Karacabey K. 65-68 Yaş Arasındaki Yaşlılarda 10 Haftalık Antrenman Programının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisinin Araştırılması. *Fırat Üniv Sağ Bil Tıp Der*, 2004, Cilt 18 (4): 229-34.
41. Koparan Ş. Öztürk F. Uludağ Üniversitesi Personelinin Üniversite Sportif Olanaklarından Yararlanma Düzeyleri, *Uludağ Üniv Eğit Fak Der*, 2002, 15 (1): 239-65.

42. Yolcu A. 14-17 Yaş Arasındaki Erkek Basketbolcu, Futbolcu, Güreşçi ve Sedarter Bireylerin Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Niğde: Niğde Üniversitesi, 2012.
43. Göktaş Z. Farklı sosyo-ekonomik yapıdaki orta öğretim kurumlarında okuyan öğrencilerin spora katılımına etki eden faktörler. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 1994.
44. Güven Ö. *Spor psikolojisi ders notları 1997-1998*. Ankara, Gazi Üniversitesi B.E.S.Y.O. Ders Yayınları, 1998.
45. Akgün N. *Egzersiz fizyolojisi* (3. Baskı). Ankara, Gökçe, 1989.
46. Tel M. Köksalan B. Öğretim Üyelerinin Spor Etkinliklerinin Sosyolojik Olarak İncelenmesi (Doğu Anadolu Örneği). *Fırat Üniv Sos Bil Der*, 2008, Cilt: 18(1): 261-78.
47. Unesco. *Hükümetler Arası Beden Eğitimi Tavsiye Kararları. Madde: 2*, Ankara Btgm Yayını, 1984.
48. Muallimoğlu N. *Çocuklara ve Gençlere Beden Eğitimi*. İstanbul, Avcıol Basım Yayın, 1998.
49. Abaoğlu C. *Spor Ansiklopedisi Günde 5 Dakika Size Neler Kazandırır?*, (Sporun Tıbbi Yönü). İstanbul, Yelken Matbaası, 1982.
50. Aracı H. *Okullarda Beden Eğitimi*, Ankara, Bağırman Yayın Evi, 1999.
51. Erkan N. *Yaşam Boyu Spor*. Ankara, Bağırman Yayınevi, 1998.
52. Sevim Y. *Antrenman bilgisi*. Ankara, Tutibay Yayınları, 1997.
53. Seaton DC, Clayton IA, Legbee HC, Messer SI. *Education handbook*. New Jersey: Prentice- Hall, 1965.
54. Wuest DA, Bucher CA. *Foundations Of Physical Education And Sport*. (11th Edition). St. Louis: Mosby Year Book, 1991.
55. Koç M. Şiddetin Ortaya Çıkardığı Psikolojik Travmayla Baş Etmede Sporun İşlevselliği, *M. Journal of Soc*, 2007, 18: 167-79.
56. Devlet Planlama Teşkilatı. Beşinci Beş Yıllık Kalkınma Planı. *Spor Özel İhtisas Komisyonu Raporu*. Ankara, Devlet Planlama Teşkilatı Yayını, 1983.
57. Erkal M, Güven Ö, Ayan D. *Sosyolojik Açıdan Spor*. Genişletilmiş 3. Basım, İstanbul, Der Yayınları, 1998: 115-18
58. Baumgatner TA, Jackson AS. *Measurement for Evaluation in Physical Education and Exercise Science*. Third Edition. Dubuque, Wm. C.Brown, 1987.

59. Lumpkin A. *Physical Education and Sport. A Contemporary Introduction*. St: Louis, Times Mirror/Mosby College Publishing, 1990.
60. Şahin HM. *Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü*. 1.Baskı, Ankara, Morpa Kültür Yayınları, 2006: 64-262.
61. Tamer K, Pulur A. *Beden Eğitimi Ve Sporda Öğretim Yöntemleri*. Ankara, Kozan Ofset, 2001: 41.
62. MEB. *Milli Eğitim Bakanlığı Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı (5.6.7 ve 8. Sınıflar)*. Ankara. 2017.
63. Akgül S, Göral M, Demirel M, Üstün Ü. İlköğretim Öğrencilerinin Okul İçi Ve Okullar Arası Sportif Etkinliklere Katılma Nedenlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Araştırılması. *Dumlupınar Üniv Sos Bil Derg*, 2012, 32(1): 13-22.
64. Güneş A. *Okullarda Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi*. Ankara, Pegem A yayınevi, 2001.
65. Bucher CA. *Management Of Physical Education & Athletic Programs*. USA, Times Mirror/Mos by College Publishing, 1987.
66. Öztürk Ü. *Orta Dereceli Okullarda Beden Eğitimi*. İstanbul, Güven Matbaası, 1982.
67. Tamer K. *Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi*. Ankara, Açıköğretim Fakültesi Yayınları, No:101, 1987.
68. Gaulhofer K. *Natuliches Turnen*. Band 11. Bundesverlag: Osterreichischer, 1956: 243.
69. Anderson A. The Moral Dimensions Of Teaching Physical Education, *Physical Educator*, 1999, 56(1): 49-57.
70. Spor Ansiklopedisi. İstanbul, Morpa Kültür Yayınları, 2005.
71. MEB. *Beden Eğitimi Dersi Öğretim Programı ve Klavuzu*, Ankara, 2007.
72. Turner CE, Selery CM, Smith SL. *Okul Sağlığı Ve Sağlık Eğitimi*. Çev: Yusuf Tunca, İstanbul, Milli Eğitim Basımevi, 1971.
73. Pangrazi RP. *Dynamic physical education for elementary school*. Boston, MA: Allyn & Bacon. 2001.
74. Güllü M. İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Beden Eğitimi Öğretmenlerine İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Malatya: İnönü Üniversitesi, 2004.

75. Selçuk MH. İlköğretim İkinci Kademe Öğrenci Velilerinin Beden Eğitimi Dersinin Sosyalleşmeye Etkilerine İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Malatya: İnönü Üniversitesi, 2010.
76. Korkmaz F, Korkmaz NH, Özkaya G. Beden eğitimi öğretmenlerinin öğrenme ortamını bozan davranışlara karşı geliştirdikleri davranış stratejileri (Bursa İli Örneği). *Uludağ Üniv Eğit Fak Der*, 2007, 20(1): 67-87.
77. Yetim A. *Sosyoloji Ve Spor*. Ankara, Bilge Ofset Matbaacılık Yayıncılık, 2008.
78. Aracı H. *Okullarda Beden Eğitimi*, Ankara, Bağırhan Yayın Evi, 1999.
79. Erkal N. *Sosyolojik açıdan spor*. İstanbul, Kutsun, 1992.
80. Kılıçgil E. *Sosyal çevre ve spor ilişkileri*. Ankara, Bağırhan, 1998.
81. Hazar M. *Beden Eğitimi ve Sporda Oyunla Eğitim*. Ankara, 1996.
82. Kaya S. İlköğretim okul yöneticilerinin, beden eğitimi öğretmenlerinin ve öğrencilerinin okul spor programlarındaki fair-play anlayışları: Bolu ili örneği, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi. Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi, 2011.
83. T.C. Resmi Gazete. *Türkiye Okul Sporları Federasyonu Ana Statüsü*, 10 Temmuz, 2007: 3516.
84. Başar H. *Sınıf Yönetimi*, Ankara, PegemA Yayıncılık, 2001.
85. Toprakçı E. *Sınıf Örgütünün Yönetimi*, Ankara, Ütopya Yayınları, 2002.
86. Sabancı A. *Eğitimin Temel Kavramları. İçinde: Eğitim bilime Giriş*, Toprakçı E. (Editör), 1. Baskı, Ankara, Ütopya Yayınevi, 2008: 14-27.
87. François T, Roy JS. Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 2008, 25: 5-10.
88. Sit CP, Lindner KJ. Situational State Balances And Participation Motivation İn Youth Sport; A Reversal Theory Perspective. *Br J Educ Psychol*, 2006, 76(2): 369-84.
89. Oyar ZB, Aşçı FH, Çelebi M, Mülazımoğlu Ö. Validity and Reliability of The Participation Motivation Questionnaire. *J Sport Sci*, 2001, 12(2): 21- 32.
90. Hawkins R, Mulkey LM. Athletic investment and academic resilience in a national sample of African American females and males in the Middle Grades. *Educ Urban Soc*, 2005, 38: 62-88.
91. Weinberg R, Gould D. *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. 6nd, İllinois ABD, Human Kinetics Publishers, Champaign, 1995: 40.

92. Akandere M. *Sportif Oyunlara Hazırlayıcı Toplu Eğitsel Oyunlar*. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2002: 1
93. Seyrek H, Sun M. *Okul Öncesi Eğitiminde Oyun*, İzmir. 2003.
94. Gren CB, Chalip L. Enduring involvement in youth soccer: The socialization of parent and child. *J Leis Res*, 1997, 29(1): 61-77.
95. Fredricks JA, Eccles JS. Is extra curricular participation associated with beneficial outcomes? Concurrent and longitudinal relations. *Develop Ment Psychol*, 2006, 42(4): 698-713.
96. John B, Francis K, Susan C. School sport and academic achievement. *J Sch Health*, 2014, 83(1): 8-13.
97. World Health Organization. Partners in life skills education: Conclusions for a United Nations inter-agency meeting. 1999. Retrieved from the World Health Organisation website: http://www.who.int/mental_health/media/en/30.pdf. 12.05.2018.
98. MEB. İlköğretim kurumları hayat bilgisi dersi öğretim programı. 2009. <http://ttkb.meb.gov.tr/www/ogretim-programlari/icerik/72> 15.02.2018.
99. Walker HM, Kavanagh K, Stiller B, Golly A, Severson HH, Feil EG. First step to success: An early intervention approach for preventing school antisocial behavior. *J Emot Behav Disord*, 1998, 6(2): 66-80.
100. Gresham FM, Van VB, Cook CR. Social Skills Training for Teaching Replacement Behaviors: Remediating Acquisition Deficiencies In At Risk Students. *Behav Disord*; 2006, 31: 4
101. Özbey S. Anaokulu ve Anasınıfı Davranış Ölçeğinin (PKBS-2) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması ve Destekleyici Eğitim Programının Etkisinin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2009.
102. Önder A. *Okul Öncesi Çocukları İçin Eğitici Drama Uygulamaları*. İstanbul, Morpa, 2003.
103. Avcıoğlu H. *Etkinliklerle Sosyal Beceri Öğretimi*. (2. Baskı), Ankara, Kök, 2005.
104. Dönmezer S. *Toplumbilim*, İstanbul, Beta Basım Yayın, 1994.
105. Bacanlı H. *Sosyal Beceri Eğitimi*. Ankara, Nobel Yayıncılık, 1999.
106. Chadsey-Rush J. Toward Defining And Measuring Social Skills In Employment Settings. *Am J Ment Retard*, 1992, 96(4): 405-18.
107. Bacanlı H. *Sosyal Beceri Eğitimi*. (5. Basım), Ankara, Pegem Akademi, 2014.
108. Babaroğlu A. *Çocuk psikolojisi ve ruh sağlığı*. Ankara, Vize, 2011.

109. Ömeroğlu E, Büyüköztürk Ş, Aydoğan Y, Çakan M, Kılıç Çakmak E, Özyürek A, Gültekin Akduman G, Günündi Y, Kutlu Ö, Çoban A, Yurt Ö, Koğar H, Karayol S. Okul Öncesi Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği Öğretmen Formunun Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Analizleri, *Eğit Bil ve Sos Araş Derg*, 2014, 3(8): 37-46.
110. Çimen S. Ankara'da Üniversite Anaokullarına Devam Eden 5-6 Yaş Çocuklarında Psiko-Sosyal Gelişimlerinin İncelenmesi, Fen Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 2000.
111. Atlı Ç. Okul Öncesi Eğitimi Alan 6 Yaş Çocuklarının Sosyal İlişkileri Anlamlandırmasının İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 2006.
112. Rashid T. Development of social skills among children at elementary level. *Bull Educ Res*, 2010, 32(1): 69-78
113. Carter J. Sugai G. Teaching Social Skills. *Teach Except Child*, 1988, 20(3): 68-71.
114. Antia SD, Dittillo DA. A comparison of the peer social behavior of children who are Deaf/Hard of Hearing and Hearing. *J Child Commun Dev*, 1998, 19: 1-10.
115. Özbey Ç. *Çocuk Gelişiminde Yaşanan Sorunlar*, İstanbul, İnkılap Kitapevi, 2006.
116. Çaha Ö. *Spora Yaslanarak Bir Nefes Alma*. Ankara, Beta Yayınevi, 2000.
117. Küçük V, Acet M. Bir Kişilik Özelliği Olarak Suçluluk ve Sporla İlişkisi. *Dumlu Pınar Üniv Sos Bil Derg*, 2002, 7: 369-75.
118. Yetim A. *Sosyoloji ve Spor*, Ankara, Topkar Matbaacılık, 2000: 152- 57.
119. Küçük V, Koç H. Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniv Sos Bil Derg*, 2003, 9: 436-47.
120. Gezer ED. Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların Sosyal Beceri Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 2010.
121. Tiryaki Ş. *Spor Psikolojisi*. Ankara, Eylül Kitap ve Yayınevi, 2000.
122. Erkal M. *Sosyolojik Açından Spor*. Ankara, Milli Eğitim Basımevi, 1996: 80-90.
123. Akça NŞ. Özel Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Spora Yönelme Nedenleri ve Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeyleri. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 2012.

124. Arslan Y. Bulgu N. Oyunla Toplumsallaşma. *Pamukkale J Sport Sci*, 2010, 1 (1): 8-22.
125. Grössing S. *Beden ve Spor-Hareket*, I. Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu, Ankara, Milli Eğitim Basımevi, 1991.
126. Otrav N. Sporun Sosyalleşmeye Etkileri, Spor Eğitiminin ve Performansının Felsefi Temelleri Sempozyumu, Manisa. 2005.
127. Turhan B, Er G, Çam İ, Er N. *Okullarda Yarışmalı Sportlara Analitik Yaklaşım*, Spor Eğitiminin ve Performansının Felsefi Temelleri Sempozyumu, Manisa. 2005.
128. Faupel A. *Emotional literacy assessment and intervention ages 7–11*. London, NFER Nelson. 2003.
129. Kandır A. Alpan Y. Okulöncesi Dönemde, Sosyal-Duygusal Gelişime Anne-Baba Davranışlarının Etkisi, *Aile ve Toplum Derg*, 2008, 4(14): 33-9.
130. Soylu A. Fırat Üniversitesi Öğrencilerinin Sosyal ve Duygusal Öğrenme Becerileri, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Elazığ: Fırat Üniversitesi, 2007.
131. Eryılmaz N. Çocuk Yuvasında Ve Ailesinin Yanında Kalan 6 Yaş Çocuklarının Duygusal Becerilerinin Karşılaştırılması. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, 2010.
132. Saarni C. *The development of emotional competence*. New York, Guilford Pres, 1999.
133. Domitrovitch CE, Cortes R, Greenberg MT. *Preschool paths: promoting social and emotional competence in young children, issues in partnering with communities to improve the lives of young children and their families*, Washington. 2002.
134. Tozoglu E. Farklı Spor Dallarında Görev Alan Antrenörlerin Liderlik Özellikleri ve Bu Özelliklerinin Bazı Değişkenlerle ilişkileri. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, 2003.
135. Yetim A. *Sosyoloji ve Spor*. Ankara, Berikan Yayınevi, 2014.
136. Sunay H. *Spor Yönetimi*. 3. Baskı. Ankara, Gazi Kitabevi, 2017.
137. Arıkan S. *Yönetim ve Organizasyon, Liderlik*. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2001.
138. Şişman M. *Öğretim Liderliği*. (1. Baskı). Ankara, Pegem A Yayıncılık, 2002.
139. Aydın AH. Gürbüz M. Zaman kavramı ve yönetimi. *KSU Sos Bil Derg*, 2012, 9(2): 1-20.
140. Kaymaz K, Paşa M, Sabuncuoğlu Z. *Zaman yönetimi*. İstanbul, Beta, 2010.

141. Allan J. Takımınızın yeteneklerini geliştirmede zaman yönetimi, (M. Zaman, Çev.). İstanbul, Hayat Yayıncılık, 2004.
142. Özdemir S. *Eğitimde Örgütsel Yenileşme* (5. Basım). Ankara, Pegem A Yayınevi, 2000.
143. Mackenzie RA. *Zaman tuzağı*, (çev. Y. Güneri Çev.). İstanbul, İlgı Yayıncılık, 1989.
144. Tutar T. (Ed.). *Zaman yönetimi* (2.Baskı). Ankara, Seçkin Yayıncılık San. ve Tic. A.Ş. 2007.
145. Kılıç S. Zaman Yönetimi ve Zamanı Etkin Kullanma (Rize Aile Hekimliği Çalışanları Örneği). Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Yönetimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Beykent Üniversitesi, 2015.
146. Haynes ME. *Kişisel Zaman Yönetimi*. (Y. Bülbül, çev.). İstanbul, Alfa Basım Yayım Dağıtım Ttd. Şti., 1999.
147. Schreiber JLS. *Zamanı Kullanma Sanatı*. Çev: İsfendiyar Açıkgöz. İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi, 1989.
148. Eldeleklioğlu J. Ergenlerin Zaman Yönetimi Becerilerinin Kaygı, Yaş ve Cinsiyet Değişkenleri Açısından İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 2008, 7.(3): 656-63.
149. Toksoy H. Toplam Kalite Yönetiminde Zaman Yönetiminin Önemi Bir Uygulama. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Ana Bilim Dalı. Yüksek lisans tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, 2010.
150. Özçelik G. Moda Eğitimi Veren Kurumlarda Etkili Zaman Yönetimini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Giyim Endüstrisi ve Giyim Sanatları Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2006.
151. Çelik A, Akatay A. *Zaman Kavramı ve Kapsamı*. Şimşek Ş, Çelik A, Soysal A. (Ed). Zaman Yönetimi ve Yönelimsel Zamanda Etkinlik. Ankara, Gazi Kitabevi, 2009.
152. Tatar M. Etkili Öğretmen. *Yüzyüncü Yıl Üniv Eğit Fak Derg*, 2004, 1 (11): 1-12
153. Ceren A. İlköğretim Okulu Sınıf Öğretmenlerinin Derste Zamanı Etkili Kullanma Yeterlilikleri. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi, 2008.
154. Eroğlu F. *Davranış Bilimleri*. İstanbul, Beta Basım Yayım, 2004.
155. Özkan M. *İnsan İletişim ve Dil*. İstanbul, Akademik Kitaplar, 2010.

156. Deniz İ. İletişim Becerileri Eğitiminin İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin İletişim Becerisi Düzeylerine Etkisi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2003.
157. Gürgen H. *Örgütlerde İletişim Kalitesi*. İstanbul, Der Yayınları, 1997.
158. Küçük M. *İletişim Bilgisi*, 1. Baskı, Eskişehir, Anadolu Üniversitesi, Web-Ofset Tesisleri, 2012.
159. Zıllıoğlu M. *İletişim Nedir*, İstanbul, Cem Yayınevi, 2014.
160. Canary DJ, Brian HS. Appropriateness and effectiveness; perceptions of conflict strategies. *Hum Commun Res*, 1987, 14(1): 83–118.
161. Özer K. *İletişimsizlik becerisi*. 1. Baskı. İstanbul, Sistem Yayıncılık, 2006: 6.
162. Korkut F. *Okul Temelli Önleyici Rehberlik Ve Psikolojik Danışma*. 3. Baskı. Ankara, Anı Yayıncılık, 2011.
163. Özerkan KN. *Spor Psikolojisine Giriş temel kavramlar*. 1. Baskı. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2004.
164. Akoğuz M. İletişim Becerilerinin Geliştirilmesinde Yaratıcı Dramanın Etkisi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Programları ve Öğretimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 2000.
165. Lindsey RR. The Benefits and Satisfaction of Participating in Campus Recreational Sports Facilities and Programs Among Male and Female African American Students: A Pilot Study, *J Rec Sports*, 2012, 36: 13-24.
166. Jones MI, Lavalley D. Exploring Perceived Life Skills Development and Participation in Sport, *Qual Res Sport Exerc*, 2009, 1(1): 36-50.
167. Cunningham IJ, Eys MA. Role Ambiguity and Intra-Team Communication in Interdependent Sport Teams, *J Appl Soc Psychol*, 2007. 37(10): 2220-37.
168. Raiola G, Di Tore PA. Bodily Communication Skills and Its Incidence on Female Volleyball Championship to Enhance Didactics, *J Hum Sport Exerc*, 2012, 7(2): 365-75.
169. Sullivan PA. Communication Skills Training for Interactive Sports, *Sport Psychol*, 1993, 7: 79-91.
170. Sarı İ, Soyer F, Yiğiter K. The Relationship among Sports Coaches' Perceived Leadership Behaviours, Athletes' Communication Skills and Satisfaction of the Basic Psychological Needs: A Study on Athletes, *Int J Acad Res*, 2012, 4(1): 112-19.

171. Sullivan PJ, Gee CJ. The Relationship Between Athletic Satisfaction and Intra-team Communication, *Group Dynamics: Theory, Res, and Pract*, 2007, 11(2):107-16.
172. Chandel AM. *Effective Communication in Sport*, Seventh Edition, Minneapolis, Golden Research Thoughts, Company, 2012: 342-44.
173. Buğan MG. Yetişkin Zihin Engelli Kadınların Günlük Yaşam Becerilerini Gerçekleştirme Durumlarının Belirlenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Özel Eğitim Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, 1999.
174. Karahan SS. İşitme Engelli Öğrencilerin Okul Yaşamından Toplumsal Yaşama Geçişte Sahip Olmaları Gereken Bağımsız Yaşam Becerileri İle İlgili Anne-Baba ve Öğretmen Görüşlerinin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 2007.
175. Aykut Ç. Zihinsel Yetersizlikten Etkilenmiş Öğrencilere Günlük Yaşam Becerilerinin Kazandırılmasında Sabit Bekleme Süreli ve İpucunun Sistemik Olarak Geri Çekilmesi İşlem Süreci İle Yapılan Öğretimin Etkililiklerinin Ve Verimliliklerinin Karşılaştırılması. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2007.
176. Saygın B. Zihin Engelli Öğrencilere Günlük Yaşam Becerilerinin Kazandırılmasında Eşzamanlı ve Sabit Bekleme Süreli İpucu İşlem Süreçlerinin Etkililik Ve Verimliliklerinin Karşılaştırılması. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2009.
177. Doğan M. Zihinsel Yetersizlikten Etkilenmiş Öğrencilere Günlük Yaşam Becerilerinin Kazandırılmasında Davranış Öncesi İpucu ve Sınama İpucu İşlem Süreci İle Yapılan Öğretimin Etkililiği. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2010.
178. Doğan Y. Görme+Zihinsel Yetersizliğinden Etkilenmiş Öğrencilere Günlük Yaşam Becerilerinin Kazandırılmasında Davranış Öncesi İpucu ve Sınama İpucu İşlem Süreci İle Öğretimin Etkililiği. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2013.
179. Ertekin T. Zihinsel Yetersizliği Olan Çocuklara Günlük Yaşam Becerilerinin Öğretiminde Video İle Model Olma ve Şarkıyla Desteklenmiş Video Modelin Etkililik ve Verimliliklerinin Karşılaştırılması. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Özel Eğitim Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi, 2015.

180. Akdenizli C. Yaratıcı Dramanın, Zihinsel Yetersizliği Olan Bireylerin Toplumsal Yaşam Becerileri ve Alıcı Dil Gelişimi Üzerindeki Etkisi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, 2016.
181. Kızılkaya AE. Hafif Düzeyde Zihin Engelli Çocuklara Günlük Yaşam Becerilerinin Kazandırılmasında Ailelerin Pekiştirici Kullanımı İle İlgili Görüşlerinin Değerlendirilmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, 2016.
182. Cronin LD, Allen J. Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport. *Psychol Sport Exerc*, 2017, 28: 105-19.
183. Açak M, Düz S. Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeğinin Türk Kültürüne Uyarlanması, *İnönü Üniv Eğit Bil Enst Derg*, 2018, 5(9): 74-86.
184. Vella SA, Oades LG, Crowe TP. The relationship between coach leadership, the coach athlete relationship, team success, and the positive developmental experiences of adolescent soccer players. *Phys Educ Sport Pedagogy*, 2013, 18(5): 549-61.
185. Türk A. Sporun Gençlerin Yaşam Becerileri Kazanmasına Ve Geliştirmesine Yönelik Etkisi: 3 X 3 Basketbol Turnuvası Örneği. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Bilimler Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi, 2015.
186. Deniz ME. Üniversite öğrencilerinin karar verme stratejileri ve sosyal beceri düzeylerinin TA baskın ben durumları ve bazı özlük niteliklerine göre karşılaştırılması olarak incelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, 2002.
187. Çilingir A. Fen Lisesi ile genel lise öğrencilerinin sosyal beceri problem çözme becerilerinin karşılaştırılması. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, 2006.
188. Balyan M. İlköğretim 2.Kademe Ve Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları, Sosyal Beceri ve Özyeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı. Doktora Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi, 2009.
189. Ryan JH, Dzewaltowski DA. Comparing, the Relationship Between Different Types of Self-Efficacy and Physical Activity in Youth. *Health Educ Behav*, 2002, 29(4): 491-504

190. Mayer SE. What money can't buy: Family income and children's life changes. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1997.
191. Reynolds KD, Killen JD, Bryson SW, Maron DJ, Taylor JB, Maccoloy N, Farguar JW. Psychosocial Predictors of Physical Activitiy in Adolescents. *Prev Med*, 1990, 19(5): 541-51.
192. Öztürk YA. Spor Yapan Ve Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Araştırılması (Kütahya İli Örneği). Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi, 2018.
193. Özcan G, Yıldırım S. Lisanslı Olarak Takım Sporü ve Bireysel Spor Yapan İle Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Abant İzzet Baysal Üniv Sos Bil Derg*, 2011, 11(2): 111-35

EKLER

Ek-1. ÖZGEÇMİŞ

A. KİŞİSEL BİLGİLER

Adı soyadı: Meziyet TAŞÇI

Doğum tarihi ve yeri: 30.04.1989 Kahramanmaraş

Yabancı dil bilgisi: İngilizce

Görev yeri: Bahçeşehir Koleji (Beden Eğitimi Öğretmeni)

e-posta: meziyet_46_@hotmail.com

Cep telefonu: 0 538 920 54 36

B. EĞİTİM BİLGİLERİ

Lisans: Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu / 2012

Yüksek Lisans: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü /
2014

Ek-2. MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ İZİN YAZISI



T.C.
KAHRAMANMARAŞ VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : 35776031-605.01-E.18813605
Kona : Anket İzni

Sayın Meziyet TAŞCI
Prof. Dr. Necmettin Erbakan Biv.
Yirmikiğil Mah. Selvi Sitesi A/Blok Kat:2/3
Onikişubat /KAHRAMANMARAŞ

- İlgî: a) 09/10/2018 tarihli dilekçeniz.
b) Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 28/08/2017 tarihli ve 35558626-10.06.01-E.12607291 sayılı Araştırma Yararına ve Sosyal Etkinlik İzinleri hakkındaki 2017/25 nolu Genelgesi.

Müdürlüğümüze vermiş olduğunuz ilgi (a) dilekçenizde "Ortaöğretimde Sportif Faaliyetlere Katılımın Bireyin Yaşam Becerileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi" konulu araştırma uygulama izni talebi Müdürlüğümüze inceletmiştir.

Söz konusu araştırma kapsamında hazırlanan veri toplama aracının; İlimiz Dulkadiroğlu ve Onikişubat ilçelerinde öğrenim gören ortaokul öğrencilerine uygulanmasına yönelik araştırma uygulama izin talebi eğitim öğretim sürecini aksatılmaksızın 2018-2019 eğitim öğretim yılında uygulanması, çalışmada sadece yazımız ekinde bulunan ölçme araçlarının kullanılması, araştırma raporunun basılı ve dijital olarak Müdürlüğümüzle paylaşılması kaydı ile uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Mehmet Emin AKKURT
Vali a.
Millî Eğitim Müdürü

Ek:
1- Ölçme Aracı (2 Sayfa)


Görevli Eğitimci İsmail
Ahi ile Ayvuluca 11.11.2018
Gökçe ÖZCAN
MÜHÜR

Azırcı Yenilik Mahallesi Cağır Zarfıçığı Cad. No: 06100
KAHRAMANMARAŞ
Elektronik Ad: kaahraman@meb.gov.tr
e-posta: info@meb.gov.tr

Bilgi için: ME-GE Birim

Tel: 0(344) 216 40 91
Faks: 0(344) 216 47 09

Her türlü görüş ve eleştiri için il müdürlüğüne, ilçe müdürlüğüne veya ilgisizleri 2177-7479-3660-nd83-5105 Link ile yaptırabilirsiniz.

T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Eğitim ve Araştırma ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı
ARAŞTIRMA İZİNİ DEĞERLENDİRME FORMU

Araştırma Sahibinin;

Adı ve Soyadı	Meziyet TAŞCI
İletişim Adresi (İzin belgesinin gönderileceği adres)	Prof. Dr. Necmettin Erbakan Blv. Yirmikiğün Mah. Selvi Sit. A Blok Kat:2 No:3 Kahramanmaraş Merkez.
Telefon Numarası	
E-Posta Adresi	
Bağlı Bulunduğu Kurum/Üniversite/Enstitü	Malatya İnönü Üniversitesi
Araştırma Yapılacak İlçeler	Onikişubat, Dulkadiroğlu
Araştırma Yapılacak Eğitim Kademesi (Anaokulu-İlkokul-Ortaokul-Lise)	Ortaokul
Çalışma Grubu (Öğretmen/Öğrenci/İdaracı)	Öğrenciler
Araştırmanın Konusu	"Ortaöğretimde Sportif Faaliyetlere Katılımın Bireyin Yaşam Becerileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi "
Araştırmanın Süresi	2018-2019 Eğitim Öğretim Yılı
Çalışmanın Türü (Bireysel / Üniversite Onaylı)	Bireysel Çalışma
Üniversite / Kurum Onayı (Var / Yok)	Yok
Çalışma Türü (Araştırma/Proje/Ödev/Tez)	Araştırma
Veri Toplama Araçları	Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği
Etik Kurulu Raporu (Var / Yok)	Yok

KOMİSYON GÖRÜŞÜ

Araştırma kapsamında; Kahramanmaraş iline bağlı **Onikişubat, Dulkadiroğlu** ilçelerinde bulunan **ortaokullarda** öğrenim gören **öğrencilere**, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında, "**Ortaöğretimde Sportif Faaliyetlere Katılımın Bireyin Yaşam Becerileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi**" konulu veri toplama çalışmalarının, okul müdürünün uygun göreceği bir eğitim-öğretim günü ve saatinde, eğitim-öğretim aksatılmadan yapılması komisyonumuzca uygun görülmüştür.

Komisyon Kararı	Oy Birliği ile Alınmıştır.		
 Ahmet KADAK Üye	 Ahmet N. KAR Üye	 Dülek KUZUN Üye	 10/10/2018 İlhan DOĞAN Komisyon Başkanı

Ek-3. ANKET FORMU

Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Ölçeği

Açıklama: Aşağıda sporun yaşam becerilerine katkısını belirlemeye yönelik çeşitli ifadeler verilmiştir. Söz konusu ifadeye hangi oranda katılıyorsanız, lütfen karşısındaki ilgili sütunu “X” ile işaretleyiniz. Bu araştırma tamamen bilimsel amaç taşımaktadır, vereceğiniz samimi ve eksiksiz cevaplardan dolayı teşekkür ederiz.

Beden Eğitimi Öğretmeni

Meziyet TAŞCI

Okul Adı :

Yaşınız?

Cinsiyet: () Erkek () Bayan

Sınıf: () 6.sınıf () 7.sınıf () 8. sınıf

Size göre Aile Gelir durumu : () Kötü () Orta () İyi () Çok iyi

Spor Yapma Durumu :() Evet () Hayır

Okul Takımında Oynuyor musunuz: () Evet () Hayır

Yaptığınız Spor Türü :() Takım Sporları () Bireysel Sporlar

Yaptığınız Spor Branşı:.....

Babanın Eğitimi : () Okur-Yazar Değil () Okur-Yazar () İlköğretim () Lise
() Üniversite

Annenin Eğitimi : () Okur-Yazar Değil () Okur-Yazar () İlköğretim () Lise
() Üniversite

Lütfen yaptığınız sporun aşağıda listelenen becerileri öğretme durumunu işaretleyiniz.

Sıra No	<i>Bu spor banaöğretti.</i>	Hiç	Çok az	Biraz	Fazla	Çok Fazla
1	Zamanımı iyi yönetmeyi,					
2	Çeşitli aktivitelere ne kadar zaman harcadığımı değerlendirmeyi,					
3	Zamanımı nasıl kullandığımı kontrol etmeyi,					
4	Zamanımı etkili bir şekilde kullanmam için hedefler koymayı,					
5	Başkalarıyla açık bir şekilde konuşmayı,					
6	Birinin ne söylediğine dikkat etmeyi,					
7	İnsanların beden dillerine dikkat etmeyi,					
8	Başkalarıyla iyi iletişim kurmayı,					
9	Başkalarına kendi performanslarıyla ilgili problemleri çözmede yardım etmeyi,					
10	Grup ya da takımın her üyesinin görüşlerini dikkate almayı,					
11	Başkaları için iyi bir rol model olmayı,					
12	Takım ya da grup için yüksek standartlar belirlemeyi,					
13	Başkalarının başarılarını tanımayı,					
14	Bir grup ya da takım içerisinde iyi çalışmayı,					
15	Gelişimim için başkalarından gelen önerileri kabul etmeyi,					

16	Takım veya grubun iyiliği için başkalarıyla birlikte çalışmayı,					
17	Grup ya da takım üyelerinin bireysel performanslarının nasıl geliştirilebileceği hakkında önerilerde bulunmayı,					
18	Geliştirebilecekleri hakkında önerilerde bulunmayı,					
19	Grup ya da takımın faydası için uygulama şeklini değiştirmeyi,					
20	Bir sohbeti başlatmayı,					
21	Çeşitli sosyal ortamlarla etkileşim kurmayı,					
22	Yardım istemeden başkalarına yardım etmeyi,					
23	Grup aktivitelerine katılmayı,					
24	Duygularıyla nasıl başa çıkacağını öğrenmeyi,					
25	Odaklanmak için duygularını kullanmayı,					
26	Duygusal olduğunda farklı davrandığını anlamayı,					
27	Nasıl hissettiğinin farkına varmayı,					
28	Gelişime odaklanabilmek için hedefler koymayı,					
29	Zorlu hedefler koymayı,					
30	Hedeflerime doğru ilerleyip ilerlemediğimi kontrol etmeyi,					
31	Uygulama için hedefler belirlemeyi,					

Ek-4. ETİK KURULU İZİN YAZISI

T.C. İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU (Sağlık Bilimleri Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu)			
Oturum Tarihi	Oturum Sayısı	Karar Sayısı	
06.11.2018	20	2018/20-10	
<p>Karar No: 2018/20-10: Sağlık Bilimleri Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu 06.11.2018 tarihinde Tıp Fakültesi Etik Kurul Salonunda toplandı. İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Battalgazi /Malatya Doç. Dr. Mahmut AÇAK'ın, sorumlu araştırmacı olduğu; Kahramanmaraş Bahçeşehir Koleji Öğretmen Meziret TAŞÇI'nın yardımcı araştırmacı olduğu; "Ortaöğretimde Sportif Faaliyetlere Katılımın Bireyin Yaşam Becerileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi " başlıklı çalışması Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi açısından uygun olup-olmadığı hususundaki başvurusuna ilişkin raportör raporu görüşüldü. Çalışma Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi açısından değerlendirildiğinde; çalışmanın <i>etik açıdan uygun olduğuna</i>; oy birliği ile karar verilmiştir.</p>			
Prof. Dr. Osman CELBİŞ Etik Kurul Başkanı			
Prof. Dr. Kadir ERTEM Etik Kurul Başkan Yrd.	KATILDI	Prof. Dr. Gülsen GÜNEŞ Etik Kurul Üyesi	KATILDI
Prof. Dr. Cemşit KARAKURT Etik Kurul Üyesi	KATILMADI	Prof. Dr. Yüksel SEÇKİN Etik Kurul Üyesi	KATILDI
Prof. Dr. Sermin TİMUR TAŞHAN Etik Kurul Üyesi	KATILDI	Prof. Dr. Barış OTLU Etik Kurul Üyesi	KATILMADI