



**T.C.
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**14-16 YAŞ GRUBU BİREYLERDE SPOR ÇALIŞMALARININ SOSYAL
YETKİNLİK BEKLENTİSİ VE ATILGANLIK ÜZERİNE ETKİSİ**

Mehmet EFE

(DOKTORA TEZİ)

Bursa-2007



T. C.
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

14-16 YAŞ GRUBU BİREYLERDE SPOR ÇALIŞMALARININ SOSYAL
YETKİNLİK BEKLENTİSİ VE ATILGANLIK ÜZERİNE ETKİSİ

Mehmet EFE

(DOKTORA TEZİ)

Danışman: Prof. Dr. Füsun ÖZTÜRK KUTER

Bursa-2007

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu tez, jürimiz tarafından
tezi olarak kabul edilmiştir.

Adı ve Soyadı İmza

Tez Danışmanı

.....

Üye

Üye

Üye

Üye

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunun tarih,
..... sayılı toplantısında alınan numaralı kararı ile kabul edilmiştir.

.....
Enstitü Müdürü

İÇİNDEKİLER

TÜRKÇE ÖZET.....	III
İNGİLİZCE ÖZET.....	IV
GİRİŞ.....	1
GENEL BİLGİLER.....	3
1.SPOR.....	3
1.1 Beden Eğitimi ve Sporun Sosyolojik Etkileri.....	4
1.2 Beden Eğitimi ve Sporun Psikolojik ve Zihinsel Etkileri.....	5
1.3 Beden Eğitimi ve Sporun Fert ve Toplum Açısından Sosyal Kalkınmadaki Yeri.....	6
2. ERGENLİK DÖNEMİ.....	7
2.1 Ergenlik Dönemi Özellikleri.....	8
2.1.1 Bedensel gelişim.....	8
2.1.2 Bilişsel Gelişim (Soyut İşlemler Dönemi).....	9
2.1.3 Duygusal Gelişim.....	9
2.1.4 Sosyal Gelişim.....	10
2.2 Ergenlik ve Hareket Eğitimi.....	11
3. SOSYAL YETKİNLİK BEKLENTİSİ (ÖZYETERLİLİK).....	13
3.1 Sosyal Yetkinlik Beklentisinin Önemi.....	13
3.1.1 Sosyal Öğrenme.....	15
3.1.2 Sosyal Beceriler.....	16
3.2 Sosyal Yetkinlik Beklentisinin Kaynakları.....	17
3.3 Sportif Performansta ve Fiziksel Aktivitede Sosyal Yetkinlik Beklentisinin Rolü.....	17

4. ATILGANLIK.....	18
4.1 Atılganlığın Önemi.....	19
4.2 Atılgan Davranışın Öğeleri Ve Atılganlık Biçimleri.....	21
4.3 Sportif Performansta Atılganlığın Rolü.....	24
GEREÇ ve YÖNTEM.....	26
Denekler.....	26
Veri Toplama Araçları.....	28
1. Kişisel Bilgi Formu.....	28
2. Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği.....	28
3. Rathus Atılganlık Envanteri.....	29
İstatistiksel Değerlendirme.....	29
BULGULAR.....	30
TARTIşMA ve SONUÇ.....	38
EKLER.....	48
KAYNAKLAR.....	61
TEşEKKÜR.....	70
ÖZGEÇMİş.....	71

ÖZET

Bu çalışmada, 14-16 yaş grubu bireylerde spor çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine olan etkisi araştırılmıştır. Çalışmaya Bursa ve Sakarya İl Milli Eğitim Müdürlüklerine bağlı, araştırmaya destek vermeyi kabul eden okullardan seçilmiş ve daha önce hiçbir benzeri sosyal etkinliğe katılmamış olan 14-16 yaşları arasındaki gönüllü öğrenciler alınmıştır. Çalışmaya alınan spor branşlarının üçü badminton, judo ve atletizm olmak üzere bireysel; diğer üçü ise hentbol, voleybol ve futbol olmak üzere takım sporlarıdır. Tüm branşlardan deney ve kontrol grupları için 60 kız, 65 erkek toplam 125 kişi kontrol grubunu, 60 kız 65 erkek toplam 125 kişi de deney grubunu oluşturmuştur. Deney grupları haftada iki gün 36 hafta (9 ay) branşa özgü temel spor çalışmalarına alınmıştır. Kontrol grubundaki 125 öğrenci herhangi bir antrenman programına katılmamıştır. Belirlenen deney ve kontrol gruplarına kişisel bilgi formu, Sosyal Yetkinlik Beklentisi (SYB) Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanteri (RAE) çalışmalarına başlamadan önce ekim ayı başında ön test olarak verilmiş ardından ara takip testi mart ayı başında gerçekleştirilmiş ve son test ise Haziran ayı sonunda yapılmıştır.

Elde edilen verilerin (S.P.S.S. 13.0); grup içi farklılıklarının karşılaştırılmasında Wilcoxon testi, iki grup arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla Mann-Whitney U testi, ikiden fazla gruplar arasındaki farklılığı değişkenlere göre incelemek için Kruskal Wallis, değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Katsayısı testleri kullanılmıştır. Bireysel ve takım sporlarının kontrol gruplarında çalışma sonrası SYBP-RAEP'lerinin çalışma öncesi SYBP-RAEP'lerine göre yapılan karşılaştırmasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bununla birlikte bireysel ve takım sporlarının her ikisinin de deney gruplarında çalışma sonrası SYBP-RAEP'leri çalışma öncesi SYBP-RAEP'leriyle karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.001$). Bireysel ve takım sporlarının deney ve kontrol gruplarındaki deneklerin SYBP-RAEP'leri karşılaştırıldığında ilk test SYBP-RAEP'lerinde anlamlı bir farklılık yokken, ara test ve son test SYBP-RAEP'lerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.001$). Ayrıca deneklerin SYBP'leriyle RAEP'leri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0.001$).

Sonuç olarak, 9 ay boyunca uygulanan branşlara özgü temel spor çalışmalarının, 14-16 yaş grubu bireylerin Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Atılganlık düzeylerini arttırmada etken olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Sosyal Yetkinlik Beklentisi, Atılganlık, Takım Sporları, Bireysel Sporlar, Ergenlik.

SUMMARY

“The Effect Of Sport Trainings On Social Efficacy Expectation And Assertiveness At 14-16 Age Group Individuals”

In this study, the effect of sportive training on the social efficacy expectation and assertiveness of the individuals between 14-16 years old was investigated. The sample of the study was the students who are between 14 and 16 years of age and who have never attended to any similar activity before the training from public schools at province of Bursa and Sakarya. Badminton, judo and athleticism were taken as individual branches and handball, volleyball and soccer were taken as team sports. For experiment and control groups from all branches, totally 125 students consisting of 60 girls and 65 boys constituted the control groups of the study and totally 125 students consisting of 60 girls and 65 boys constituted the experimental groups of the study. Experimental groups were taken to fundamental sportive trainings especially pertinent with their branches twice a week for 36 weeks (9 months). 125 students in the control groups were not subjected to any training programme. Personal Data Collection Form, Social Efficacy Expectation Scale (SEES) and Rathus Assertiveness Inventory (RAI) were delivered with appointed experimental and control groups as pre-test at the beginning of October prior to the training, and there after, follow up test was delivered at the beginning of March and the posttest was distributed at the end of June.

In connection with data (SPSS 13.0) obtained in this study, Wilcoxon test was used in the comparison of differences within groups ; Mann-Whitney U test was used to examine differences between two groups; Kruskal Wallis was used to study differences among groups more than two and Pearson Correlation Coefficient test was used to inspect relations between variations. It was found that there was no significant difference when compared in the control groups of individual and team sports, their post-training SEES-RAIS's with their prior study SEES-RAIS's. However, it was found statistically significant differences when compared in the experiment group of both individual and team sports, their post-training SEES-RAIS's with their prior study SEES-RAIS's ($p < 0.001$). When compared SEES-RAIS's of subjects in the experimental and the control groups of individual and team sports, no significant difference was found. But differences were found when comparison of their SEES-RAIS's was made in the interval test and final test ($p < 0.001$). A significant and positive relation between SEES's and RAIS's of the subjects was found at the end of the study.

As a result of the study, it was determined that the sportive training applied through nine months is effective to increase social efficacy expectation and assertiveness level at 14-16 age group individuals.

Key Words: Social Efficacy Expectation, Assertiveness, Team Sports, Individual Sports, Adolescent.

GİRİŞ

Spor insanın bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimini etkileyen ve şekillendiren kavramlardan biridir. Sosyal yetkinlik ve atılganlık, çocuk ve ergen gelişiminde özel bir öneme sahiptir. Diğer gelişim dönemlerine oranla ergenlik döneminde sosyal yetkinlik ve atılganlık düzeyi bireyin daha sonraki sosyal ilişki ve etkileşimlerinin belirlenmesinde etkili olur.

Sosyal yetkinlik beklentisi; genel ilişkilerde gösterilen çaba, bir sosyal grup ya da etkinliğine katılma, samimi tutum ve insanlardan yardım alıp verme gibi becerileri gösterebilmeyi gerektirir (1). Atılganlık ise, bireylerin kendilerini oldukları gibi anlatabilme, olumlu ve olumsuz duygularını iletebilme, kendilerine ters gelen isteklere karşı direnebilme ve karşısındakinden bir istekte bulunabilme gibi becerileri kapsar (2). Hem atılganlık hem de sosyal yetkinlik beklentisine olumlu katkıları nedeniyle günümüzde eğitimin bir parçası olarak sporun eğitim içindeki yeri önem arz etmektedir.

Her gün karşılaşılan kişisel sorunların bir kısmı, insanların duygularını anlatma ya da ilgi ve isteklerini kendileri için önemli olan bireylere iletmede başarısız olmalarından kaynaklanmaktadır. Eğer kişilerin duygularını iletme becerileri yeterli değilse gereksinimlerini karşılamada güçlük çekeceklerdir (3).

İnsanlar gerek fizyolojik gerek duygusal ve gerekse sosyal gereksinimlerini iletmede değişik örüntüler göstermektedirler. Bazı insanlar çevreyle ilişkilerinde saldırganlıklar, yani istedikleri amaçlara ulaşmak, gereksinimlerini karşılamak için başkalarını kırma, küçük görme ve dikkate almama eğilimi gösterirler. Bazı bireylerse, o denli çekingenlerdir ki, gereksinimlerini başkalarına iletmezler ve dolayısıyla amaçlarına ulaşmakta güçlük çekerler ve bu nedenle de çoğu kez ya eksiklik kaygısıyla ya da öfkeyle doludurlar (4). Bu durum bireyin iletişim kurmadaki eksikliğini ortaya koymaktadır.

Bireylerin sosyal yaşamlarında başarılı olmaları onların etkili iletişim becerileri kazanmalarını sağlar. Ayrıca sosyal becerilerinin gelişmesi, insanların ilgilendikleri şeylere daha çabuk ulaşma, fırsatları değerlendirme ve duygusal olarak çevreye uyum sağlamalarına yardımcı olur. Bir başka deyişle, iletişim becerileriyle yaşamdaki başarı arasında olumlu bir ilişki bulunmaktadır (5).

Atılganlıkla özgüven arasında olumlu bir ilişki söz konusudur. Atılganlık özgüveni etkileyebileceği gibi özgüven de atılganlığı etkiler. O halde atılganlık eğitiminin verilmesi bireylerin özgüvenlerini arttıracacağı, benlik saygılarını olumlu yönde etkileyeceği için yararlı olacaktır (6).

Çağdaş eğitimde amaç her yönüyle güçlü, sosyal bakımdan uyumlu ve sağlıklı bireyler yetiştirmektir. Bireylere sağlıklı ve mutlu yaşam olanağı sağlayan aktif bir yaşam tarzı kazandırıldığında bir çok yararlar sağlamaktadır. Yaşamın gereği olarak karşılaşılan yeni durumlarla baş edebilmeyi kolaylaştıracak yeni teknikler, beceriler öğrenilip geliştirilmedikçe ve bunların yaşama transferleri yapılmadıkça bireyin tümünden bedenen eğitilmiş olduğu söylenemez (7-9).

Ülkemizde bu konularla ilgili olarak grup rehberliği çalışmaları, sosyal beceri eğitiminin ergenlerin kişiler arası ilişki düzeylerine etkisi gibi çalışmalara rastlanmaktadır. Fakat, sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık kavramlarının her ikisini de kapsayan bir çalışma yapılmamış olmasından dolayı gelecekte yapılabilecek olan çalışmalar için bu araştırma bir başlangıç olup, sonraki araştırmalara ışık tutabileceği düşünülmektedir.

Sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık, bireyin kendisini sosyal ilişkilerinde başarılı olarak değerlendirmesine yardım etmede önemli faktörlerdir. Bu nedenle sosyal yetkinlik ve atılganlık 14- 16 yaş aralığındaki ergenlik döneminde bulunan bireyler için önemli bir yere sahiptir (10).

Bu çalışma 14- 16 yaş grubu bireylerde spor çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

GENEL BİLGİLER

1. SPOR

Spor, insanın, doğayla savaşırken kazandığı ana becerileri ve geliştirdiği araçlı araçsız savaşım yöntemlerini, boş zamanındaki artışa bağlı olarak, tek tek ya da topluca, barışçı biçimde ve benzetim yoluyla, oyun, oyalanma ve işten uzaklaşma için kullanılmasına dayalı estetik, teknik, fizik, yarışmacı ve toplumsal bir süreçtir (11). Yarışma açısından sporu değerlendirirsek;

İnsan ruhundaki mücadele ve başarıma azminin tabiat ve sosyal yapı ile karşılıklı ilişki kurmak suretiyle, sistemli ve adil, belirli kurallar içinde, fizik, moral, toplumsal ve karakter kişiliğinin yarışmaya dönüşmesine “spor” denir (12). Bir başka tanıma göre;

Spor genel anlamıyla, organizmanın bütünlüğü ilkesine dayalı olarak tüm kişiliğin eğitimi, genel eğitimin tamamlayıcısı ve onun ayrılmaz bir parçası olup, amacı insanların fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal gelişmelerine katkıda bulunmaktır (13).

Erkal’a göre ise, spor ferdin tabii çevresini beşeri çevre haline çevirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren, belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, ferdi veya toplu olarak boş zaman faaliyeti kapsamı içinde veya tam zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı, sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur (14).

Ferdi ve kolektif oyunlar şeklinde yapılan, genellikle yarışmaya yol açan, bazı kurallara göre uygulanan ve ani bir yarar beklenmeyen beden hareketlerinin tümüdür (15). Sporun çok yönlü bilimsel bir tanımına bakacak olursak;

Spor, yapan (sporcu) açısından kazanmaya dönük teknik ve fizik bir çaba; izleyen (seyirci) açısından yarışmaya dayalı estetik bir süreç; toplum genelince oluşturulan bütün içinde de, yerine göre o toplumun çelişki ve özelliklerini olduğu gibi yansıtan bir ayna (ya da bağımlı değişken), yerine göre onu yönlendirebilen etkili bir araç, ama son tahlilde, önemli bir toplumsal kurumdur (11).

Spor olaylarını insanlara en kapsamlı olarak kitle iletişim araçları sunmaktadır. Kitle iletişim araçları sayesinde çok büyük kitlelere ulaşabilmektedir ve bu da sosyalleşmede önemli bir unsurdur. Ünlü sporcuların ve elit sporcuların, starların; spora yönelmede model oluşturmaları nedeniyle spora yönelmeler olmaktadır (16,17).

Eskiden aileler derslerini çalışmasını istedikleri çocuklarını herhangi bir spor faaliyetinden alıkoyarlardı. Fakat günümüzde bilhassa yönlendirme çabaları vardır (16).

Birçok araştırma, kişinin kendi fiziksel sağlığına ait öznel değerlendirmeleriyle, yani kendisini fiziksel açıdan daha zinde hissetmesiyle spor faaliyetleri arasında olumlu bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (18-20).

1.1 Beden Eğitimi ve Sporun Sosyolojik Etkileri

Spor, bireyin büyümesinde, olgunlaşmasında, bilişsel gelişiminde ve sosyalleşmesinde önemli rol oynamaktadır (21). Spor bireyin başkalarıyla iyi iletişim ve diyalog kurma yeteneği ve bireyin grup sorumluluğunu artırır (8,22). Bireyin duygusal olarak da daha iyi gelişmesine yardımcı olur (23). Eğitimin hemen hiçbir alanı, beden eğitimi ve spor dersi kadar, sosyal ilişkilerin kurulmasını veya toplum dışı davranışların azaltılmasını sağlamaz (24).

Stevenson (1975) yapmış olduğu bir araştırmada eğitim kurumlarındaki sportif ve fiziksel eğitimin bireyin sosyal, ahlaki ve kişilik gelişimi üzerinde etkinliğini vurgulamaktadır (25).

Sporun ülke sathında yaygınlaştırılması yani yatay hareketliliğin gerçekleştirilmesi gayelerden biri olmakla beraber, esas gaye sosyal kalkınmaya katkı sağlayan, kalite yükselmesinin bir ifadesi olan dikey hareketliliğin sağlanması zorunluluğudur. Bu şekilde toplumdaki yaşam kalitesi de artacaktır (12).

Kişinin aktif olarak spora katılımı sayesinde birey toplum içerisinde ön plana çıkar. Toplumsal bir kişilik elde eder, çevre edinir, tanınma düzeyine ulaşır. Bu da sosyal hareketlilik olarak tanımlanır. Spor yolu ile birey toplumsal tabakalar arasında sosyal hareketlilik sağlar. 1990 Yılında yapılan Spor Şûra'sında sporcu ile bireyin toplumsal tabakalar arasındaki hareketliliği aşağıda yer alan maddeler ile açıklanmıştır. (26)

- a. Birey spora aktif olarak katılması ile tanınır. Fakat hayat tarzında ve gelir seviyesinde artma olmaksızın bir çevre oluşturursa yatay hareketlilik elde eder. Bir öğrencinin okul takımında spor yapması buna örnektir.
- b. Spor yolu ile gelir seviyesi, statüsü, hayat tarzı değişirse dikey hareketlilik kazanır. Bir sporcunun profesyonel olması antrenör veya hakem statüsü kazanması gibi.
- c. Bireyin sporculuğu devam ederken maç veya transfer olarak coğrafi konum değiştiriyorsa coğrafi hareketlilik kazanır.

- d. Bir de işi, hayat tarzı değişmediği halde ek olarak sportif bir görev alırsa tamamlayıcı statü kazanır. Kulüp başkanı , idareci, branş temsilcisi, federasyon başkanı gibi.
- e. Beden eğitimi spor ve oyun insanın beden ve ruh yapısını geliştirir ve iradeyi güçlü kılmının yanı sıra grup çalışmasını karşılıklı dayanışmayı sağlayarak, ferdin toplum üyeliğinin kazanması olan sosyalleşmesini sağlar.

1.2 Beden Eğitimi ve Sporun Psikolojik ve Zihinsel Etkileri

Spor etkinlikleri yalnız yaşamın korunması ve geliştirilmesine yardım etmez, insanı ruhsal ve düşünsel yaşama yönelterek kendi biyolojik varlığını da yüceltir (27).

Spor, bireyin beden ve ruh sağlığının gelişmesi yanında, belli kurallara göre rekabet ölçüleri içinde mücadele etme, heyecan duyma gibi duyguları ortaya çıkarır. Bireyin mevcut yapısını geliştirici ve eğitici rol oynamasının yanında fikir ve ruh eğitiminde önemli bir rolü vardır (28).

Sporun bir başka işlevi ise, toplumun işleyen kurum ve kurallarına aykırı işlemler yapmalarından dolayı islah evleri ile ceza ve tevkif evlerinde bulunanların beden ve ruh sağlıklarını kazandırmak, topluma uyumlarını sağlamaktır. Toplum için zararlı düşünce ve faaliyetlerin sahibi olmak yerine, örnek insan niteliklerine kavuşturulmaları için, diğer faaliyetlerin yanı sıra sporun faydalı ve etkili tesirler yarattığını ifade etmek mümkündür. Suçluların topluma kazandırılması, çalışma ve her türlü hizmet alanında huzuru arttırmakta, milli bütünlük ve sevgiyi hazırlayıcı bir karakter taşımaktadır. Ayrıca özürülülerin, yaşlıların ve kimsesizlerin topluma uyumu ve kendilerine güvenlerini sağlamak amacıyla da spor faaliyetleri etkili bir unsurdur (12).

Spor aynı zamanda bireye ruh sağlığı, yaşama arzusu, çalışma zevki, enerji, çabuk karar verme, irade ve cesur olmak gibi öğeleri kazandırır (29,30).

Sayırsız faydası olan spor insanın kendini kontrol etme, sportmen olma, eleştiriye açık olma, sabırlı olma, kendine güveni olma, iyi bir disiplin anlayışı ve geniş bakış açısına sahip olma gibi becerilerini içselleştirir (31).

Merkezi sinir sisteminin fonksiyonel dengesini sağlayarak, aşırı duyarlılığı ortadan kaldırmak ve çevreden gelecek her türlü duygusal baskılar ve stres etmenlerine karşı direniş gücünü yükseltir (32). Strese karşı aşırı tepki vermeyi azaltır, bedeni stres ile ilgili hormonlardan arındırır, kaygı ve gerginliğin azalmasını sağlar, kişinin kendine saygısı artar (33).

Spor kişiye hayal gücünü kullanma imkanı vermektedir, bu da sporcunun kendi özgüvenini kazanmasında ya da yerine koymasında, irade gücü ve aktif yaşama hevesinin korunmasında faydalı olmaktadır (32,34).

Spordan önce küçük çocukluk dönemindeki oyunlar da çocukların ruhsal gelişiminde ve kişilik kazanmasında, sevğiden sonraki en önemli ikinci ruhsal besindir (35).

1.3 Beden Eğitimi ve Sporun Fert ve Toplum Açısından Sosyal Kalkınmadaki Yeri

Ülkemizde spor temel eğitim programı içinde beden eğitimi dersleri ile yerini almıştır. Beden eğitimi derslerinin amacı ise Atatürk ilke ve inkılapları, anayasa, Milli Eğitim Temel Kanunu ve Türk Milli Eğitiminin temel amaçları doğrultusunda; öğrencilerin gelişim özellikleri de göz önünde tutularak onların kişisel ve toplumsal yönden sağlıklı, mutlu, iyi ahlaklı ve dengeli bir kişilik sahibi, yapıcı, yaratıcı, üretken, Milli kültür değerlerini ve demokratik hayatın temel ilkelerini benimsemiş fertler yetiştirilmesi olarak belirlenmiştir. Spor ortamı içinde birey kendi yeteneklerini ve başkalarının yeteneklerini tanımayı ve eşit koşullarda yaşamayı, yenilgiyi kabullenerek başkalarını takdir edebilmeyi, kazandığı zaman mütevazı olabilmeyi, başkalarına yardım etmeyi, doğayla ve zamanla yarışarak zamanını ve emeğini en uygun şekilde kullanmayı öğrenir. Bu anlamda spor insanı çok yönlü olarak hayata hazırlamayı amaçlayan çağdaş eğitim sisteminin önemli bir aracıdır (36).

Spor, yapıcı ve üretici yetenekleri geliştirir, bireye iş, görev ve meslek sorumluluğu yükler, bununla birlikte kamu kaynaklarını ve milli enerji kaynaklarını koruyup iyi kullanma bilincini oluşturur (37). Çünkü sporcu gerektiğinde kısıtlı malzeme ve imkanlarla çalışan ve bir saniyenin değerini çok iyi bilen bir insandır.

Yine kişi sporla ilgili temel bilgi ve alışkanlık, doğayı sevme ve açık alandan yararlanma becerilerini kazanır (38). Düzenli spor ve sağlıklı beslenme ile yaşam kalitesi ve tüm şartlara uyum seviyesi en yüksek boyutuna ulaşır (39). Aynı zamanda spor, farklı uluslardan ve tabakalardan gelen insanları birleştirici bir sosyal işlev yüklenmektedir (40). Birey sporla toplumsallaşmayı, başkalarının hak ve özgürlüklerine saygı duymayı kendi hak ve özgürlüğünü korumayı, yardımlaşmayı, paylaşmayı, lider olmayı ve lidere uymayı öğrenir (41). Spor, görev ve sorumluluk alma, kendine güven ve çabuk karar verme, kazananı tebrik etme, haksızlık karşısında olma, demokratik hayatın gerektirdiği tavır ve alışkanlıkları sergileme becerilerinin içselleşmesini de sağlar (42,43).

Bugün sporun bir eğitim aracı olarak çocuğun her yönden gelişmesinde büyük rol oynadığı bilinmektedir. Sportif oyunlara bir ekip üyesi olarak katılma; çocukta yardımlaşma,

beraber çalışma, diğer ekip elemanlarına ve oyun düzenine saygılı olma gibi duyguları da geliştirir (36).

Spor geniş ölçüde turizm sektörünü de destekleyen bir unsurdur. Milletler arası müsabakalar, fertlerin birbirlerini ziyaret etme alışkanlığı, tarihi ve turistik yerlerin, sporcuların ziyaretleri aracılığıyla tanıtılıp, geniş bir turist kitlesinin gelmesine imkan sağlayacaktır. Bu ise kültürün çağdaşlaşmasının bir aracı olarak kullanılabilir. (12). Spor turizmi yoluyla kendi kültür örf ve adetlerimizi tüm dünyaya tanıtarak devamlılığını sağlayabiliriz.

Spor, bugün bütün toplumların üzerinde önemle durdukları bir konudur. Çünkü, toplumun bütün fertlerine spor yapma alışkanlığı kazandırarak sağlıklı bir toplum oluşturmayı aynı zamanda müsabaka sporları içinde sporcuyu yetiştirerek milletlerarası arenada ülkelerinin propagandasını hedeflerler (44).

Sporla sağlığı korumanın mümkün olduğu bilimsel bir gerçektir. Tıbbi yöntemlerle (ilaç tedavisi, cerrahi vb.) alınan sonuçlar, bu işler için harcanan paralarla karşılaştırıldığında hiç de yüz güldürücü değildir. Oysa her gün egzersizlerle ayrılacak 10-15 dakika ile sağlık giderlerinde milyonlarca liralık harcamaların önlenmesi mümkündür. Böylece ülke kalkınmasına da yarar sağlanmış olur (45).

Beden eğitimi ve spor çocuğun; hareket etme, motorsal beceriler yoluyla yaşantı edinme, mücadele etme ve takdir edilme, başka çocuklarla oynama ihtiyaçlarını karşılar. Çocuklar, okula farklı çevrelerden gelirler. Bu nedenle, her biri değişik yeteneğe, ilgi ve ihtiyaçlara sahiptir. Değişik özelliklere sahip çocukların buldukları ortamdaki etkileşimleri çocukların her türlü gelişimi açısından önemlidir (46). Yukarıda saydığımız tüm bu faydaların üst düzeyde gelişimlerini sağlayabilmek için beden eğitimi öğretmeni ve antrenörlerin öğrencilerinin gelişim özelliklerini, ilgi ve ihtiyaçlarını iyi bilmeleri gerekmektedir.

2. ERGENLİK DÖNEMİ

Ergenlik kavramı (adolescence) Latince “büyümek” ya da “yetişkinliğe erişmek” sözcüğünden gelir. Bu dönem çocuksu tutum ve davranışların yerini, yetişkin tutum ve davranışlarının aldığı dönemdir (47,48).

Ergenlik, belli bir olaydan sonra meydana gelen fenomen olmaktan ziyade, belirli bir döneme yayılan bir gelişme ve çocukla yetişkinlik arasındaki dönemdir (49,50).

Genç için hızlı bir gelişim süreci olan ergenlik dönemi, oldukça çalkantılı dönemdir. Gençler ne “yetişkin” ne de “çocuk” olarak kabul edildikleri bu geçiş dönemine uyum

sağlamakta güçlük çekerler. Ergenlik dönemi 11-13 ile 17- 19 yaş arasını kapsar ve bu dönemde fizyolojik ve hormonal değişiklikler kendini gösterir (51,52).

Ergenlik çağıının başlangıcı sayılan 11-13 yaşları arası çocuğa artık yetişkin beğenisi yetmemekte, kendi cinsinden yaşlılarının beğenisine de gereksinim duymaktadır. Ergenlik döneminin gelişim ödevlerinden biri de yaşıt dünyası içinde kabul görme ve arkadaşlık, işbirliği, liderlik yeteneklerini geliştirebilmektir. Bireyin bu gelişim ödevini yerine getirmesinde gerekli olan bireysel inancı temsil etmektir. Yetkinlik beklentisi, bir işi ya da davranışı başaracağına ilişkin inancı olarak tanımlandığına göre, ergenin sosyal ilişkilere girebilmesinde önemli bir yere sahiptir (10,53,54).

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olan ergenlik döneminde bireyin çevresinde ve iç dünyasında bir çok değişiklikler olmaktadır. Ergenlikte sosyal ilişkiler ve etkileşimler giderek karmaşıklaşmakta ve bu da daha çok sorumluluk almayı gerektirmektedir. Bu dönemde karşılaşılan bir çok durum veya problem bireyin hayatı boyunca ilk kez karşısına çıkmaktadır. Bu nedenle ergenlik dönemi kararsızlıkların ve kendini ifade etmede zorlukların yaşandığı bir dönem olmaktadır (55).

Ergenlik dönemi, biyolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı, çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir. Sosyo-ekonomik koşullarla sağlık ve beslenmenin ergenliğin başlama yaşını büyük ölçüde etkilemektedir. Ergenin gelişim ve olgunluğu, devam eden bir süreçtir (56).

2.1 Ergenlik Dönemi Özellikleri

Ergenlik döneminde, bireyin bedensel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimi birbirine paralel olarak gelişme göstermektedir.

2.1.1 Bedensel gelişim

Ergenlik dönemi, insan gelişimindeki en hızlı iki büyüme evresinden birini oluşturur. Bu dönemdeki bedensel gelişim, bir anlamda duygusal, sosyal ve zihinsel olgunlukların temelini oluşturmaktadır. Bir başka deyişle, ergenlik biyolojik değişimle başlar ve bedensel, zihinsel ve ruhsal gelişimle son bulur. Bireydeki bu değişimler vücudun hızla büyüyerek gelişmesi sonucunu verir. Aynı zamanda hormonların çalışmasını, cinsel dürtüleri de artırır ve zekanın kavrama yetisini geliştirir. Bütün bu biyolojik gelişmeler ve bireyin bu gelişmelere ayak uydurabilmesi, kişiye kendine özgü bazı nitelikler kazandırır. Ergenlik dönemi gelişmeleri yaşamın daha önceki gelişmelerinde çok farklıdır. Özellikle boy ve vücut ağırlığı ile ilişkili olarak, kısa ya da çok uzun boylu olmak, çok şişman ya da çok zayıf olmak, ergenin grup içindeki statüsünü ve arkadaş ilişkilerini etkileyen önemli bir faktör olabilmektedir (57-59).

2.1.2 Bilişsel Gelişim (Soyut İşlemler Dönemi)

7-8 yaşlarından itibaren sosyalleşmeye başlayan çocuk, 11-12 yaşlarında oyun kurallarının kişiler arası anlaşma sonucu meydana geldiğini anlayacak kadar bu alanda ilerlemiş durumdadır. Görüş alışverişi ve tartışma çocuğun yaşamında önemli bir yer almaya başlar. Ergenliğin başlangıcıyla birlikte, sosyal yaşam içinde kişisel görüş ve tartışmaları içeren bir işbirliği kendini gösterir. Bu da çocuğun anlayışının giderek geliştiğini ve daha önce sahip olmadığı bazı alışkanlıkları kazandığını ifade eder (57).

11 yaşından sonra başlayan ve mantıksal düşünmenin yetişkinler düzeyine eriştiği bu döneme “formel işlemsel dönem” denir. Bu evrede çocuklar görüşlerini haklı gösterebilecek düşünce kurallarını ve mantık yollarını bulmaya başlar. Gerçek ya da olası sosyal sistemlerin çeşitliliği konusuna ilgisinin artması sonucu, genç kendi standartlarına eleştireci bir tavır takınır, böylece kendisine ve üyesi olduğu çeşitli grupların görüşlerine tarafsız bir gözle bakmaya başlar (58,59).

2.1.3 Duygusal Gelişim

Yalnızlıktan duyulan hazzın yanı sıra, bir gruba katılma özlemi, yetişkini hor görme, ama ona dayanma; endişe ve umutsuzluğa karşın gelecek coşkuyla yöneliş, bu evrenin belirgin çelişkili duyguları arasında sayılabilir. Ergenin duygusal tepkilerini etkileyen başlıca faktörler sağlık durumu, zeka düzeyi, cinsiyet, okul başarısı ve sosyal kabul düzeyidir (58).

Çevresinin istediği biçimde davranmak ve duygularını gizlemek için ergen içine kapanır. Ergenin kontrol altında tuttuğu duyguları, çoğunlukla sosyal grup tarafından hoş karşılanmayan korku, öfke ve kıskançlık duygularıdır. Güvensizlik duygusu ve çevrenin takdirini kazanma arzusu, gencin başarısızlıklarını ve motivlerini incelemesine yol açar ki bunun sonucunda da genç, kendini yetersiz bulduğunda içine çekilebilir. İşte bu tür farklı etkenler, gencin duygusal dünyasında dengesizliklere neden olurlar (58).

Okul yıllarında kendilik gelişimiyle ilgili önemli gelişmelerden biri, çocukların kendilerini daha çok yetenek ve yeterlik gibi içsel özelliklerle tanımlamalarıdır. Aileden sonra okul, çocuğun ilk temel toplumsallaşma kurumu niteliğini taşır. Çocuk okula başladığında çevresinde uyulması gereken kurullarla, özümsemesi gereken bilgileri bulur. Diğer ise, kendi görüşlerini ve yeteneklerini başkalarıyla karşılaştırmalarıdır. Selman’a göre bakış açısını dikkate alma becerisinin gelişimine bağlı olarak, arkadaşlık anlayışı da değişim göstermektedir. Okul çağındaki çocuklar diğerlerinin duygularını da değerlendirebildikleri için arkadaşlıkta karşılıklı davranma (kıyas) ve güven kavramı önem kazanır. Çocuklar, karşılıklı olarak birbirlerinin hareketlerini değerlendirdiklerinin de farkındadırlar. Yakın fakat kısa süreli arkadaşlıklar yaygındır. Akran ilişkilerinde saldırganlık azalır, olumlu sosyal

davranışların sayısı ise artar. Bu dönemde, çocuğun enerjisini spor ve zihinsel etkinlikler gibi sosyal olarak kabul gören davranışlara yöneltmesi uygun görülmektedir (60,61).

2.1.4 Sosyal Gelişim

Sosyal gelişme, kişinin sosyal uyarıcıya, özellikle grup yaşamının baskı ve zorluklarına karşı duyarlılık geliştirmesi, grubunda ya da kültüründe başkalarıyla geçinebilmesi, onlar gibi davranabilmesidir. Sosyal uyum sosyal gelişim sürecinin bir uzantısıdır. Dolayısıyla sosyal gelişim, gelişimin diğer yönlerinden ayrı düşünülemez. Yani duygusal gelişim, fizyolojik değişimler, zihinsel etkinlikler ve benlik kavramı ile olan ilişkisi ergenlik döneminde kız ve erkeklerde gözlenebilir (60).

Ergenlikteki en önemli gelişim görevlerinden birisi ergenin kendi yaşındaki arkadaşlarıyla birlikte yaşamayı öğrenmesidir. Ergenler arkadaşlarından onay görme ve akranlarıyla iyi ilişkiler kurmada değişik yöntemler kullanırlar. Davranışta sosyal örüntülerin gelişebilmesi için en önemli nokta ergenlerin grup etkinliklerinde bulunmalarıdır. Başarılı olabilmeleri için ya basit-doğrudan hareketi amaçlamalıdır ya da birbirlerini anlayabilmek için değişik toplumsal yaşantılardan geçmelidirler. Her ikisini de gerçekleştirebilmek için de sosyal etkileşim gereklidir. Bu da başkalarını anlamayı ve onlarla birlikte bir şeyler yürütebilmeyi öğrenmenin tek yoludur (62,63).

Sosyal uyum boyutunda kız ve erkek ergenlerde cinsiyetlerine uygun tavırlar sergilemesi kaçınılmazdır. Yalnız kızların bir bölümü karşı cins rolünü (erkek) benimseme eğiliminde erkeklere oranla daha yatkındır. Böylesi durumda kızlar argo konuşur, giyim tarzı erkeksidir, tepkiler kabadır vs. davranış altında yatan temel nedense toplumsal açıdan erkek ve erkeksi davranışların kabul ve onay görmesi, kadı (kız) davranış örüntülerinin sosyal baskı altında tutulmasıdır. Ergen bu tarz erkeksi davranışlarla daha kolay kabul-onay görebileceği düşüncesindedir (60).

Sosyalleşme, insanın diğer insanlarla olan davranışlarını kapsayan ve ömür boyu geliştiren oluşumdur. Çocuklara öğretilen bazı hareketler onlarla çevreleri arasındaki sosyal ilişkiler kurulmasını temin eder. İlerleyen yaşlarla bireyler hayatta öğrenci, arkadaş, eş gibi çeşitli roller üstlenirler. Her çocuğun evdeki çevresi diğerlerinden farklıdır. Çocuklar bu farklı çevreden gelen alışkanlıklarıyla diğer arkadaşları arasında bir sosyal çevreye girerler. Okulda öğrendikleri davranışlarıyla bu sosyal çevrede nasıl davranmaları gerektiğini aşağıda belirtilen başlıklar altında öğrenirler (64).

- Bireysel hareketten grup hareketine geçişin öğrenilmesi,
- Cinsiyet ayrımlarına göre tercih edilen davranışların geliştirilmesi,

- Aile ortamında olan hareket bağımsızlığından bir grup içinde nasıl hareket edileceğini öğrenilmesi,
- Grup içinde rekabetsel davranışın gelişimi.

Ergen, toplumda saygınlık kazanmaya ve statü sahibi olmaya gereksinim duyar.

Toplumsal uyum geniş ölçüde bu gereksinimin karşılanmasına bağlıdır. Ergenlik yılları bir anlamda, toplumsal gelişim ve uyum yılları olarak da nitelenebilir. Bireyler sosyal algılarını içinde buldukları çevreyle etkileşime girerek geliştirir, bu etkileşim sonucunda kendisi ve sosyal çevredeki yeri hakkında kişisel şemalar oluşturmaktadır (65).

Toplumumuzda sürekli değişen ve gelişim gösteren toplumsal değerler içinde ergen, eğitim yaşamında başarılı olmak, ekonomik etkinlik kazanmak, toplumun ve arkadaş çevresinin onayını almak konularında kaygı duymaktadır. Hangi toplum olursa olsun ergen, çağına özgü olan duygu, düşünce, tutum, davranış ve eylem içindedir. Bu çağın temel özellikleri, duygusal coşku ve taşkınlık, çabuk kurulan ve bozulan ilişkiler, kolay etkilenme, toplum içinde sivrilme, ilgi çekme, rol sahibi olma çabası biçiminde özetlenebilir. Ergenin kendini kabul etmesi rahat sosyal ilişkide bulunmasını sağlayacaktır. Kendini kabul (self-acceptance), kişinin suçluluk, yetersizlik, beğenilme ya da övünme duygularına kapılmadan kendini bütün olumlu ya da olumsuz yönleriyle kabul etmesi olarak tanımlanmaktadır (65-68).

Ergen ve çocukların geliştirdikleri streslerde sosyal yetkinlik önemli bir yer tutmaktadır. Sosyal yetkinlik, sosyal yaşamın, bilişsel beceriler, sosyal davranışlar gösterme becerisi ve bireyin daha önceki yaşantıları tarafından etkilenmesiyle sosyal yaşamda istenilen amaca ulaşmadaki doygunluk olarak görülmektedir (1,68).

İnsan biyo-kültürel ve sosyal varlıktır. Kültürel koşullar içinde sosyal ilişkiler, hem toplumun, hem kültürün, hem de bireyin yapısını etkiler. Bireyin tüm yaşamı çevresine uyum sağlama çabası içinde geçer. Bir diğer anlamda ise, sosyalleşme, kişinin grubun kural ve değerlerine uymayı öğrenmesi, bu değerler düzenini benimsemesidir. Bu öğrenme doğumdan ölüme dek tüm yaşam boyunca devam eder ve bu süre içinde bireyin çevredeki insanlarla ilişkileri ve diğer çevre faktörleri sosyal uyumunda önemli rol oynar (60).

2.2 Ergenlik ve Hareket Eğitimi

İnsan organizması hareket için yaratılmıştır. Hareket, organizmanın normal fonksiyonlarının devam ettirilmesinde ve sağlıklı olmasında gereklidir. Hareket; toplumsal deneyim, sağlık ve fiziksel uygunluk, vücut dengesini araştırma, estetik deneyim, gerginliğin boşaltılması mükemmel ve üstün oluş boyutlarında incelenmekte ve hareketin çok boyutluluğu olarak tanımlanmaktadır. Hareket etmeyi öğrenme ve hareketler yoluyla öğrenmeyi amaçlayan beden eğitimi, genel eğitimin amaçlarına hareketler aracılığı ile katkıda

bulunur. Bu çerçevede beden eğitimi bireyin fiziksel, psiko-motor, zihinsel, duygusal ve toplumsal gelişimine katkı amacına yönelik organize edilmiş bedensel etkinliklerin tümü olarak ele alınabilir. Aynı zamanda ergenler, içinde buldukları gelişim çağının özelliklerine bağlı olarak, kaygı ve depresyon durumunda olabilirler. Bu nedenle ergenlere, fiziksel aktivite programları, bu zor dönemi daha kolay geçirebilmeleri için önerilmektedir. Çocuk ve ergenler için seçilen uygun aktivite programları onların, ileriki yaşlarında da aktif bir yaşam tarzına sahip olmalarını sağlayacaktır (64,28,69,70).

Psikolojik ve toplumsal açıdan, çocukluk dönemindeki sporun, çocuğun bedensel özelliklerini ve ruhsal yapısını göz önünde bulundurarak, fiziksel kapasitesinin gelişimine yardımcı olacak, kendine güvenini sağlayacak, cesaretini arttıracak, kurallara uymayı ve başkalarının haklarına saygı göstermeyi öğretecek oyun formunda çalışmalardan oluşması gerekmektedir (36,71).

Gencin yaşantısında, çevresel faktörler, fiziksel aktiviteye katılımı belirleyicidir. Çevresel faktörler olarak; kendisine sunulan spor olanakları, sportif araç-gereç ve bu olanaklara ulaşılabilme sıklıklarının etkili olduğu kabul edilmektedir. Sahip olunan tesis ve imkanlar (bisiklet yolları, spor ve cimnastik salonları, paten pistleri v.b.) belirgin faktörler içerisinde yer almaktadır. Çalışmaların çoğunda, aktiviteler için gençlerin daha çok açık sahaları tercih ettikleri vurgulanmaktadır (72).

Bunun yanı sıra aile desteği, akran ilişkileri-etkenleri, kültürel değerler, çevresel faktörleri destekleyici etmenlerdir. Bu faktörler, gencin yaşantısını olumlu ve olumsuz etkileyebilmektedir (73,74). Çocuk ve gençlerin fiziksel aktiviteye katılımlarındaki en önemli etkenlerden birisi kabul edilen aileler, sözel ikna yoluyla ve onlara örnek olarak, çocuklarını bu konuda cesaretlendirmeli, ulaşım, malzeme vb. imkanları sağlayarak daha aktif bir yaşam tarzına sahip olmalarını desteklemelidirler (75-77).

Çevresel faktörler arasında aile desteği, arkadaş ortamı, öğretmen ve antrenörlerin yardımı ve teşvikleri bu faktörleri destekleyici, aktivitelere katılma ve sürdürmede etken olarak rol oynamaktadır.

Demografik faktörler arasında yer alan; yaş, cinsiyet ve gelişim özelliklerinin, fiziksel aktivitelere katılımı etkili olduğu gözlenirken, sosyo-ekonomik ve kültürel yapılarının da destekleyici rol oynadığı gözlenmiştir. Gençlerde sosyo-ekonomik durumun, aktiviteye katılımı sürdürmede engel olduğu vurgulanmaktadır (78,79).

Bu konu ile ilgili yapılan çalışmalarda elde edilen sonuçlara göre, çocukların ergenlere göre daha hareketli, erkeklerin kızlardan, beyaz ırktaki çocukların Afrikalı-Amerikan çocuk ve ergenlere göre daha aktif oldukları belirtilmektedir (80,81).

Siyah ve beyaz ırktan olan kızların, fiziksel aktivite, çevresel, psiko-sosyal, davranışsal ve fiziksel özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemişler. Siyah kızların, beyazlara oranla çok daha fazla televizyon seyrettikleri, daha az aktif olduklarını gözlemlemişler ve beyaz kızların, sosyal yetkinlik beklentilerini siyahlara oranla daha yüksek bulmuşlar (82-84).

3. SOSYAL YETKİNLİK BEKLENTİSİ (ÖZYETERLİLİK)

Sosyal yetkinlik veya sosyal çevre üzerinde etkili olma duygusu insan davranışının önemli güdüleyicilerinden birisidir (85).

İnsanlar bir konuda çaba göstermeleri gerektiğinde, o konuda yetenekli olup olmadıklarını düşünürler. Söz konusu yeteneğin kendisinde olduğunu varsayan bireyler o konuda daha kolay davranış gösterir ve sürdürürler. Kendisinin o konuda yetersiz olduğu inancını taşıyan bireyler davranışa başlama ve sürdürme konusunda başarısızlık yaşarlar. İşte bu durum literatürde “yetkinlik beklentisi” kavramıyla açıklanmaktadır (86-88).

Sosyal yetkinlik beklentisi literatürde aşağıdaki şekillerde tanımlanmaktadır.

- Verilen bir etkinlikle ilgili olarak bireyin, bu etkinliği başarılı bir şekilde gerçekleştirebilmek için kendi yeteneğine duyduğu inançtır (89).
- Bireyin belli bir performansı göstermek için gerekli etkinlikleri organize edip başarılı olarak yapma kapasitesine ilişkin kendi yargısına sosyal yetkinlik denir (90).
- Sosyal yetkinlik bireyin, şimdi ve gelecekte karşılaşılabileceği güç durumların üstesinden gelmede ne derecede başarılı olabileceğine ilişkin kendi hakkındaki yargısı, inancıdır. Gelecekteki güç durumlara örnek verirsek; topluluk önünde konuşma, öğretmenlik yapma, sınav olma, yarışmaya katılma vb. dir (90, 91).
- Bilgi ve beceriden çok fazlasını kapsayarak, bireyin kendi kapasitesini etkin olarak kullanabilmesini içermektedir (88).

3.1 Sosyal Yetkinlik Beklentisinin Önemi

İnsanlar sosyal hayatlarında sürekli çevreleriyle etkileşim içinde bulunmakta ve duygu ve düşüncelerini aktararak iletişimde bulunmaktadırlar (92). Bu iletişimin kalitesi ise içinde bulunulan sosyal ortama uygun davranma yeteneği olarak tanımlanan sosyal becerilere bağlıdır. Başarılı bir sosyal etkileşim için de çeşitli bilişsel ve davranışsal becerilere sahip olmak gerekir (93).

Bu beceriler bireyin sosyalleşme düzeyini etkilemektedir, sosyalleşme aşağıdaki şekillerde tanımlanmaktadır.

- Sosyalleşme, kişinin toplumun değerlerini ve ideallerini benimsemesi sosyal hayatta oynayacağı rolleri öğrenmesi anlamını taşır (36).

- Sosyalleşme, kişinin toplumsal kültürle bütünleşmesini ve içinde yaşadığı toplumla uyum sağlamasını mümkün kılan bir mekanizmadır (36).

- Sosyalleşme bir etkileşim ve öğrenmenin gelişimi sonucu meydana gelir (51).

Bir çocuğun sosyalleşmesini sağlayan araçlar, ailesi, komşuları, oyun arkadaşları, okul arkadaşları, öğretmenleri ve kitle iletişim araçlarıdır (94). Sosyalizasyon toplum açısından bir kontrol süreci ve grup yaşamında düzenlilik sağlama yoludur (95). Bu anlamda toplumsallaşma yaşam boyu süren bir süreçtir.

A. Demir'in İstanbul Burhan Felek Spor Tesisi Yaz Okulu'na gelen 7-14 yaş grubu 481 çocuk üzerinde yaptığı araştırmada, çocukların spora yönelmesinde en önemli etkinin aile olduğu; bu yönlendirmenin anne-babanın eğitim düzeyine paralel olarak arttığını belirlemiştir (96).

E.Kılıçgil 1997-1998 yılında Ankara bölgesinde 38 spor kulübünün bünyesinde sekiz branşta - Güreş, Basketbol, Voleybol, Futbol, Atletizm, Kayak ve Halter – toplam 436 elit sporcu üzerinde anket tekniğiyle yaptığı araştırmada sporculardan kendilerini spor yapmaya yönelten etkenleri “çok az-az-orta-fazla-çok fazla” olmak üzere beşli derecelendirmelerini istemiştir. Sonuçta “ailem yöneltti” seçeneğine “fazla” ve “çok fazla” cevabını verenler %53.70 ile birinci sırada yer almıştır (15).

Gelişmiş ülkelerde sportif yarışmalar da sosyalleşmenin önemli bir aracı olarak kabul edilir. Amerika Birleşik Devletlerinde fikir olarak bu eğilimde olan yetişkinler, oyunlu aktiviteler düzenlemekte ve amaç edinmeyi, beceri geliştirmeyi ve ödül alma başarısının önemini vurgulayan spor programlarına katılması için çocuklarını teşvik etmektedirler (97). Çocuğun temel gelişiminde zaten oyuna sınırsız ihtiyacı vardır. Organize edilmiş sportif oyunlar yoluyla çocukların hem kendi akranları ile bir arada olması sağlanır hem de kurallara ve kararlara uyma, yenme ve yenilmeyi hazmetme gibi deneyimler kazandırılır. Ancak bu organizasyonlarda çocuğun insan yönü üzerinde durulmalı sporcu yönü ön plana çıkarılmamalıdır. Böylece çocuk kendi vücudunu tanıma, fiziksel özelliklerinin farkına varma fırsatını elde eder. Kendinden daha çok iyi ve daha az iyi kişiler olduğunu fark eder. Daha az iyi olanları küçük görmemeyi, daha çok iyi olanları takdir etmeyi öğrenir. Bu deneyimler hayatı boyunca farklı konularda ve farklı koşullarda karşılaşacağı benzer durumlara uyumunu kolaylaştırır. Mutlu ve başarılı olmak için çalışırken kendine ve başkalarına zarar vermeden rekabet edebilir (36).

Bandura, kendini yetkin görmenin, yaratıcılık yönü ve gücü nedeniyle davranış değiştirmede önemli bir yeri olduğu kanısındadır. Kendini yetkin gören bir birey, gerilimli ve zor durumlarda performansını yargılar. Kendini yetkin görme, bireyin aktivite seçmesi, çaba

sarf etmesi, ısrar etmesi ve başarılı olması üzerinde etkilidir. Birey performansına bakarak, sosyal karşılaştırmalar yaparak ve ısrarının farkında olarak yetkinlik beklentisi hakkında bilgi edinebilir (86,88,98).

Güçlü bir yeterlilik inancı, kişinin girdiği işlerden başarı ile çıkmasına ve kişisel iyilik haline bir çok yönden katkıda bulunur. Yetenek ve kapasitelerine yüksek ölçüde güven duyan insanlar, zor görevleri “üstesinden gelinebilir” olarak değerlendirirlerken, yeteneklerine güven duymayan insanlar, bu tür görevleri “tehlikeli veya tehdit edici” olarak değerlendirir ve kaçınma davranışı gösterirler (99).

Sağlam bir özyeterlilik inancı destekleyici ilişkilere, akademik başarıya ve problem davranışın engellenmesine katkıda bulunduğu kadar, bu alanlarda meydana gelebilecek sorunların üstesinden gelebilmeyi de kolaylaştırır (100).

Öz yeterlilik kişinin kendi bilişsel süreçlerini, yaptıklarını etkileyerek çevrelerini değiştirme yeteneği ile kendini düzenlemesine yardım eder (101).

Yetkinlik beklentisi, bir çok durumda etkili olabilir. Bandura’ya göre yetkinlik beklentisi şu durumlarda etkili olmaktadır (102).

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

İnsan hayatının hemen her anında etkili olan öz yeterlilik özelliği sosyal öğrenme ve sosyal beceriler ile şekillenir ve güçlenir. Bu iki özelliğe değinirsek;

3.1.1 Sosyal Öğrenme

Bandura, özyeterlilik gelişimin “yaşam boyu” özellik taşıdığını ileri sürmektedir. Bebeklerin, çevreyi keşfedip kontrol edebilmeye başladıkları andan itibaren özyeterlilik hisleri gelişmeye başlar. Çocuklar büyüdükçe sosyal çevreleri de genişler. Okula başlamayla birlikte çocuklar için akranları, yeni özyeterlilik modelleri ve sosyal karşılaştırma kaynağı olarak işlev görürler (103).

İnsanlar her gün birbirlerinde dolaylı olarak bir şeyler öğrenir. Toplumda bireyler, diğer insanları seyrederek ve gözlem yaparak onların yaptığı davranışın pekiştirildiğini veya cezalandırıldığını gözlemlerler. Sosyal öğrenme, başkalarını seyrederek çevreden öğrenme

olarak tanımlanabilir. Bisiklet sürme, yüzme gibi bir çok beceriler deneme yanılma ile öğrenirken, bazı becerileri ise başkalarını gözlemleyerek öğreniriz (47).

Sosyal öğrenme kuramcıları uyarıcı- tepki kavramlarının yanı sıra diğer öğrenme kuramlarına, özellikle dolaylı öğrenme, gözlemsel öğrenme ve modelden öğrenme kuramlarına da ağırlık vermişlerdir. Doğrudan öğrenme, deneme- yanılma yoluyla yeni davranışların kazanılmasıdır. Deneme- yanılma sürecinde kişi, başarısız tepkilerini atar, başarılı olanları tekrarlar. Bu sayede yeni davranışlar geliştirir. İnsan öğrenmesinin çoğu ya gözlemsel ya da dolaylıdır (47,49).

Sosyal yetkinlik beklentisi , sosyal atılganlık, genel ilişkilerde gösterilen çaba, bir sosyal grup ya da etkinliğe katılma, samimi tutum, insanlardan yardım alıp verme gibi bazı becerileri gösterebilmeyi gerektirir (1).

İşte bireyin çeşitli sosyal ilişkilerini çevresinde sağlıklı bir şekilde yürütebilmesi için gerekli becerilerin kazanılmış olduğunu ifade eden kavram “Sosyal Yetkinlik Beklentisidir” (86, 87).

Sosyal yetkinlik beklentisi, bireyin etkili sosyal davranışlar kazanmasında belirgin bir rol oynamaktadır. Bireyin sosyal ilişkilerde aktif ya da pasif olma arasındaki çizginin neresinde olduğu, toplumsal bir varlık olması nedeniyle davranışlarını etkiler (10, 104).

Bedenin eğitilmesi, sadece fiziksel olarak görünümün değiştirilmesi değil, aynı zamanda bilişsel ve sosyal alanları da kapsamaktadır. Beden eğitimi ve spor, aktiviteleri çocukların duyuşsal gelişimlerine de sosyal yetkinlik becerilerinin gelişmesine de katkıda bulunur (56).

Günümüzde sporun bir eğitim aracı olarak bireyin her yönden gelişiminde etkili rol oynadığı bilinmektedir. Bireyin sportif oyunlara bir ekip üyesi olarak katılımı; bireyde yardımlaşma, beraber çalışma, diğer ekip üyelerine ve oyun düzenine saygılı olma gibi duygularının gelişmesini sağlar (36).

Bu konu ile ilgili yapılan çalışmalarda, çocuk ve ergenlerin, fiziksel aktiviteye katılımlarında sosyal yetkinlik beklentisinin belirleyici faktörler arasında önemli bir etken olduğu ifade edilmektedir (105).

3.1.2 Sosyal Beceriler

Kişinin diğer insanlarla karşılıklı ve sağlıklı ilişkiler kurabilmesi için gerekli olan becerilere sosyal beceriler denir. İnsanlar bu sayede bir arada yaşarlar, toplumsal düzen bu şekilde işler ve kişiler arası ilişkiler başlatma, sürdürme ve uygun şekilde bitirme becerileri sosyal beceriler kapsamında değerlendirilir (106,107).

Eğitim s¼recinde sosyal yetkinlik gelişimi, sosyal beceriler ile birlikte d¼ř¼n¼lmektedir. Bu nedenle, akademik becerilerle birlikte çocukların sosyal gelişimleri temel alındığında, ¼nem kazanmaktadır. İşte bu becerilerin gelişmesi sosyal yetkinlik olarak d¼ř¼n¼len gelişmelerdir.

Bunlar ise; kendini ifade etme, kendine g¼ven, arkadaşlarca kabul g¼rme, aile fertleri ve diğer ¼nemli bireylerce kabul g¼rme, sosyal bağımsızlık ve destekleyici sosyal evre olarak ¼zetlenebilir (108).

3.2 Sosyal Yetkinlik Beklentisinin Kaynakları

Sosyal yetkinlik (¼z yeterlik) yargıları d¼rt temel kaynaktan elde edilen bilgilerden etkilenmektedir (109-112).

Bunlar:

1. Doğrudan deneyim: Bireyin doğrudan kendi yaptığı başarılı ya da başarısız etkinlikler sonucunda elde ettiği bilgilerdir. Kişi burada kendi davranışının yol açtığı etkiyi algılar. İstedeiği zaman spor yapabildiğini g¼ren birisi, bunu d¼zenli olarak da tekrarlayabileceği konusunda kendisine g¼venir ya da d¼zenli olarak bir fiziksel egzersiz programını takip etmede başarılı olmuş birisi sigarayı bırakma konusunda da aynı başarıyı tekrarlayacağına inanır.
2. Dolaylı deneyim (yapanı g¼rme): Bireyin kendine benzer başka kişilerin başarılı ya da başarısız etkinlikleri, bireyin aynı etkinlikleri kendinin de başarabileceğine ya da başaramayacağına ilişkin yargısını g¼çlendirir.
3. S¼zel ikna (yapabileceğine inandırma, telkin): Bireyin başarabileceğine ya da başaramayacağına ilişkin teşvikler, ¼đ¼tler değişik ¼l¼lerde sosyal yetkinlik yargısını etkiler. Başkaları tarafından kendi yeteneklerine duyulan g¼ven kişideki etkinlik inancını geliştirir.
4. Psikolojik durum (Duygusal canlanma): Bireyin belli g¼revi başarma ya da başarısız olma beklentisi sosyal yetkinlik algısını etkiler. Algılanan yeterliği y¼ksek olan birey, herhangi bir için ¼stesinden gelmek için, d¼ř¼k olan bireye g¼re daha çok çaba harcar, daha ısrarlı ve sebatk¼rdır.

3.3 Sportif Performansta ve Fiziksel Aktivitede Sosyal Yetkinlik Beklentisinin Rol¼

Sosyal Yetkinlik beklentisi, bireyin inançlarının kesin davranışını oluşturmada izleyeceği yoldaki başarısını açıklar. ¼rneđin; birey kendisini basketbol sahasında çok rahat hissedebilir fakat d¼ř¼nd¼klerini s¼ylemede zorluk çekerek ¼st¼ kapalı Şekilde ifade edebilir. Bu yargılar bireyin kişisel kapasitesinin, seçtiği aktivitede hoşlanmadığı bir uyarı olduğunda ne kadar çaba ve yoğunlukla bu eylemi s¼rd¼rd¼đ¼n¼n ¼nemli belirleyicileri olarak g¼sterilmiřtir (112-115).

Birey stresli bir uyarıyla karşılaştığında, yüksek depresyon ya da kaygıyı, içsel başarısızlığa bağlayarak düşük yetkinlikle aktiviteyi bırakma eğiliminde olabilir (21-24).

Egzersiz sırasında sosyal yetkinliğin, bireyin vücut sinyallerini etkilediği belirtilmektedir. Düşük yetkinliğe sahip bireyin, kendi kapasitesinin altında yorgunluk hissettiklerini, yüksek yetkinliğe sahip olanların ise, kapasitelerinin farkında olarak daha iyi yapabileceklerine kendilerini inandırdıkları belirtilerek, sosyal yetkinlik beklentisinin fiziksel aktivitenin sonuçlarında belirleyici rol oynadığı ifade edilmektedir (116-120).

Spora yönelik sosyal yetkinlik inancının varlığı, kişinin sağlık amaçlı bir fiziksel egzersize başlama ve bunu uygulama ihtimalini arttıracaktır. Söz konusu inancın gücü ne kadar yüksekse, bir egzersiz programına katılma niyeti de o kadar güçlü olacaktır. Bireyin aktif bir yaşam tarzına sahip olup daha fazla aktiviteye katılımını sağlamada; çevresel faktörler arasında aile desteği, arkadaş ortamı, öğretmen ve antrenörlerin yardım ve teşvikleri destekleyici rol oynamaktadır (112).

Demografik faktörler arasında yer alan yaş cinsiyet ve gelişim özelliklerinin, fiziksel aktivitelere katılımı etkilediği gözlenirken, sosyo-ekonomik ve kültürel yapılarının da destekleyici rol oynadığı gözlenmiştir. Gençlerde sosyo-ekonomik durumun, aktiviteye katılımı sürdürmede engel olduğu vurgulanmaktadır (121,122).

Bireyin sosyalliğinde spor ve oyunun yerine işaret eden Salzman bunu şöyle tarif etmiştir; (27)

“Oyunlar gülden zincirdirler. Eğitici onlarla gençliği kendine bağlar. Fakat oyunlar aynı zamanda karakter parlatan ve cilalayan çakmak taşlarının bulunduğu akar bir sudur da”.

4. ATILGANLIK

Literatür incelendiğinde atılğanlığın davranışsal boyutu; hakkını savunma, ricaları, istekleri belirtme ve geri çevirme, selam verme ve alma, sevgi ve şefkati ifade etme, kendi fikirlerini belirtme, haklı öfke ve sıkıntıyı ifade etme olarak ifade edilirken kişisel boyutunun ise; arkadaşlar, tanıdıklar, eş, anne-baba, çocuklar, yabancılar gibi bireylerle olan ilişki şekli olarak vurgulanmaktadır (123). Diğer tanımlara da kısaca bakarsak;

- Alberti ve Emmons (1973) atılğan kişiyi, diğer insanlarla gerçekten ilgili, bunların yanında kendi haklarını da iyi bilen kişi olarak tanımlamıştır (124).

- En kısa tanımıyla ise atılğanlık, “kendini ifade edebilme becerisi” olarak tanımlanabilir (125).

- Atılğanlık kompleks bir yapı arz ettiğinden, bu yapıyı oluşturan bölümleri açıklamaya ve bileşenleri arasındaki ilişkiyi kurmaya çalışarak tanımlamanın yerinde olacağı

düşünölmektedir. Bu anlayıştan hareketle atılganlık; bireyin olumlu ve olumsuz duygu, düşünce ve arzularını başkalarının haklarını göz ardı etmeksizin ve bu konuda kaygı ve suçluluk duymaksızın ifade edebilmesi olarak tanımlanabilir (123).

4.1 Atılganlığın Önemi

İnsanlar için varlığı ve önemi eskilere dayanmasına karşın iletişimin özel ilgi alanı haline gelmesi içinde yaşadığımız yüzyılın yeniliğidir. İletişim olgusunun insan yaşamını ilgilendiren önemli bir konu olduğunu dikkate alarak bu olguyu farklı alanlar içinde azalan ve artan önemine göre değerlendirmek gerekir. Öyle ki iletişim becerileri, kişiler arası ilişkilerin yoğun olduğu meslek alanlarında başarı için en önemli öğelerden biridir. İnsanlar sosyal hayatlarında sürekli çevreleriyle etkileşim içinde bulunmakta ve duygu ve düşüncelerini aktararak iletişimde bulunmaktadır. Bu iletişimin kalitesi ise içinde bulunulan sosyal ortama uygun davranma yeteneği olarak tanımlanan sosyal becerilere bağlıdır. Bu beceriler arsında yer alan atılganlık, ilişki biçimi olumsuz iki uç olan “saldırganlık” ve “çekingenlik”e karşılık, olumlu bir davranış tarzı olarak kabul edilmektedir. İnsanların günlük yaşamlarındaki iletişimlerinde de önemli rol oynamaktadır (126).

Atılgan-Pasif-Saldırgan davranışların özellikleri şu şekilde sıralanmaktadır (127).

Pasif (Çekingen) Davranış:

- Kendisini inkâr eder.
- Duygularına karşı dürüst değildir.
- İstediği amaçlara ulaşamaz.
- Başkaları kendisi hakkında karar verir, buna sesini çıkartmaz.
- Sürekli öfkeli ve kaygılıdır.
- Alçak ses tonu kullanır.
- Temkinlidir, sorunlardan kaçır.
- Kendi duygularına önem vermeme eğilimindedir.

Saldırgan Davranış:

- Hiç düşünmeden başkalarını kırarak kendisini haklı çıkarmaya çalışır.
- Duygularını tanımaz.
- Başkaları adına seçim yapar, karar verir.
- Kendisini üstün görür.
- Amaca ulaşmada baş kaldırır, kırma eğilimine girer.
- Yüksek ses tonu kullanır.
- Argo ve kaba dil kullanır.

-Düşünce ve duygularını inatla savunur.

Atılgan (Girişimci) Davranış:

- Duygularını tanır.

- Dürüştür.

- İsteddiği amaca ulaşır.

- Kendi kararlarını kendisi verir, kendi seçimlerini kendisi yapar.

- Kendisine güvenir.

- İçinden geldiği gibi akıcı bir dili vardır.

- Hem kendisini hem de başkalarını kırmamaya özen gösterir.

Bazı insanlar çekingen, amaçlarına ulaşamaz ve gereksinimlerini karşılamada güçlük çekerler. Bazıları ise saldırgan, istedikleri amaca ulaşmak, gereksinimlerini karşılamak için başkalarını küçük görme, dikkate almama eğilimi gösterirler. Gerek saldırganca davranmanın, gerekse çekingen olmanın bir çok olumsuz sonuçları vardır.

Atılganlıkla özgüven arasında olumlu bir ilişki söz konusudur. Atılganlık özgüveni etkileyebileceği gibi özgüven de atılganlığı etkiler. O halde atılganlık eğitiminin verilmesi bireylerin özgüvenlerini arttıracığı, benlik saygılarını olumlu yönde etkileyeceği için yararlı olabilir (128).

İnsanların düşünebilme, düşündüğünü karşısındakine iletebilme, onun düşüncelerini anlama potansiyeli toplumsal yaşamın temelini oluşturur. İnsanlar sahip oldukları bu potansiyel ölçüsünde çevresiyle olan ilişkilerinin niteliğini şekillendirerek benliğinin gelişimine de önemli oranda katkıda bulunur. Bireyin, iletişimdeki beceri ve tutumlarına bağlı olarak kurduğu ilişkiler zaman zaman kendilerini engellenmiş, öfkeli, huzursuz gibi rahatsız edici duyguları yaşamalarına zemin hazırladığı gibi sakin, rahat, mutlu ve doyumsuz bir yaşam sürmelerine de temel hazırlayabilir (129).

Bireyin, ilişkilerinde genelde boyun eğici (pasif), saldırgan (agresif), insanları yönlendirici (manipulatif) ve atılgan olmak üzere dört farklı temel davranış biçimlerinden birini seçerek tepkide bulunduğu söylenebilir (130).

Sosyal gelişimin temelini oluşturan ve en önemli davranış şekillerinden birisi olarak kabul edilebilecek atılganlık (131), insan ilişkilerinde temel bir davranışsal özelliktir. Atılgan bireyler, haklarının farkında olup diğerlerinin haklarına da saygı gösterirken, olumlu ve olumsuz düşüncelerini açık ve dürüstçe ifade edip, kendi davranış, duygu ve düşünceleri için tüm sorumlulukları alabilirler (132).

Küçük ve geleneksel toplumlar, toplumsal kontrolün fazla olması (133) ve bireycilik-yarışmacılık yerine itaat ve boyun eğmeyi teşvik eder (134). Bu nedenlerle toplumsal

etkenlerin, bireyin atılganlık düzeyini etkilediği söylenebilir. Özellikle erkek egemen toplumlarda kadınların boyun eğici olması ve çevresindekilere kendini adamasının beklenilmesi atılganlıklarını engelleyebilir (135).

Üniversite öğrencilerinin ortamlarındaki zor koşullara direnebilmek, kendilerini çaresiz ve ümitsiz hissetmelerini aşabilmek için atılganlık düzeylerinin yükseltilmesi onlara bu ve benzer durumlarla başa çıkmada güç verecektir. Toplumda lider konumda olacak ve yön verecek bireylerin yetiştirilmesi için atılganlık becerileriyle donatılması gereklidir. Çünkü atılgan davranışın özellikleri: kendini ifade etmesini sağlayan, dürüst olması sebebiyle direkt olarak ifade edilen, ilişkiyi güçlendiren, başkalarının haklarına saygılı olan, sözel olmayan iletişimde de etkin kullanılmasını gerektiren ve sosyal olarak kabul gören bir davranış olarak sıralanabilir (136,137).

Atılganlık kavramı, sosyal psikoloji açısından değerlendirildiğinde farklı çevresel anlamlar kazanmaktadır. Şehir içinde ve kırsal kesimde yaşayan bireylerin gereksinimler, beklentileri farklılık göstermektedir. Farklı yaşam tarzına sahip bireylerin rolleri göz önüne alındığında içinde bulunulan koşullar, davranışların birbirinden farklılığını getirebileceği gibi şehirde atılgan davranış olarak algılanan kırsal kesimde atılgan davranış olarak algılanmayabilir (138).

Atılganlığı, özellikle kişilerarası ilişkinin niteliğinin iyileştirilmesinde önemli bir uyum ögesi olarak değerlendirmek sosyal beceri bağlamında önem kazanmıştır. Sosya-kültürel ve psikolojik doğası ile çok yönlü araştırmalara konu olan atılganlık kavramı bir çok boyutta incelenmiş ve elde edilen sonuçlar çerçevesinde atılganlığı geliştirebilecek ön koşulların oluşturulması ile bu davranışın öğretilebileceği eğitim programları giderek daha popüler olmaya başlamıştır. Literatürde yer alan çalışmaların çoğu, atılgan davranış örüntüsünün uygun bir eğitim ile geliştirebileceğini kabul eder. Bu görüş, ülkemizde bu konuda çalışan bir çok uzmanın ortaya koyduğu kuramsal ve ampirik bulgularla desteklenmektedir (138-142).

4.2 Atılgan Davranışın Öğeleri ve Atılganlık Biçimleri

Atılganlık 3 biçimde karşımıza çıkmaktadır.

Temel Atılganlık

Atılganlığın bu biçimi inançlarınızın, duygularınızın ve düşüncelerinizin, basit ve net bir biçimde dile getirilmesidir. Genellikle, basitçe “Ben istiyorum.” ya da “Ben hissediyorum.” şeklinde cümleler kurmaktır.

Empatik Atılganlık

Atılganlığın bu biçimi, etkileşimde olduğunuz kişiye karşı duyarlı olmaktır. Genellikle iki aşaması vardır, bunlardan birincisi;

- Karşısındakinin içinde bulunduğu durumu ve duygularını anlamak.
- İkincisi ise kendi hakkınızı da kollayan bir biçimde, bu anlayışı dile getirmektir. Örneğin şöyle diyebilirsiniz:

“Gerçekten çok meşgul olduğumu biliyorum. Ama ilişkimizin senin için de önemli olduğunu hissetmek istiyorum. Bu nedenle, senden bana, yalnızca ikimizin beraber olabileceği bir zamanı ayırmanı istiyorum” şeklinde bir yaklaşımda bulunulabilir.

Daha Önceki Atılgan Davranışları Basamak Olarak Kullanma

Bu yaklaşım karşınızdaki kişi sizin temel atılganlık davranışınıza tepki vermediği ve haklarınızı çiğnemeye devam ettiği zaman uygulanır. Atılgan davranışınızın dozunu arttırırsınız ve hatta biraz resmileşirsiniz. Duygularınızı ve isteklerinizi birkaç kez, basit ve net bir biçimde dile getirdikten sonra, son sözünüzü söyleyebilirsiniz.

Örneğin;

- Eğer arabamı yarın saat 17:00’ye kadar onarmazsanız kendime daha iyi bir tamirci arayacağım.
- Eğer transfer taksitimin tamamını Ocak ayına kadar alamazsam, seneye bu takımdan ayrılacağım (143).

Atılganlık davranışının sistematik olarak gözlenmesi, bir çok davranış bilimcisinde, atılganlık eylemini oluşturan öğelerin var olduğu sonucunu doğurmuştur. Bu öğeler ise şöyle sıralanabilir (128).

- Gözle İletişim:

Kişiyle konuşurken, onunla etkili iletişim kurabilmek ve söylenenlerin içten olduğunu anlatabilmek için, o kişiye doğrudan doğruya bakmak gereklidir.

- Vücudun Duruşu:

Kişiyle konuşurken doğrudan doğruya onun yüzüne bakılır, dik oturulur, onunla ilgilenildiği ortaya konur ve böylece yollanan mesajlar daha anlamlı olur.

- Jestler:

Uygun jestlerin anlatılanlara eşlik etmesi mesajı daha anlamlı kılar.

- Yüz İfadesi:

Öfkesini anlatmak isteyen bir kişi bunu yüzüyle ifade eder. Davranışın atılgan olması için yüz ifadesinin de yollanan mesaja eşlik etmesi gerekir.

- Ses Tonu:

Fısıltı şeklinde monoton bir ses istenilene anlatmaya nasıl yetmezse, bağırarak diğer kişiyi savunmaya ittiği için, atılgan olmak istenildiğinde birey ses tonunu iyi ayarlar. Konuşurken kendine güvendiğini ileten, ancak üstünlük kurmayan bir ses tonuyla konuşmak gerekir.

- Zamanlama:

Duraksama atılganlığın etkisini azalttığından genellikle kendiliğinden (spontan) anlatım amaç olmalıdır. Ancak uygun bir zamanı seçmede yargı gereklidir. Örneğin patrondan bir şey isterken diğerlerinin yanında onunla konuşmak, onu savunmaya itebilir.

- İçerik:

Ne söylenildiği önemliyse de, nasıl söylenildiği yani mesajın iletme biçimi çok daha önemlidir. Bu nedenle mesajı yollarken karşıdaki kişiyi savunmaya itmeden, bireyin kendini ifade etmesi gerekmektedir. Diğerlerini küçültmek, rencide etmek (saldırganlık) gerekmez. Duygular ifade edilerek daha spontan olunabilir.

Atılganlık sorunu genel ya da belli bir duruma özgü olabilir. Atılgan davranmamak kişinin içinde bulunduğu her durumda bir sorun olabilir: Yani hem olumlu hem olumsuz duyguların dile getirilmesinde hem de kişinin haklarını kollamasında güçlük oluşturabilir. Ayrıca bu sorun, bireyin her türlü insanla beraberliğinde söz konusu olabilir: arkadaşlarınız, ebeveynleriniz, otorite figürleri (hocalar, idareciler vb.) ya da dükkandaki satıcılar gibi. Bu genel bir atılganlık sorunu olarak nitelendirilir. Diğer yandan kişi arkadaş ilişkilerinde atılgan davranabildiği halde, ebeveynleriyle olan ilişkilerinde kendini rahatça ifade edemiyebilir veya tam tersi bir durum söz konusu olabilir. Bu da bireyin atılgan olamama sorununun belli durumlara özgü olduğunu göstermektedir (143).

Atılganlık davranışının öğelerinden daha önce bahsetmiştik. Bu öğelere ek olarak seçilecek kelime ve cümlelerde önemlidir.

Ben dilini kullanarak atılgan davranma:

Söze “ben” diye başlayarak duygularınızın, düşüncelerinizin ve isteklerinizin size ait olduğunu vurgularsınız. Kuracağımız cümleler genellikle 4 bölümden oluşur:

1. Karşıdakinin belli bir davranışına işaret etmek.
2. O davranışın sizin üzerinizde yarattığı etkiyi, size neler hissettirdiğini belirtmek.
3. O davranış nasıl yorumladığınızı söylemek.
4. Nasıl bir davranışı tercih edeceğinizi aktarmak.

Örneğin:

“Konuşurken yüzüme bakmadığın zamanlar, söyleyeceklerimi karıştırıyorum. Kendimi çok kötü hissediyorum. Çünkü bana yeterince önem vermiyormuşsun gibi geliyor. Oysa beni dinlerken yüzüme bakman daha hoşuma gidecek”. Bu tür bir ifade tarzıyla hem kendi olumsuz duygularınızı içinize atmamış olursunuz, hem de karşınızdaki insanın savunmaya geçip, size saldırmasını engellersiniz (143). Yani atılganlık kavramı bireyin kendini ifade edebilme becerisi olarak da tanımlanabilir (144).

4.3 Sportif Performansta Atılganlığın Rolü

Kendisini ve kendi haklarını kollamayan, kendisini ifade ederken açık konuşmayan, istediğini oldukça dolaylı, anlaşılmaz bir biçimde dile getiren sporcular ve antrenörler sonuca ulaşmada büyük engellerle karşılaşabileceklerdir.

Bir müsabakada yapılan hatayı oyuncusuna uygun dille anlatamayan antrenör veya sporcu diğer müsabakalarında da aynı hataya düşme riskini taşıyacaktır. Hatta uygun şekilde onarılmayan hatalar başka hataların doğmasına sebebiyet verecektir. Sporcular, antrenörler, yöneticiler ve spor adamları kendilerini ifade edebildikleri oranda çevreleriyle etkili iletişim kurabilirler. Çekingen ve saldırgan davranışlar ne istediğini bilmez veya ifade edemez birey gruplarını ortaya çıkartacağından, takımda her açıdan iletişim problemleri yaşanabilir. Gerekli taktik uygulamalarda kopukluklar meydana gelebilir. Müsabaka esnasında saha içi veya dışı ile saldırgan iletişim kuran sporcu veya antrenör hakem tarafından oyundan ihraç edilerek takımına zarar verecektir. Bunun tersine saha da hakkını gerektiği gibi, hakkı ölçüsünde savunan sporcu ve antrenörler ihraç edilme risklerini iyice azaltacakları gibi takım içinde daha sağlıklı iletişim kurarak sonuca daha rahat ulaşabileceklerdir.

Bu saydığımız kaçınılması gereken ve uygulanması gereken davranış şekilleri sadece saha ve çevresinde değil, tüm antrenör, sporcu ve spor adamlarının medya karşısında ve sosyal hayatlarında da uygulaması gereken davranış biçimleridir. En kolay örnek alınan grup olan sporcular ve beden eğitimi öğretmenleri bu bağlamda davranış ve iletişim biçimlerine oldukça özen göstermelidirler.

Egzersiz ve beslenmenin hastalıkların önlenmesi ve sağlığın desteklenmesi açısından önemini artırdığı çalışmalarında Akande ve ark. sporun yaratıcı ifade, özgüven, benlik kavramı ve atılganlığı geliştirdiğini, dolayısıyla okul, iş ve spor başarısını artırdığını belirtmişlerdir (145). Etzelve Mears, uygulamalı beden eğitimi ve terapötik rekreasyonun, eğlendiren anlamlı etkinlikler olduğunu, psikolojik ve sosyal bazı olumsuzluklarla başa çıkma aracı olarak kullanılabileceğini, atılganlığın bu etkinliklerde hedeflerden biri olduğu ve başlı başına bir eğitim olarak ele alınması gerekliliğini vurgulamaktadır (146). Newman, beysbol

sporunda 1880-1930 yılları arasına damgasını vuran sporcuların ortak özelliklerinden söz ederken atılganlık üzerinde vurgu yapmakta ve sporun atılganlık gelişiminde önemli olduğunu belirtmektedir (147). Diğer taraftan Riykman ve ark. atılganlık, baskınlık ve dışa dönüklük gibi kişilik özellikleriyle ileri düzeyde spor becerileri arasında ilişki kurmuştur (148).

Modern toplumda, serbest zaman aktiviteleri, sağlıklı ve dengeli bir yaşam için etkin yollardan en önemlisidir. “Fiziksel aktivite ve rekreasyon katılım psikolojik sağlık, aile ilişkileri, arkadaş ilişkileri, toplumsal gelişim ile ilgili faydalar sağlayabilir (149). Scholl, McAvoy ve Smith (150) Serbest zaman aktivitelerine toplu veya bireysel katılımın atılganlık, dışadönüklük gibi kişilik özellikleri üzerinde etkili olduğu, depresyon ve kaygı gibi duygu durum bozukluklarının düzeyini azaltarak olumlu kazanımlar sağladığı sonucuna varmışlardır. Benzer sonuçlar Shaw (151), Zabriskie (152) tarafından da elde edilmiştir. Serbest zaman etkinliklerine düzenli katılım stresi meydana getiren unsurları ortadan kaldıracabileceği gibi aynı zamanda stres içindeki bireyin bu olumsuzluktan kurtulması içinde bir yoldur (153). Düzenli orta düzeyde egzersiz, depresyon ve anksiyeteyi azaltır, benlik imajı sosyal yetenekler ve sonucunda yaşam doyumunu artırır. Bireyin akıl sağlığı ve genel olarak mutlu olma düzeyi (azalan stres, artan özsaygı ve özgüven), fiziksel aktivitelere katılım yolu ile artırılabilir (154,155). Aerobik egzersiz ruh halini düzeltir, kontrol ve egemenlik duygusu sağlar, depresyonu azaltır, benlik kavramı, atılganlık ve öz saygıyı artırır (156).

Sporda karşımıza bir de saldırganlık terimi içinde yer alan saldırganlığın olumlu yani yapıcı boyutu olan atılganlık terimi çıkmaktadır. Eğer kurallar fiziksel gücün kullanılmasına bazı sınırlamalar getiriyor ve sporcuda bu sınırlar içerisinde fiziksel gücünü sınırın sonuna kadar kullanıyorsa burada atılganlıktan söz edebiliriz (157).

GEREÇ VE YÖNTEM

Denekler

Çalışmaya Bursa ve Sakarya İl Milli Eğitim Müdürlüklerine bağlı, ön görüşmelerde araştırmaya destek vermeyi kabul eden okullardan seçilmiş ve daha önce hiçbir benzeri sosyal etkinliğe katılmamış olan 14-16 yaşları arasındaki öğrenciler alınmıştır. Örneklem grupları, Kocaali Abidin Serhoş Çok Programlı Lisesi (6 sınıf-182 öğrenci), Mehmet Aker İ.Ö.O. (4 sınıf-141 öğrenci), Atatürk Lisesi (8 sınıf-352 öğrenci), Vali Orhan Taşanlar İ.Ö.O. (4 sınıf-168 öğrenci), Molla Fenari İ.Ö.O. (4 sınıf-154 öğrenci) ve Ahmet Rüştü Lisesi (5 sınıf-176 öğrenci) okullarındaki 14-16 yaş grubunda olan tüm öğrencilere Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanteri uygulandıktan sonra daha önce kurs, kamp, spor çalışması vb. hiçbir etkinliğe katılmamış ve SYBP ile RAEP'leri düşük olan gönüllü öğrenciler tercih edilerek oluşturulmuştur. Çalışmada yer alan okullar için Milli Eğitim Müdürlüğüne U.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Başkanlığından izin yazısı götürülerek gerekli izinler alınmış ve beden eğitimi öğretmenleriyle iş birliği yapılmıştır. Yine antrenman programlarının sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesi için Bursa Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünden Mudanya İlçe Stadının, Atatürk Spor Salonunun, Çekirge Spor Salonunun, Atatürk Judo Salonunun kullanımı ve antrenörlerin yardımı için izin alınmıştır.

Çalışmaya alınan spor branşlarının üçü badminton, judo ve atletizm olmak üzere bireysel; diğer üçü hentbol, voleybol ve futbol ise takım sporlarıdır. Belirlenen okullardan ilk öğretim okullarının tüm sekizinci sınıflarına, liselerin de tüm hazırlık ve birinci sınıflarına Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanteri uygulanmıştır. Hesaplanan puanları en düşük olan ve çalışmaya katılabilecek öğrencilerden bir deney grubu ve deney grubu ile aynı cinsiyette ve sayıda bir kontrol grubu oluşturulmuştur. Deneklere ve öğretmenlerine çalışma hakkında gerekli bilgiler verilerek çalışmaya sonuna kadar katılmak istedikleri hakkında sözlü onayları alınmıştır. Öğrenciler çalışmaya alınmadan önce ailelerine veli izin belgeleri imzalatılarak toplanmıştır. (EK-1) Tüm branşlarda 60 kız 65 erkek toplam 125 kişi kontrol grubunu yine 60 kız 65 erkek toplam 125 kişi de deney grubunu oluşturulmuştur.

Deney grupları haftada iki gün olmak üzere 36 haftalık (9 ay) spor çalışmalarına alınmıştır. Antrenmanları yaptırmak üzere antrenör olarak araştırmacı ile birlikte, beden eğitimi öğretmenlerinden ve Bursa Gençlik Spor İl Müdürlüğü antrenörlerinden faydalanılmıştır. Belirlenmiş olan branş antrenörleriyle birlikte o spor branşına özgü hiçbir

bilgisi olmayan bireylere eğitim verilecek şekilde, branşlar temelden alınarak, temel teknik ve taktikler sırasıyla verilecek şekilde antrenman programları oluşturulmuştur (EK-2,3,4,5,6,7). Okullar belirlenirken spor çalışması yapılacak alana yakınlığına ve işbirliği yapılabilecek beden eğitimi öğretmenlerine dikkat edilmiştir. Belirlenen okullar, antrenman yeri, deney ve kontrol grupları sayıları EK-8’te sunulmuştur. Ayrıca branşların deney ve kontrol gruplarındaki cinsiyet dağılımı Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1: Branşlara Göre Kontrol ve Deney Gruplarındaki Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımı.

Branşlar	Kontrol Grubu			Deney Grubu		
	Kız	Erkek	Toplam	Kız	Erkek	Toplam
Voleybol (Takım)		20	20		20	20
Hentbol (Takım)	20		20	20		20
Futbol (Takım)		25	25		25	25
Badminton (Bireysel)	20		20	20		20
Atletizm (Bireysel)	10	10	20	10	10	20
Judo (Bireysel)	10	10	20	10	10	20
Toplam	60	65	125	60	65	125

Badminton branşında Atatürk Lisesinden 20 kız kontrol grubunu; 20 kız deney grubunu oluşturmuştur. Antrenmanlar Bursa Atatürk Spor Salonunda yapılmıştır.

Atletizm branşında Orhan Vali Taşanlar İlköğretim Okulundan 10 kız 10 erkek toplam 20 kişi kontrol grubunu; 10 kız 10 erkek toplam 20 kişi deney grubunu oluşturmuştur. Antrenmanlar okul sahasında yapılmıştır.

Judo branşında Molla Fenari İlköğretim Okulundan 10 kız 10 erkek toplam 20 kişi deney grubunu; 10 kız 10 erkek toplam 20 kişi kontrol grubunu oluşturmuştur. Antrenmanlar Bursa Atatürk Spor Salonunda yapılmıştır.

Hentbol branşında Mehmet Aker İlköğretim Okulundan 20 kız deney grubunu, 20 kız kontrol grubunu oluşturmuştur. Antrenmanlar Çekirge Spor Salonunda yapılmıştır.

Voleybol branşında Sakarya Kocaali Abidin Serhoş Çok Programlı Lisesinden 20 erkek kontrol grubunu; 20 erkek deney grubunu oluşturmuştur. Antrenmanlar spor salonu ve okul sahasında yapılmıştır.

Futbol branşında Mudanya Ahmet Rüştü Lisesinden 25 erkek deney grubunu; 25 erkek kontrol grubunu oluşturmuştur. Antrenmanlar Mudanya İlçe Stadında yapılmıştır.

Belirlenen deney ve kontrol gruplarına Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanterinin ilki Ekim ayı başında ön test olarak, ikincisi ise ara takip olarak (follow up) mart ayı başında ve üçüncüsü de son test olarak Haziran ayı sonunda uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları

1-Kişisel Bilgi Formu:

Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan Kişisel Bilgi Formu, öğrencilerin fiziksel özelliklerini, ailevi bilgilerini ve okul bilgilerini kapsayacak 13 sorudan oluşmaktadır. Bu form daha sonra Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeğinin üst tarafına ilave edilerek öğrencilere tek sayfa halinde sunulmuştur (EK-9).

2-Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği (14-18 Yaş için):

14-16 Yaş öğrencilerin sosyal yetkinlik beklentilerini belirleyebilmek için 14-18 yaş sosyal yetkinlik beklentisi ölçeği kullanılmıştır (EK-9). Bu ölçek toplam 40 maddeden oluşmaktadır. Beşli derecelendirmeli bir ölçektir. Deneklerden maddeleri okuyarak karşısında bulunan “her zaman (5 puan)-sık sık (4 puan)-bazen (3 puan)-arada sırada (2 puan)-hiçbir zaman (1 puan)” kutucuklarından kendilerine uygun seçeneği işaretlemeleri beklenmektedir. Ölçekte puanlar yükseldikçe sosyal yetkinlik beklentisi artmakta, puanlar düştükçe sosyal yetkinlik beklentisi azalmaktadır.

Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği çalışması Bilgin tarafından 1999’da geliştirilmiştir. Benzer ölçütler geçerliği; öğrencilere SYBÖ ile birlikte ölçüt olarak Kılıççı’nın Kendini Kabul Envanteri (K.K.E.) ergen formu uygulanmıştır. Verilerin işlenmesinden sonra SYBÖ ile KKE arasında korelasyon .18 ($p < .10$, $pt = .1638$) olarak bulunmuştur. Bu sonuç SYBÖ ile KKE arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Yapı geçerliği; ölçek faktör analizinden geçirilmiş ve beş faktöre göre elde edilen sonuçlar üzerinde yapılan çalışmalarda 40 maddenin .31 ile .70 arasında değişen oranlarla değişim gösterdiği saptanmıştır. Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği Ergen formunun testi yarılama yöntemiyle elde edilen güvenilirlik katsayısı .86 olarak belirlenmiştir. Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği Ergen formunun tamamına ilişkin iç tutarlık katsayısı Cronbach alfa eşitliği kullanılarak (.93) olarak tespit edilmiştir. Madde-toplam puan korelasyonu; 40 maddelik ölçeğin madde-toplam puan korelasyonları hesaplanmış ve maddelerin .43 ile .56 arasında değişen korelasyonlar gösterdiği saptanmıştır (109).

3-Rathus Atılganlık Envanteri

14-16 Yaş öğrencilerinin Atılganlık düzeylerini belirlemek için Rathus (1977) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Voltan (1980) tarafından yapılan Rathus Atılganlık Envanteri kullanılmıştır. Bu envanter ergen ve yetişkinlere uygulanabilen olan toplam 30 maddelik bir envanteredir. Öğrenciler maddeleri okuyarak arka sayfada bulunan “çok uyuyor-oldukça uyuyor-biraz uyuyor-pek uymuyor-fazla uymuyor” kutucuklarından kendilerine uygun seçeneği işaretlemişlerdir (EK-10). Ölçekte yer alan maddeler soru formundadır, zaman sınırlaması yoktur. Test-tekrartest güvenilirliğine göre, Pearson Momentler Çarpımı tekniğiyle elde edilen değişmezlik katsayısı 76 olarak bulunmuştur. İki yarım test güvenilirliğine göre, Rathus ve Nevid’in psikiyatrik hastalar üzerinde, Spearman Brown tekniği ile saptadıkları iç tutarlılık katsayısı .84 bulunmuştur. Ölçüt-bağımlı geçerliğe göre, iki gruptan elde edilen puanlar arasında 70 düzeyinde bir korelasyon bulunmuştur. Bir başka geçerlilik çalışmasında, Hollandsworth ve Galassi atılganlığın ölçülmesinde kullanılan Kendini Anlatma Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri arasında yüksek ilişki bulmuşlardır. Ayrıca Türkçe formun güvenilirliğinde, Hacettepe Üniversitesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi 2. sınıf öğrencilerinden 37 kişiye 15 gün ara ile iki kez uygulanan envanterin Pearson Momentler Çarpımı korelasyon formülü kullanılarak elde edilen test-tekrartest değişmezlik katsayısı .92 olarak bulunmuş, iki-yarım test güvenilirliğinde 36 öğrencinin envanter sonuçlarından Spearman Brown tekniği ile elde edilen iç tutarlılık katsayısı .77 çıkmıştır. Geçerliğinde ise ölçüt-bağımlı geçerliğe göre, Hacettepe Üniversitesi, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümünde okuyan 26 son sınıf öğrencisinin kendilerini değerlendirmeleriyle, akademik danışmanlarının bu öğrencileri değerlendirmeleri arasındaki korelasyon katsayısı .70 olarak belirlenmiştir (4).

İstatistiksel Değerlendirmeler

Elde edilen veriler “SPSS 13.0” istatistik programında değerlendirilmiştir. Verinin normal dağılım gösterip göstermediği Shapiro Wilk testi ile incelenmiştir. Grupların homojenliği test edilmiştir. Normal dağılım göstermeyen verilerin; grup içi farklılıklarının karşılaştırılmasında Wilcoxon testi, iki grup arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla Mann-Whitney U testi, ikiden fazla gruplar arasındaki farklılığı değişkenlere göre incelemek için Kruskal Wallis, değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Katsayısı testi kullanılmıştır. İstatistiksel karşılaştırmalarda anlam seviyesi $P < 0.05$ olarak alınmıştır. İstatistiksel değerlendirmeler Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Bioistatistik Anabilim dalından yardım alınarak gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

Çalışmaya yaşları 14-16

olan 125 deney – 125 kontrol grubu olmak üzere toplam 250 denek katılmıştır.

Deneklerin Sosyal Yetkinlik Beklentisi (SYB) puanları ile Rathus Atılganlık Envanteri (RAE) puanları karşılaştırmaları tablolarla verilmiştir.

Tablo-2 Bireysel ve takım sporlarının deney ve kontrol gruplarındaki deneklerin ön test, ara test ve son test SYB puanlarının Wilcoxon testi ile ikili karşılaştırılması.

BİREYSEL SPORLAR	n	SYBP-1 $\bar{X} \pm SS$	SYBP-2 $\bar{X} \pm SS$	SYBP-3 $\bar{X} \pm SS$	İkili Karşılaştırma	p
Kontrol	60	111.3±12.2	113.8±10.8	108.7±11.6	1-2 1-3	.584 .962
Deney	60	113.7±14.2	123.3±13.5	132.8±11.1	1-2 1-3	.001 .001
TAKIM SPORLARI	n	SYBP-1 $\bar{X} \pm SS$	SYBP-2 $\bar{X} \pm SS$	SYBP-3 $\bar{X} \pm SS$	İkili Karşılaştırma	p
Kontrol	65	110.4±11.7	109.2±12.2	112.7±11.3	1-2 1-3	.112 .205
Deney	65	110.3±13.3	120.2±11	134±10.9	1-2 1-3	.001 .001

SYBP:Sosyal Yetkinlik Beklentisi Puanı. Çalışma sonrası değerler çalışma öncesi değerler temel alınarak yüzde değişimlerine göre yapılmıştır.

Tablo 2'ye göre, bireysel ve takım sporlarının kontrol gruplarında ön test, ara test ve son test SYB puanlarına göre yapılan karşılaştırmada anlamlı bir farklılık bulunmazken; bireysel ve takım sporlarının her ikisinin de deney gruplarında ön test SYB puanı ile ara test ve son test SYB puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p < 0.001$).

Tablo-3 Bireysel ve takım sporlarındaki deneklerin ön test, ara test ve son test SYB puanlarının deney ve kontrol gruplarına göre Mann Whitney U Testi ile karşılaştırılması.

BİREYSEL SPORLAR	Kontrol Grubu		Deney Grubu		p
	n	$\bar{X} \pm SS$	n	$\bar{X} \pm SS$	
SYBP-1	60	111.3±12.2	60	113.7±14.2	.415
SYBP-2	60	113.8±10.8	60	123±13.5	.001
SYBP-3	60	108.7±11.6	60	131.7±11.1	.001
TAKIM SPORLARI	n	$\bar{X} \pm SS$	n	$\bar{X} \pm SS$	p
SYBP-1	65	110.4±11.7	65	110.3±13.3	.991
SYBP-2	65	109.2±12.2	65	120.2±11	.001
SYBP-3	65	112.7±11.3	65	134±10.9	.001

SYBP:Sosyal Yetkinlik Beklentisi Puanı

Tablo 3’de bireysel ve takım sporlarının deney ve kontrol gruplarındaki deneklerin SYB puanları karşılaştırıldığında ön test SYB puanlarında anlamlı bir farklılık yokken, ara ve son SYB puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.001$).

Tablo-4 Bireysel ve takım sporlarına katılan deney gruplarındaki deneklerin öntest, ara test ve son test SYB puanlarının cinsiyete göre Mann Whitney U testi ile karşılaştırması.

BİREYSEL SPORLAR	Kız		Erkek		P
	n	$\bar{X} \pm SS$	n	$\bar{X} \pm SS$	
SYBP-1	40	114.4±14.9	20	113±13	.748
SYBP-2	40	124.8±14.1	20	121.2±12.5	.707
SYBP-3	40	133.1±11.6	20	130.3±10.2	.689
TAKIM SPORLARI	n	$\bar{X} \pm SS$	n	$\bar{X} \pm SS$	p
SYBP-1	20	108.9±13.9	45	111.8±13	.337
SYBP-2	20	119.9±12.1	45	120.6±10.5	.977
SYBP-3	20	131.8±10.1	45	136.2±11.3	.870

SYBP:Sosyal Yetkinlik Beklentisi Puanı

Tablo 4’e bakıldığında, bireysel ve takım sporlarının deney gruplarındaki deneklerin cinsiyete göre SYB puanlarının istatistiksel olarak karşılaştırılmasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo-5 Deney gruplarındaki ön test, ara test ve son test SYB puanlarının bireysel ve takım sporlarına göre Mann Whitney U testi ile karşılaştırılması.

	BİREYSEL		TAKIM		P
	n	$\bar{X} \pm SS$	n	$\bar{X} \pm SS$	
SYBP-1	60	113.7±14.2	65	110.3±13.3	.306
SYBP-2	60	123±13.5	65	120.2±11	.190
SYBP-3	60	131.7±11.1	65	134±10.9	.068

SYBP:Sosyal Yetkinlik Beklentisi Puanı

Tablo 5 incelendiğinde, deney gruplarındaki deneklerin SYB puanlarının bireysel ve takım sporlarına göre karşılaştırılmasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo-6 Deney gruplarındaki ön test, ara test ve son test SYB puanlarının branşlara göre Kruskal Wallis testi ile karşılaştırılması.

	Voleybol $\bar{X} \pm SS$	Hentbol $\bar{X} \pm SS$	Futbol $\bar{X} \pm SS$	Atletizm $\bar{X} \pm SS$	Badminton $\bar{X} \pm SS$	Judo $\bar{X} \pm SS$	P	İkili Karş.
SYBP-1	114.05± 9.89	110.9± 13.95	108.28± 12.9	110.1± 12.92	106.3± 14.84	105.6± 14.71	.037	v-j, v-b, v-f
SYBP-2	124.8± 8.83	121.9± 12.16	119± 11.75	119.5± 12.18	117.8± 13.1	115.6± 15.32	.004	v-j, v-a, v-b, v-f,
SYBP-3	135.15± 11.69	131.15± 10.12	128.16± 11.25	125.75± 9.45	124.6± 11.04	127.25± 12.39	.004	v-j, v-a, v-b,v-f

SYBP:Sosyal Yetkinlik Beklentisi Puanı

Tablo 6'ya göre, deney gruplarındaki deneklerin ön test, ara test ve son test SYB puanlarının branşlara göre ikili karşılaştırması yapıldığı zaman ön test SYB puanında voleybol branşı ile judo, badminton ve futbol branşları arasında, ara ve son SYB puanlarında ise voleybol ile judo, atletizm, badminton ve futbol branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Tablo-7: Bireysel ve takım sporlarının deney ve kontrol gruplarındaki deneklerin ön test, ara test ve son test RAE puanlarının Wilcoxon testi ile ikili karşılaştırılması.

BİREYSEL SPORLAR	n	RAEP-1 $\bar{X} \pm SS$	RAEP -2 $\bar{X} \pm SS$	RAEP-3 $\bar{X} \pm SS$	İkili Karşılaştırma	p
Kontrol	60	113.4±13.1	117.2±12.3	114.8±12.2	1-2 1-3	.292 .375
Deney	60	115.5±17.7	127.3±31.5	134.3±10.5	1-2 1-3	.001 .001
TAKIM SPORLARI						
Kontrol	65	114.9±12.9	116.4±12.9	112.9±12.8	1-2 1-3	.112 .205
Deney	65	113.7±14.5	124±11.5	131.6±9.6	1-2 1-3	.001 .001

RAEP: Rathus Atılganlık Envanteri Puanı. Çalışma sonrası değerler çalışma öncesi değerler temel alınarak yüzde değişimlerine göre yapılmıştır.

Tablo 7’de bireysel ve takım sporlarının kontrol gruplarında ön test, ara test ve son test RAE puanlarına göre yapılan karşılaştırmasında anlamlı bir farklılık bulunmazken; bireysel ve takım sporlarının her ikisinin de deney gruplarında ön test RAE puanları ile ara test ve son test RAE puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.001$).

Tablo- 8 Bireysel ve takım sporlarının ön test, ara test ve son test RAE puanlarının deney ve kontrol gruplarına göre Mann Whitney U Testi ile karşılaştırılması.

BİREYSEL SPORLAR	Kontrol Grubu		Deney Grubu		P
	n	$\bar{X} \pm SS$	n	$\bar{X} \pm SS$	
RAEP -1	60	113.4±13.1	60	115.5±17.7	.844
RAEP -2	60	117.2±12.3	60	127.3±31.5	.001
RAEP -3	60	114.8±12.2	60	134.3±10.5	.001
TAKIM SPORLARI	n	$\bar{X} \pm SS$	n	$\bar{X} \pm SS$	p
RAEP -1	65	114.9±12.9	65	113.7±14.5	.709
RAEP -2	65	116.4±12.9	65	124.5±11.5	.001
RAEP -3	65	112.9±12.8	65	131.6±9.6	.001

RAEP: Rathus Atılganlık Envanteri Puanı.

Tablo 8’e bakıldığı zaman, bireysel ve takım sporlarının deney ve kontrol gruplarındaki deneklerin RAE puanları karşılaştırıldığında ön test RAE puanlarında anlamlı bir farklılık yokken, ara ve son RAE puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.001$).

Tablo-9 Bireysel ve takım sporlarına katılan deney gruplarındaki deneklerin öntest, ara test ve son test RAE puanlarının cinsiyete göre Mann Whitney U testi ile karşılaştırması.

BİREYSEL SPORLAR	Kız		Erkek		P
	n	$\bar{X} \pm SS$	n	$\bar{X} \pm SS$	
RAEP -1	40	114.4±15.2	20	116.6±13.8	.583
RAEP -2	40	125.9±14.3	20	128.7±50.6	.371
RAEP -3	40	135.4±11.7	20	133.2±7.9	.766
TAKIM SPORLARI	n	$\bar{X} \pm SS$	n	$\bar{X} \pm SS$	
RAEP -1	20	111.8±13.6	45	115.6±14.9	.255
RAEP -2	20	125±11.3	45	124±11.7	.153
RAEP -3	20	133±8.7	45	130.2±10.1	.402

RAEP: Rathus Atılganlık Envanteri Puanı.

Tablo 9’da, bireysel ve takım sporlarının deney gruplarındaki deneklerin cinsiyete göre RAE puanlarının istatistiksel olarak karşılaştırılmasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo-10 Deney gruplarındaki ön test, ara test ve son test RAE puanlarının bireysel ve takım sporlarına göre Mann Whitney U Testi ile karşılaştırması.

	BİREYSEL		TAKIM		P
	n	$\bar{X} \pm SS$	n	$\bar{X} \pm SS$	
RAEP -1	60	115.5±14.7	65	113.7±14.5	.801
RAEP -2	60	127.3±31.5	65	124.5±11.5	.830
RAEP -3	60	134.3±10.5	65	131.6±9.6	.726

RAEP: Rathus Atılganlık Envanteri Puanı.

Tablo 10 incelendiğinde, deney gruplarındaki deneklerin RAE puanlarının bireysel ve takım sporlarına göre karşılaştırılmasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo-11 Deney gruplarındaki ön test, ara test ve son test RAE puanlarının branşlara göre Kruskal Wallis Testi ile karşılaştırılması.

	Voleybol $\bar{X} \pm SS$	Hentbol $\bar{X} \pm SS$	Futbol $\bar{X} \pm SS$	Atletizm $\bar{X} \pm SS$	Badminton $\bar{X} \pm SS$	Judo $\bar{X} \pm SS$	p
RAEP-1	114.15± 15.66	111.85± 13.65	116.8± 14.62	113.25± 15.57	112.6± 15.2	111.6± 13.25	.242
RAEP-2	124.35± 12.62	125.05± 11.3	126.6± 11.33	121.9± 13.89	121.25± 15.6	123.45± 49.7	.495
RAEP-3	133.95± 12.5	131.65± 8.77	134.48± 8.07	130.55± 9.52	131.9± 12.71	136.65± 8.92	.121

RAEP: Rathus Atılganlık Envanteri Puanı.

Tablo 11’de deney gruplarındaki deneklerin RAE puanlarının branşlara göre ikili karşılaştırması yapıldığı zaman üç testte de branşlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo-12 Deney grubundaki deneklerin yaşamlarının büyük bölümünü geçirdikleri yere göre SYB puanlarının ve RAE puanlarının Kruskal Wallis Testi ile karşılaştırması.

	Büyük Şehir n=63	Küçük Şehir n=26	İlçe n=20	Köy n=16	p
SYBP-1 $\bar{X} \pm SS$	111.44±13.3	116.56±13.7	113.38±12.9	108.8±11.1	.124
SYBP-2 $\bar{X} \pm SS$	116.03±13.3	124.56±12	117.29±13.3	113.9±13.4	.454
SYBP-3 $\bar{X} \pm SS$	120.22±16.1	131±11.13	120.79±16.5	120.1±17.8	.189
RAEP-1 $\bar{X} \pm SS$	115.39±13.2	112.06±15.4	114.72±13	114.9±15.4	.819
RAEP-2 $\bar{X} \pm SS$	121.81±24.1	121.18±10.4	119.25±12.3	118.94±15	.397
RAEP-3 $\bar{X} \pm SS$	124±15.27	126.62±11.7	123.46±13.6	123.2±17.1	.533

RAEP: Rathus Atılganlık Envanteri Puanı. SYBP: Sosyal Yetkinlik Beklentisi Puanı

Tablo 12'ye göre, deneklerin yaşamlarının büyük bölümünü geçirdikleri yere göre SYB puanlarının ve RAE puanlarının ayrı karşılaştırmasının her ikisinde de anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo-13 Deney grubundaki deneklerin ailedeki birey sayısı ile SYB puanı arasındaki ve RAE puanı arasındaki ilişkinin Pearson Korelasyon Kat Sayısı ile tespiti.

n:125	r	P
SYBP 1	-0.65	.472
SYBP 2	0.125	.164
SYBP 3	0.43	.635
RAEP 1	-0.25	.782
RAEP 2	-0.13	.882
RAEP 3	0.129	.151

RAEP: Rathus Atılganlık Envanteri Puanı. SYBP: Sosyal Yetkinlik Beklentisi Puanı

Tablo 13'e bakıldığında, ailedeki birey sayısı ile SYB puanı arasında ve ailedeki birey sayısı ile RAE puanı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Tablo-14 Deney grubundaki deneklerin evin toplam geliri ile SYB puanı arasındaki ve RAE puanı arasındaki ilişkinin Pearson Korelasyon Kat Sayısı ile tespiti.

	r	P
n:125		
SYBP 1	0.112	.215
SYBP 2	-0.31	.731
SYBP 3	0.51	.635
RAEP 1	-0.220	.680
RAEP 2	-0.35	.700
RAEP 3	0.229	.112

RAEP: Rathus Atılganlık Envanteri Puanı. SYBP:Sosyal Yetkinlik Beklentisi Puanı

Tablo 14'e göre evin toplam geliri ile SYB puanı arasında ve evin toplam geliri ile RAE puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Tablo-15 Deney grubundaki deneklerin ön test, ara test ve son test SYB puanlarının ve RAE puanlarının anne ve baba algılamalarına göre Kruskal Wallis Testi ile karşılaştırılması.

	Baskıcı-Kuralcı n=23	Arkadaşça-Ölçülü n=86	İlgisiz n=16	p
SYBP-1 $\bar{X} \pm SS$	113.08±15.1	115.76±12.6	111.87±13.4	.952
SYBP-2 $\bar{X} \pm SS$	122.39±13.6	124.34±13.4	121.37±13.7	.655
SYBP-3 $\bar{X} \pm SS$	130.86±17.7	133.57±16.5	129.18±13.1	.489
RAEP-1 $\bar{X} \pm SS$	115.21±14.3	118.05±13.7	113.93±14.1	.810
RAEP-2 $\bar{X} \pm SS$	120.13±12.6	122.02±20.4	118.81±15.9	.723
RAEP-3 $\bar{X} \pm SS$	131.47±14.5	134.12±15	130.18±16.9	.794

RAEP: Rathus Atılganlık Envanteri Puanı. SYBP:Sosyal Yetkinlik Beklentisi Puanı

Tablo 15'e bakıldığında deneklerin SYB puanlarının ve RAE puanlarının anne ve baba tutumuna göre karşılaştırılmasında her 3 test sonuçlarında da anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo-16 Deney gruplarındaki deneklerin SYB puanlarıyla RAE puanları arasındaki ilişkinin Pearson Korelasyon Kat Sayısı ile tespiti.

n:125	r	p
SYBP 1-RAEP 1	0.261	.001
SYBP 2-RAEP 2	0.522	.001
SYBP 3- RAEP 3	0.364	.001

RAEP: Rathus Atılganlık Envanteri Puanı. SYBP:Sosyal Yetkinlik Beklentisi Puanı

Tablo 16’da deney gruplarındaki deneklerin SYB puanlarıyla RAE puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0.001$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

14-16 Yaş grubu bireylerde spor çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine etkisini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmada elde edilen bulgular, ilgili literatürü destekler nitelikte bulunmuş ve yorumları aşağıda açıklanmıştır.

Sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, ülkemizde ancak son birkaç yılda bu konularla ilgili çalışmaların yapılmaya başlandığı görülmektedir. Yurt dışında yapılan çalışmaların ise ortak olarak birleştikleri tespit, sportif aktivite içeren çalışmaların performans arttırmada, spor branşına yönelmede, bilişsel ve sosyal becerileri geliştirmede belirgin bir faktör olduğu yönündedir.

Çalışmamızda bireysel ve takım sporlarının kontrol gruplarında çalışma sonrası SYBP'lerinin çalışma öncesi SYBP'lerine göre yapılan karşılaştırmasında anlamlı bir farklılık bulunmazken; bireysel ve takım sporlarının her ikisinin de deney gruplarında çalışma sonrası SYBP'leri çalışma öncesi SYBP'leriyle karşılaştırıldığında ara test ve son test SYBP'leri lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.001$) (Tablo-2).

Yine araştırmamızda bireysel ve takım sporlarının deney ve kontrol gruplarındaki deneklerin SYBP'leri karşılaştırıldığında 1. test SYBP'lerinde anlamlı bir farklılık yokken, 2. ve 3. SYBP'lerinde deney grupları lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.001$) (Tablo-3).

Hoffstetter CR. ve ark. erken yaşta spora başlayan bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada; ilköğretim 6-14 yaş, orta öğretim 15-18 yaş ve yüksek öğrenimde spora başlayanları incelemiştir. 15-18 yaş ve yüksek öğrenim görenlerin düzenli olarak yaptıkları egzersizle, sosyal öğrenme ve spor faaliyetlerinin sosyal yetkinlik beklentisiyle ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır (91). Allison KR. ve ark. 9-11 yaşları arasında olan öğrencilerin, fiziksel aktiviteye katılımları, beden eğitimi dersleri, diğer okullarla olan aktiviteleri, engellerin farkında olma ve aşabilme, okul dışındaki faaliyetleri ile sosyal yetkinlik beklentisi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Fiziksel aktiviteye katılımında cinsiyet, yaş gibi faktörlerin etken olduğunu vurgulayarak, fiziksel aktiviteye katılım ile sosyal yetkinlik beklentisi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu vurgulamışlardır (158). Yine Allison "Yaşlı Yetişkinlerde Kişisel Sosyal Yetkinliğin Fiziksel Aktiviteye Etkisi" konulu çalışmasında fiziksel aktivite ve kişisel sosyal yetkinliğin her ikisinin de birbiriyle önemli derecede ilişkili bulunduğunu belirtmiştir (159). Zülkadiroğlu yaptığı, "11-13 Yaş Grubu Bireylerde Temel Cimnastik Çalışmalarının, Sosyal Yetkinlik Beklentisi Üzerine Etkisi" adlı tezinde deney grubuna uygulanan temel cimnastik çalışmalarının, 11-13 yaş grubu bireylerin,

sosyal yetkinlik beklentilerini arttırmada etken bir faktör olduğunu tespit etmiştir (160). Kim ve ark. çalışmalarında bayan katılımcıların program sonunda hedeflenen yetkinlik derecesine ulaşma başarısını gösterdiklerini ve egzersizle sosyal yetkinlik arasında önemli ölçüde bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir (161). Spence JC ve Blanchard C. akut egzersizde, sosyal yetkinlik beklentisi ve anlık duyguların ön test sonuçlarına etkisini belirlemek amacıyla yaptıkları araştırmada; çalışma sonucunda, elde ettikleri veriler doğrultusunda egzersiz yaptırılan grubun sosyal yetkinlik beklentisi son test puanları, ön test puanlarına göre artış göstererek, fiziksel aktivitenin sosyal yetkinlik beklentisi üzerinde olumlu etkisi olduğunu vurgulamışlardır (162). Ryan ve Dzewaltowski “Gençlerde Farklı Bedensel Aktivite Ve Kişisel Yetkinlik Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması” konulu çalışmalarında, 6. ve 7. sınıf öğrencileri üzerinde çalışmışlar ve çalışmada öğrencilerin bedensel aktivite yoluyla kendilerine olan güvenlerinin arttığı, bedensel aktivitedeki engellerin üstesinden geldikleri, aktif olmak, kendilerine çevre bulmak ve oluşturmak için diğer arkadaşlarını davet ettiklerini, girişken olduklarını saptamışlardır (163). Buckner EB. yaptığı çalışmada, Connolly tarafından geliştirilen, ergenlerde sosyal yetkinlik beklentisi ölçeği ile fiziksel algılama envanterini kullanmıştır. Çalışmasının sonunda, sosyal yetkinlik ile fiziksel algılamaları arasında anlamlı ilişki tespit etmiştir. Uzun süreli kamp yaşantısının ergenlerin fiziksel algılama ve sosyal yetkinlik beklentilerini arttırmada etken olduğunu belirtmiştir (164). Öztürk ve ark. “Yaz Spor Çalışmalarının 14-16 Yaş Grubu Bireylerin Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ve Atılganlık Durumlarına Etkisi” konulu çalışmalarında, bayanların ve erkeklerin çalışma sonrası SYB puanlarının çalışma öncesi SYB puanlarına göre yapılan karşılaştırılmasında anlamlı farklılık bulmuşlardır (165). İçten ve ark.’nın “6 Haftalık Egzersiz Öncesi ve Sonrası 12-15 Yaş Aralığındaki Çocukların Benlik Saygısındaki Değişim” üzerine yaptıkları çalışma sonucunda 6 haftalık egzersizin çocukların Benlik Saygısını ve Benlik kavramlarının devamlılığında bir iyileşme sağladığı yönünde sonuca ulaşmışlardır (166). Bu sonuçlar bizim çalışmamızda ortaya çıkan sonuçları desteklemektedirler. 9 Ay boyunca çeşitli altı spor branşındaki deney grubu deneklerinin çalışmalarının, son test sosyal yetkinlik beklentisi puanları ön test puanlarından yüksek bulunduğundan spor çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi üzerinde olumlu etkisi olduğu söylenebilir. Çalışmamızın aksine Onursal ve ark. “Spor Yapan ve Yapmayan 9-14 Yaş Çocuklarda Özyeterlilik ve Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması” adlı çalışmalarında spor yapan çocuklar ve spor yapmayan çocuklar arasında genel özyeterlilik ve sosyal beceri düzeylerine ilişkin ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulamamışlardır (167). Yine Utku ve ark. “Sekiz Haftalık Fitness Egzersizinin Kadınların Beden İmgesi ve Öz-Yeterlilik İnancına

Etkisi” konulu çalışmada 8 haftalık egzersiz programının öz yeterlik inançlarının ilk ve son ölçüm puanları arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır (168).

Bireysel ve takım sporlarının deney gruplarındaki deneklerin cinsiyete göre SYBP’lerinin istatistiksel olarak karşılaştırılmasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo-4). Zülkadiroğlu yaptığı, “11-13 Yaş Grubu Bireylerde Temel Jimnastik Çalışmalarının, Sosyal Yetkinlik Beklentisi Üzerine Etkisi” konulu tezinde deney grubunu oluşturan öğrencilerin, 12 hafta süresince cimnastik çalışmasına katılımlarından sonra elde edilen sonuçlara göre, cinsiyetler ile sosyal yetkinlik puanlarını karşılaştırdığında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (160). Jeffrey ve Olczak “Erkeklerde Ve Bayanlarda Psiko-Sosyal Olgunluk Ve Atılganlık Arasındaki İlişki” konulu çalışmalarında PSM ve Rathus-Gallasi atılganlık envanterlerini her iki cins için uygulamışlar ve iki cinste de yüksek derecede ilişki bulmuşlardır. Bu ilişkide aritmetik ortalama olarak erkekler bayanlardan az derecede daha güçlüdür (169). Story ve ark. yaptıkları çalışmada; fiziksel aktivite, vücut yapısına göre davranışları ve cinsiyet ilişkisini incelemişler; sosyal yetkinlik beklentisi ve cinsiyetler arası farklılığın olmadığını belirtmişlerdir (170). Öztürk ve ark. “Yaz Spor Çalışmalarının 14-16 Yaş Grubu Bireylerin Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ve Atılganlık Durumlarına Etkisi” konulu çalışmalarında, bayanlarla erkeklerin çalışma öncesi ve sonrası SYBP sonuçlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında istatistiksel düzeyde anlamlı bir farklılığa rastlamamışlardır (165). Yine Öztürk ve ark. “Bursa İli 9-13 Yaş Grubu Raket Sporcularının Sosyal Yetkinlik Beklentisi Puanlarının Karşılaştırılması” konulu başka bir çalışmalarında, deneklerin sosyal yetkinlik beklentisi puanları ile cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit etmemişlerdir (171). Örs ve ark.’nın “Takım Sporlarında Öz-Yeterlik ve Kaygının Cinsiyet ile İlişkisinin Belirlenmesi” konulu çalışmalarında öz yeterlik inancında bir farklılık bulunmamışlardır (172). Cinsiyet ve sosyal yetkinlik beklentisi arasında anlamlı bir farklılık olmayışının, deney grubunda her iki cinsiyet (kız-erkek) için de spor aktivitelerinin olumlu katkısının bulunmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Deney gruplarındaki deneklerin SYBP’lerinin branşlara göre ikili karşılaştırması yapıldığı zaman 2. ve 3. SYBP’lerinde voleybol ile judo, atletizm, badminton ve futbol branşları arasında voleybol branşı lehine istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$) (Tablo-6). Öztürk ve ark. “Yaz Spor Çalışmalarının 14-16 Yaş Grubu Bireylerin Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ve Atılganlık Durumlarına Etkisi” konulu çalışmalarında voleybol, basketbol ve yüzme branşlarının çalışma sonrası SYB puanlarının çalışma öncesi SYB puanlarına göre istatistiksel olarak karşılaştırılmasında çalışma sonrası SYB puanları lehine anlamlı düzeyde farklılık bulmuşlardır (165). Voleybol branşındaki bu

farklılığın ise, diğer branşlarda bir düşünme ve konsantrasyon müddeti varken, voleybol branşında top hiç yere değdirilmeden havadayken tüm olasılıklar düşünülüp gözden geçirilerek, uygun olan seçeneğin uygulanmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bireysel ve takım sporlarının kontrol gruplarında çalışma sonrası RAEP'lerinin çalışma öncesi RAEP'larına göre yapılan karşılaştırmasında anlamlı bir farklılık bulunmazken; bireysel ve takım sporlarının her ikisinin de deney gruplarında çalışma sonrası RAEP'leri çalışma öncesi RAEP'leriyle karşılaştırıldığında çalışma sonrası RAEP'leri lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.001$) (Tablo-7). Yine bireysel ve takım sporlarının deney ve kontrol gruplarındaki deneklerin RAEP'leri karşılaştırıldığında ön test RAEP'lerinde anlamlı bir farklılık yokken, ara test ve son test RAEP'lerinde deney grupları lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.001$) (Tablo-8).

Öztürk ve ark. "Yaz Spor Çalışmalarının 14-16 Yaş Grubu Bireylerin Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ve Atılganlık Durumlarına Etkisi" konulu çalışmalarında, bayanların ve erkeklerin çalışma sonrası atılganlık puanlarının çalışma öncesi atılganlık puanlarına göre yapılan karşılaştırılmasında anlamlı farklılık bulmuşlardır (165).

Yeşilyaprak "Üniversite Öğrencilerinin Özsaygı, Atılganlık Ve Denetim Odağı Açısından Üniversiteye Giriş Çıkış Özellikleri: Boylamsal Bir Araştırma" adlı makalelerinin bulgularında ölçülen üç değişken açısından da dört yıllık eğitim süreci sonunda anlamlı düzeyde olumlu gelişmeler olduğunu ortaya koymuşlardır (173).

Korkut tarafından yapılan "Etkili Davranma Becerileri Eğitiminin Banka Çalışanlarının Etkili Davranma Düzeylerine Etkisi" konulu çalışmada veriler rathus atılganlık envanteri ile toplanmıştır. Sonuç olarak, deneysel işlem olarak kullanılan eğitimin bireylerin etkili davranma düzeylerinde artış sağlamakta olduğunu tespit etmiştir (174).

Kısaç ve Yeşilyaprak "Öğretmen Adaylarına Uygulanan Atılganlık Eğitimi Ve Sonuçları" adlı çalışmalarında, 10 haftalık atılganlık eğitimi sonunda deney grubundaki öğrencilerin atılganlık puanları kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde bir artış göstermiş olduğunu tespit etmişlerdir (126).

Leanne ve Sarah "Kişisel Savunma Ve Atılganlık Eğitimi Ve Cinsel Saldırılarına Bayanların Tepkileri" konulu çalışmalarında, atılganlık eğitimi almış ve antrenmanlı bayanlar, uygun şekilde atılganlık eğitimi ve kişisel savunma antrenmanı almamış bayanlardan olay anında daha az kızmış ve korkmuş olduklarını tespit etmişlerdir (175).

Jeffrey ve Olczak "Erkeklerde Ve Bayanlarda Psiko-Sosyal Olgunluk Ve Atılganlık Arasındaki İlişki" konulu çalışmalarında erkekler ve bayanlarda alınan eğitim sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur (169).

Tekin ve ark. “Serbest Zamanlarda Yapılan Fiziksel Egzersizin Üniversite Öğrencilerinin Depresyon ve Atılganlık Düzeylerine Etkisi” adlı çalışmalarının sonucunda serbest zamanlarda fiziksel egzersize katılımın, öğrencilerin depresyon ve atılganlık düzeylerinde her iki cinsiyette de olumlu etkilediğini bulmuşlardır (176).

Tekin-Akandere ve Arslan yaptıkları “Spor Yapan ve Yapmayan İlköğretim Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Çeşitli Değişkenlere Göre Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi” konulu araştırmalarında atılganlık açısından spor yapan öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılık saptamışlardır (177).

Akandere ve ark. “Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda ve Üniversitenin Diğer Bölümlerinde Öğrenim Gören Diğer Öğrencilerin Çeşitli Değişkenlere Göre Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi” konulu çalışmalarında atılganlık düzeyleri açısından beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencileri lehine istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılıklar bulmuşlardır (178).

Spor ve eğitimsel çalışmalar vasıtasıyla insanların kendilerine olan güvenlerinin güçlendiği ve atılganlık düzeylerinin arttığı bu çalışmalarla da ortaya konmuştur.

Bireysel ve takım sporlarının deney gruplarındaki deneklerin cinsiyete göre RAEP’lerinin istatistiksel olarak karşılaştırılmasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo-9).

İşmen ve Yıldız “Öğretmenliğe İlişkin Tutumların Özgeciliği Ve Atılganlık Düzeyleri Açısından İncelenmesi” konulu çalışmalarında atılganlığa ilişkin tutumlarda bayanlarla erkekler arasında herhangi bir farklılık tespit etmemişlerdir (179).

Becet yaptığı “Ana-Baba Tutumlarının Ve Bazı Sosyo-Ekonomik Faktörlerin Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerine Etkisi” konulu çalışmada atılganlık düzeyi ile cinsiyet arasında herhangi bir farklılık tespit etmemiştir (180).

Uğurluoğlu “Lise Öğrencilerinde Özsaygı Düzeyi İle Atılgan Kişilik Özelliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” konulu çalışmasında cinsiyete göre öğrencilerin atılganlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmadığını tespit etmiştir (181).

Saruhan “Ankara İl Merkezinde Lise Son Sınıfa Devam Eden Öğrencilerin Atılganlıkları İle Ana Ve Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi” konulu tezinde cinsiyetler açısından istatistiksel olarak herhangi bir farklılığın olmadığını tespit etmiştir (182).

Tekin ve ark. “Spor Yapan ve Yapmayan İlköğretim Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Çeşitli Değişkenlere Göre Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi” konulu

çalışmalarında spor yapan erkek ve bayan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre incelemelerinde bayanlar lehine istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulmuşlardır (177).

Arı (1989) “Üniversite Öğrencilerinin Baskın Ben Durumları ile Bazı Özlük Niteliklerinin Ben Durumlarına Atılganlık ve Uyum Düzeylerine Etkisi” adlı çalışmasında bayanların erkeklere göre daha atılgan olduğunu bulmuştur (183).

Başka bir çalışmada ise Kaya (2001) “Meslek Lisesi Öğrencilerinin Atılganlık ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması Üzerine bir araştırma” konulu çalışmasında yaptığı cinsiyet açısından değerlendirmede erkek öğrencilerin bayan öğrencilere göre daha atılgan olduğunu tespit etmiştir (184).

Deney gruplarındaki deneklerin ön test, ara test ve son test SYBP’lerinin bireysel ve takım sporlarına göre karşılaştırmasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (Tablo-5). Yine deney gruplarındaki deneklerin ön test, ara test ve son test RAEP’lerinin bireysel ve takım sporlarına göre karşılaştırmasında da anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. (Tablo-10). Bu durumun ise hem bireysel hem de takım sporlarının kendi içerisinde bir çalışma, aşama kaydetmek için belirli bir uğraş verme ve yapılan uğraştan zevk alarak deşarj olma süreçlerini içerdiğinden kaynaklandığını düşünmekteyiz.

Tiryaki (1997), “Spor Yapan Bireylerin Saldırganlık Düzeylerinin Belirlenmesi” isimli araştırmasında takım sporu yapan deneklerin, bireysel spor yapan deneklere göre daha atılgan olduklarını ortaya koymuştur. Ayrıca saldırganlık alt ölçeklerine ilişkin ortalama puanlar spor branşlarına göre karşılaştırmış ve voleybolcuların atılganlık ortalama puanlarının, rakiple doğrudan temas gerektiren sporlar diyebileceğimiz judo, karate, tekvando, boks, kick boks yapanlara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur (185). Onursal ve ark. “Spor Yapan ve Yapmayan 9-14 Yaş Çocuklarda Özyeterlilik ve Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması” isimli çalışmalarında, takım sporları ile uğraşan çocukların özyeterlilik ölçeğine ilişkin ortalama puanlarının bireysel sporlar ile uğraşan çocukların ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu bulmuşlardır (167).

Taşkın tarafından yapılan “Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İlgilendikleri Spor Dalı Ve Kültürel Farklılıklara Dayalı Atılganlıklarının İncelenmesi” konulu çalışmasında, öğrencilerin bireysel ya da takım sporlarıyla ilgilenmelerinin onların atılganlık puan ortalamalarını anlamlı düzeyde farklılaştırmadığını tespit etmiştir (125).

Deney gruplarındaki deneklerin RAEP’lerinin ikili karşılaştırması yapıldığı zaman üç aşamada da branşlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo-11).

Deneklerin yaşamlarının büyük bölümünü geçirdikleri yere göre SYBP'lerinin ve RAEP'lerinin ayrı karşılaştırmasının her ikisinde de anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Tablo-12).

Serpil Yılmaz "Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı Ve Atılganlık Arasındaki İlişki" konulu çalışmasında yaşamın en büyük bölümünün geçtiği yerin deneklerin atılganlık düzeyini etkilediğini bulmuştur (186).

Taşkın tarafından yapılan "Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İlgilendikleri Spor Dalı Ve Kültürel Farklılıklara Dayalı Atılganlıklarının İncelenmesi" konulu çalışmasında, şehir alt kültüründen gelen öğrencilerin atılganlık düzeylerinin diğer iki alt kültürden gelen öğrencilerden yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bu ise, şehir toplumunun birey üzerindeki denetiminin köy ve ilçe toplumuna göre daha az olmasından kaynaklanabilir. Bilindiği gibi köy ve ilçelerde birey grup kontrolünü daha fazla hisseder. Birey farklı davranmak istese bile grup bireyi grup normlarına uymaya zorlar ve bireyin davranışlarını kontrol eder. Birey normlara uymadığı takdirde sosyal baskılarla karşı karşıya kalabilir şeklinde açıklamıştır (125).

Becet yaptığı "Ana-Baba Tutumlarının Ve Bazı Sosyo-Ekonomik Faktörlerin Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerine Etkisi" konulu çalışmada atılganlık düzeyi ile doğdukları yerler arasında anlamlı bir farklılık tespit edememiştir (180).

Saruhan "Ankara İl Merkezinde Lise Son Sınıfa Devam Eden Öğrencilerin Atılganlıkları İle Ana Ve Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi" konulu tezinde deneklerin atılganlıkları ile doğum yerleri arasında önemli bir farklılık olmadığını tespit etmiştir (182).

Ailedeki birey sayısı ile SYBP arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yine aynı şekilde ailedeki birey sayısı ile RAEP arasında da anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (Tablo-13). Lewellyn ve Jones "Aile Yapısı Ve Gencin Kişisel Sosyal Yetkinliği Arasında İlişki Var mıdır?" konulu çalışmalarında sosyal yetkinlik ile aile yapısına dayalı herhangi bir ilişkiye rastlamamışlardır (187).

Çalışmamızda evin toplam geliri ile SYBP'leri ve RAEP'leri arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, aynı şekilde evin toplam geliri ile RAEP arasında da anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$) (Tablo 14). Anderson N. ve ark. ortaokul öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, fiziksel aktivite seçiminde, algılanan fiziksel yeteneğin önemli rol oynadığını vurgulamışlardır. Çocuk ve ergenlerin fiziksel aktivite seçimlerinde sosyal ve kültürel faktörlerin etken olduğu, aynı aktiviteyi seçerek, uygulayan çocuk ve ergenlerin sosyo-ekonomik düzeyleri, cinsiyet ve sosyal yetkinlik beklentisi arasında anlamlı bir ilişki

bulunmadığını belirtmişlerdir. Öğrencilerin, soyo-ekonomik düzeyleri ile SYB puanları arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmadığı bir çok çalışmada ortaya konmuştur. Soyo-ekonomik düzeylerin, öğrencilerin aktiviteye katılımlarında ve aktivite tercihlerinde doğrudan bir etkisinin bulunmadığı kabul edilmekte ancak, aktiviteyi sürdürmekte etkili olduğu ifade edilmektedir (188).

Serpil Yılmaz “Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı Ve Atılganlık Arasındaki İlişki” konulu çalışmasında ailelerin aylık gelirleri ile atılganlık düzeyi arasında pozitif bir ilişki olduğunu saptamıştır (186).

Becet yaptığı “Ana-Baba Tutumlarının Ve Bazı Sosyo-Ekonomik Faktörlerin Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerine Etkisi” konulu çalışmada atılganlık düzeyi ile ailelerin gelir düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır (180).

Uğurluoğlu “Lise Öğrencilerinde Özsaygı Düzeyi İle Atılgan Kişilik Özelliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” konulu çalışmasında ailenin sosyo-ekonomik seviyesine göre öğrencilerin atılganlık seviyeleri arasında anlamlı fark bulunmadığını tespit etmiştir (181).

Örgün “Anne Baba Tutumları İle 8. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygıları Ve Atılganlıkları Arasındaki İlişki” konulu çalışmasında ailelerin ekonomik durumları düşük ve orta olan öğrencilerle yüksek olan öğrencilerin atılganlık düzeyleri arasında bir fark olmadığını tespit etmiştir (189).

Saruhan “Ankara İl Merkezinde Lise Son Sınıfa Devam Eden Öğrencilerin Atılganlıkları İle Ana Ve Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi” konulu tezinde, atılgan davranış özelliği gösteren deneklerin çoğunluğunun alt sosyo-ekonomik düzeyden geldiğini, atılgan olmayan özellik gösteren denekler ile üst atılganlık seviyesindeki deneklerin çoğunluğunun ise üst sosyo-ekonomik düzeyden geldiğini tespit etmiştir (182).

Zülkadiroğlu yaptığı, “11-13 Yaş Grubu Bireylerde Temel Cimnastik Çalışmalarının, Sosyal Yetkinlik Beklentisi Üzerine Etkisi” konulu tezinde ailenin sosyo-ekonomik düzeyi ile sosyal yetkinlik beklentisi arasında anlamlı bir farklılığa rastlamamıştır (160).

Anne ve baba tutumu ile SYBP'ninin her 3 aşamasında da anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yine anne ve baba tutumu ile RAEP'ı arasında da anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo-15).

Anne-babanın tutarsızlığı, ergenin kararsızlığını ve çelişkili kontrol dışı davranışlarının artmasına zemin hazırlamaktadır. Ergenler de yetişkin ayrıcalıklarını istemekte, fakat yetişkin sorumluluğunu reddetmektedir. Yani bir taraftan anne-babasından

kendisine yetişkin gibi davranmasını ister, diğer taraftan da yetişkinliğin gerektirdiği sorumluluğu almak istemez. Ergenin bu çelişkili beklentileri anne-babanın ergene yaklaşımında da çelişkilerin olmasına sebep olabilmektedir.

Serpil Yılmaz “Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı Ve Atılganlık Arasındaki İlişki” konulu çalışmasında aile tipinin atılganlık düzeyini etkilediğini tespit etmiştir (186).

Uğurluoğlu “Lise Öğrencilerinde Özsaygı Düzeyi İle Atılgan Kişilik Özelliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” konulu çalışmasında, anne-baba tutumlarıyla atılganlık seviyesi arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır (181).

Saruhan “Ankara İl Merkezinde Lise Son Sınıfa Devam Eden Öğrencilerin Atılganlıkları İle Ana Ve Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi” konulu tezinde deneklerin atılganlık düzeyleri ile anne-baba tutumları arasında istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılık tespit etmemiştir (182).

Lewellyn ve Jones “Aile Yapısı Ve Gencin Kişisel Sosyal Yetkinliği Arasında İlişki Var mıdır?” konulu çalışmalarında sosyal yetkinliğin aile desteği ile ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir (187).

Branşların deney gruplarındaki deneklerin SYBP’larıyla RAEP’ları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0.001$) (Tablo-16).

Yaman ve ark. “Sporun Öğretmen Adayı Üniversite Öğrencilerinin Ataklık Ve Pratik Olma Kişilik Özelliklerine Etkisi” konulu çalışmalarında beden eğitimi bölümünde öğrenim gören öğrencilerin pratik olma kişilik özelliği bakımından, sınıf öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğretmen adaylarına göre daha baskın olduğu, yani sporla uğraşmanın olumlu yönde farklılaşmaya yol açtığını tespit etmişlerdir (190).

Öztürk ve ark. “Yaz Spor Çalışmalarınının 14-16 Yaş Grubu Bireylerin Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ve Atılganlık Durumlarına Etkisi” konulu çalışmalarında, çalışma öncesi SYB ve atılganlık puanları ile çalışma sonrası SYB ve atılganlık puanlarını karşılaştırdıklarında hem bayanlar hem de erkeklerde son test sonuçları lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturduğunu tespit etmişlerdir (165).

Literatürde yer alan çalışmaların çoğunluğunda görüldüğü gibi spor bireyin sosyalleşmesine, kendisini daha net ifade etmesine, özgüveninin artmasına, olumlu kişilerarası ilişkiler geliştirmesine katkıda bulunmaktadır. Bu sonuçlardan hareketle çocukların erken yaşta aileleri ve öğretmenleri aracılığı ile spora yönlendirilmelerinde çocuğun sosyalleşmesi açısından büyük fayda görülmektedir. Antrenörlerin ve beden eğitimi öğretmenlerinin karşısına gelen çocuklara spor alanında karşılaştıkları zorluklarda ve

problemlerde mutlaka olumlu yönde, onun cesaretini arttıracak şekilde ve sorunu kendi yenerek güven kazanacağı tarzda yardımlar yapılmalıdır. Öğretmenin veya antrenörün çocuğa doğru hareketin yapılmasında ya da başarının yakalanmasında sadece uygun yolu göstererek cesaretlendirmesinde fayda vardır. Okullarda çocukların spora ilgilerinin arttırılmasıyla ilgili çeşitli plan ve projeler yapılabilir. Okul takımları için her branşta geniş öğrenci katılımı sağlanarak antrenmanlardaki oyuncu sayısı fazla tutulabilir. Gerekirse aynı branş için iki takım oluşturularak yıl boyunca rekabette olmaları sağlanabilir. Bu arada kulüplerle de irtibata geçilerek yetiştirilen sporcuların kulüplerde spor yapmaya devam etmesi sağlanabilir.

Milli Eğitim Bakanlığı aracılığı ile okullarda beden eğitimi ders saatinin arttırılması önerilebilir. Bu çeşit projeler yürürlüğe konurken de öğrencilere beden eğitimi ve sporun insan hayatının şu an ki ve ileriki yıllardaki yararları sık sık hatırlatılmalıdır. Yine beden eğitimi öğretmenleri, Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri ve antrenörler birlikte çalışarak daha fazla sayıda gencin spora çekilip, lisanslı sporcu sayısının arttırılmasında görev üstlenmelidirler. Antrenörlerin ve öğretmenlerin öğrencilere sporun sadece bir rekabet aracı olmadığını, insanların spor yaparak beden ve ruh sağlığını güvence altına alacaklarını belirtmeleri ve sporu öğrenciler için yaşam boyu bir hayat felsefesi olarak yerleştirmeleri gereklidir.

EKLER

EK-1

ÖĞRENCİ İZİN BELGESİ

ADI :

SOYADI :

OKULU :

SINIFI :

LİSANSINIZ VAR MI?.....

DAHA ÖNCE YAPTIĞINIZ SPOR BRANŞLARI?.....

DAHA ÖNCE GEÇİRDİĞİNİZ HASTALIK VEYA SAKATLIK?

.....

Yukarıda adı geçen öğrencinin branşında ücretsiz olarak antrenmanlara katılmasına izin veriyorum.

Veli Adı Soyadı

İMZA

EK-2 HENTBOL ÇALIŞMA PLANI

EKİM	KASIM	ARALIK	OCAK	ŞUBAT	MART	NİSAN	MAYIS	HAZİRAN
Saha-Top-Kural Bilgisi-Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun Çift adım sıçr. Görsel eğitim	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun, Takım paslaşması	Isınma-Strech. Savunma ile ilgili eğitsel oyunlar	Isınma-Strech. Dayanma adımlı kaleye şut	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun, Teknik çalışm, Set oyunları	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun, Kanat hatlarınaçözüm	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun, kombine takım çalışm. 2*10m	Isınma-Strech. Savunma ve aldatma çalış. 2*10 maç
Isınma-Strech. Eğitsel Oyun Temel Pas	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun 3 Adım sıçram	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun Topsuz savunma çalış.	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun Hücum (Aldatmalar)	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun, Blok üstü kaleye şut	Isınma-Strech. Teknik çalışma, çapraz geçişler	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun, tek ve çift pivotlu hücum	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun, Kondisyon ağırlıklıçalışm	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun, Hızlı hücum maç
Isınma-Strech. Atış kolu pas görsel eğitim	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun Tıp (9 adım)	Isınma-Strech. Savunmada temel duruş	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun, Birebir aldatma	Isınma-Strech. Toplu-topsuz kaleci çalışmaları	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun, Teknik çalışma	Isınma-Strech. Tek ve çift pivotlu hücumasavunm	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun, Kondisyon çalışmaları	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun, 2*20 maç
Isınma-Strech. Eğitsel Oyun Sıçrayarak pas Görsel eğitim	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun, Reverse çalışması	Isınma-Strech. Savunma oyuncularının pozisyonları	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun, çift stoplu aldatma	Isınma-Strech. Bireysel hücum çalışması	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun Taktikçalışma, savunma 3-2-1	Müsabakalar	Isınma-Strech. Karışık hücum savunma çalışması	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun, 2*20 maç
Isınma-Strech. Dayanma adımı pası, Görsel eğitim	Isınma-Strech. Düşerek pas, görsel eğitim	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun, Birebir savunma	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun, Kol çekme ve reverse	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun, mevki çalışmaları	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun Teknik-Taktik çalışması 6-0	Müsabakalar	Isınma-Strech. Çeşitli Eğitsel Oyunlar, 2*10 maç	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun, 2*20 maç
Isınma-Strech. Eğitsel Oyun Hareketli pas, Bilek pas	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun Düşerek pas	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun, Takım savunması	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun, Kaleye şut çalışmaları	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun, Blok çalışm., maç izleme	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun, teknik-taktik, 5-1; 5+1	Isınma-Strech. Eğitsel oyunlar	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun, 7m. kaleci ve pivot çalışması	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun, Genel tekrar, 2*20 maç
Isınma-Strech. Eğitsel Oyun Adımlama, çift z. stop	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun, Düşerek pas, Maç izleme	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun, Kombine savunma	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun, Çift düşerek kaleye şut	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun, Blok çalışması	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun, teknik-taktik,4-2	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun, 2*20 maç	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun, 2*20 maç	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun, 2*20 maç
Isınma-Strech. Eğitsel Oyun Tek adım sıçr.	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun, Takım paslaşması	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun, Alan savunması	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun, Hareketli kaleye şut	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun, teknik çalışma (top çevirme)	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun Kanat hatları, Maç izleme	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun, Maç analizi, taktik	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun, Maç analizi, 2*20 maç	Isınma-Strech. Eğitsel Oyun, 2*20 maç.

EK-3 VOLEYBOL ÇALIŞMA PLANI

EKİM	KASIM	ARALIK	OCAK	ŞUBAT	MART	NİSAN	MAYIS	HAZİRAN
Saha-Kural Bilgisi, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Parmak pas, sıçrama Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Üstten servis, tenis servis Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Çapraza vurulan smaç, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Smaç çeşitleri, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Taktik dizilişler, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Pas çeşitleri tekrarları, maç, Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Servis çalışmaları, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Smaç-blok çalışması,maç, Eğitsel Oyun
Saha-Kural Bilgisi, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Sıçrama, parmak pas, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Balans tipi yüzen servis Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Keskinçapraza vurulan smaç, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Yüksek pasa yapılan smaç, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Taktik dizilişler, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Pas çeşitleri tekrarları, maç, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Blok çalışması,maç, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Genel tekrar, maç, Eğitsel Oyun
Isınma-Strech. Temel Duruşlar, Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Yana adım, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Balansiyeservis dönmeden gid. Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Derin çapraza vurulan smaç, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Alçak pasa yapılan smaç, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Taktik dizilişler, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Yana adım çalışması, maç, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Plase çalışması,maç, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Genel tekrar, maç, Eğitsel Oyun
Isınma-Strech. Yüksek-orta temel duruş Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Çapraz koşma, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Smaç servis, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Paralele vurulan smaç, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Blok çalışm, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Taktik dizilişler, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Sıçrama çalışması, maç, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Plase çalışması,maç, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Maç, Eğitsel Oyun
Isınma-Strech. Alçak temel duruş, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Yana adım, çapraz koşma, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Sıçrayarak smaç servis, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Plaseler, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Blok çalışm. Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Taktik dizilişler, Eğitsel Oyun	Müsabakalar	Isınma-Strech. Blok çalışması,maç, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Maç, Eğitsel Oyun
Isınma-Strech. Deplaseler (yerdeğiştirme) Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Yerleşme adımı-sekme Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Adımlama, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Plaseler, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Aktif blok, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Yer değiştirmeler, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Yerleşme, maç, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Blok çalışması,maç, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Maç, Eğitsel Oyun
Isınma-Strech. Manşet pas, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Servis,önden alttan servis Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Adımlama, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Smaç plase, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Pasif blok, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Yer değiştirmeler, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Adımlama çalışması, maç, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Smaç-Blok çalışması,maç, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Maç, Eğitsel Oyun
Isınma-Strech. Manşet pas, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Yandan alttan servis Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Blok üstü smaç, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Blok aut, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Aktif-pasif blok Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Taktik dizilişler, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Servis çalışmaları, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Smaç-Blok çalışması,maç, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Maç, Eğitsel Oyun

EK-4 JUDO ÇALIŞMA PLANI

EKİM	KASIM	ARALIK	OCAK	ŞUBAT	MART	NİSAN	MAYIS	HAZİRAN
Kural- Malzeme Bilgisi-Oyun	Isınma-Strech. Denge yönleri ve denge bozular	Isınma-Strech. Varyasyon teknik çalışmal (Oyorensu)	Isınma-Strech. Yer teknikleri çalışmaları (newaza)	Isınma-Strech. Atış tekniği çalışmaları, eğitsel oyun	Isınma-Strech. Tam kalça atış atışı çalışm. Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Dış uyluk atışı çalışmaları, Eğitsel oyun	Müsabakalar	Isınma-Strech. Yer teknikleri tekrarı, Eğitsel oyun
Kural- Malzeme Bilgisi-Oyun	Isınma-Strech. Temel teknikler, eğitsel oyun	Isınma-Strech. Varyasyon teknik çalışm. (Oyorensu)	Isınma-Strech. Yer teknikleri çalışmaları (newaza)	Isınma-Strech. Atış tekniği çalışmaları Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Tam kalça atışı çalışm. Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Dış uyluk atışı çalışmaları, Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Düşüş teknik tekrarları, Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Atış teknikleri tekrarı, Eğitsel oyun
Isınma-Strech. İstasyon çalışmaları	Isınma-Strech. Temel teknikler, eğitsel oyun	Isınma-Strech. Kontra teknik çalışmaları, eğitsel oyun	Isınma-Strech. Tutuş teknik çalışmaları, (oseyiwaza)	Isınma-Strech. Sırtlayarak tek kol atışı çalışm Eğitsel oyun	Isınma-Strech. El çevirmesi çalışm. Eğitsel oyun,görseleğt	Isınma-Strech. Kalça süpürme çalışmaları, Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Hareketli tekniktekrarlar Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Atış teknikleri tekrarı, Eğitsel oyun
Isınma-Strech. İstasyon çalış. Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Temel teknikler, eğitsel oyun	Isınma-Strech. Kontra teknik çalışmaları, eğitsel oyun	Isınma-Strech. Tutuş teknik çalışmaları, Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Sırtlayarak tek kol atışı çalışm Eğitsel oyun	Isınma-Strech. El çevirmesi çalışmaları, Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Kalça süpürme çalışmaları, Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Varyasyon teknik çalışm. Eğitsel oyun,	Isınma-Strech. Genel tekrar, Eğitici müsabaka
Isınma-Strech. Dayanıklılık çalışmaları	Isınma-Strech. Duruş şekilleri, eğitsel oyun	Isınma-Strech. Kombine teknik çalışmaları	Isınma-Strech. Kırış tekniği çalışmaları, eğitsel oyun	Isınma-Strech. Sırtlayarak çift kol atışı çalışm Eğitsel oyun	Isınma-Strech. İlerleyen ayağı süpürme çalışm, Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Tomoenage tekniki, görsel eğt, Eğitsel oy.	Isınma-Strech. Kontra teknik çalışmaları, Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Genel tekrar, Eğitici müsabaka
Isınma-Strech. Beslenme, Eğitsel Oyun, görsel eğitim	Isınma-Strech. Duruş şekilleri, görsel eğitim	Isınma-Strech. Kombine teknik çalışmaları	Isınma-Strech. Kırış tekniği çalışmaları, eğitsel oyun	Isınma-Strech. Sırtlayarak çift kol atışı çalışm Eğitsel oyun	Isınma-Strech. İlerleyen ayağı süpürme çalışm, Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Tomoenage tekniki çalışm., Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Kombine teknik çalışm. Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Genel tekrar, Eğitici müsabaka
Isınma-Strech. Düşüş tekniği Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Hareketli teknik çalışmaları	Isınma-Strech. Sportif Oyun, Genel tekrar Görsel eğitim	Isınma-Strech. Boğuş tekniği çalışmaları, eğitsel oyun	Isınma-Strech. Yarım kalça atışı çalışm Eğitsel oyun	Isınma-Strech. İç uyluk atışı çalışmaları, Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Dairesel atış çalışmaları, Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Sportif Oyun, Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Genel tekrar, Eğitici müsabaka
Isınma-Strech. Düşüş tekniği (Ukemiler)	Isınma-Strech. Gyaku soku geiko(Hareketli Teknikçalışm)	Isınma-Strech. Genel tekrar, sportif eğitim	Isınma-Strech. Boğuş tekniği çalışmaları, görsel eğitim	Isınma-Strech. Yarım kalça atışı çalışm Eğitsel oyun	Isınma-Strech. İç uyluk atışı çalışmaları, Eğitsel oyun	Müsabakalar	Isınma-Strech. Görsel eğitim, Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Genel tekrar, Eğitici müsabaka

EK-5 ATLETİZM ÇALIŞMA PLANI

EKİM	KASIM	ARALIK	OCAK	ŞUBAT	MART	NİSAN	MAYIS	HAZİRAN
Malzeme-Kural Bilgisi-Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Dayanıklılık çalışmaları, Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Teknik gösterme çlşm, Eğitsel oyun	4x100, tutuşlar, takoz, adımlama, eğitsel oyun	50%100x6,3 adım mindere düşüşler, dönüşler	Isınma-Strech. Kuvvet çalışmaları, Eğitsel oyun	Isınma-Strech. 10x100, 20 atlama veatma, Eğitsel oyun	Isınma-Strech. koşu-atma-atlama uyglm., Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. koşu-atma-atlama uyglm., Eğitsel Oyun
Malzeme-Kural Bilgisi-Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Kuvvet çalışmaları, Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Teknik gösterme çlşm, Eğitsel oyun	200x4, tutuşlar,takoz, adımlama, eğitsel oyun	150x6, dönüşlü atma, sıçrama, kaymahareketi	Isınma-Strech. Dayanıklılık çalışmaları, Eğitsel oyun	Isınma-Strech. 12x100, 30 atlama veatma, Eğitsel oyun	Isınma-Strech. koşu-atma-atlama uyglm., Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. koşu-atma-atlama uyglm., Eğitsel Oyun
Isınma-Strech. Malzeme-Kural Bilgisi-Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Dayanıklılık çalışmaları, Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Teknik gösterme çlşm, Eğitsel oyun	10x100, baş üstü atış, durarak atış, kangru sıçr.,	4x100 %100, 50mx5kangru, kayma hareketi,dönüş	4x100,takoz ve sürat, dönüşlü atma, merdiven çlşm	Isınma-Strech. koşu-atma-atlama uyglm., Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. koşu-atma-atlama uyglm., Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. koşu-atma-atlama uyglm., Eğitsel Oyun
Isınma-Strech. İstasyon çalış. Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Kuvvet çalışmaları, Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Görsel eğitim, istasyon çlşm., Eğitsel oyun	150x4, ileri çift el atma, kol savurma, bel vurma	150x6,30atlam düşüşler, sıçramalı dönüşler,	200x4, 3 adım havuza atlama teknik atışlar, eğitsel oyun	Isınma-Strech. koşu-atma-atlama uyglm., Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. koşu-atma-atlama uyglm., Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. koşu-atma-atlama uyglm., Eğitsel Oyun
Isınma-Strech. İstasyon çalışmaları, Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Dayanıklılık çalışmaları, Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Teknik eğitim çalışmaları, Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Görsel eğitim, Tekrarlar, Eğitsel oyun	Takoz ve sürat 3adım havuza düşüş, teknik atışlar,	150x6, 30 atlama, dönüşler ve atmalar	Yarışmalara katılım	Isınma-Strech. koşu-atma-atlama uyglm., Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. koşu-atma-atlama uyglm., Eğitsel Oyun
Isınma-Strech. Beslenme, Eğitsel Oyun, görsel eğitim	Isınma-Strech. Kuvvet çalışmaları, Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Teknik eğitim çalışmaları, Eğitsel oyun	4x10, 150x4, havada kalma, dönüşler, eğitsel oyun	6x100,20atlam tutuşlar, dönüşler, atlamalar	100full,100jog 50x5 kangru, sıçrm., fırlatm., Eğitsel oyun	Yarışmalara katılım	Isınma-Strech. koşu-atma-atlama uyglm., Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. koşu-atma-atlama uyglm., Eğitsel Oyun
Isınma-Strech. Beslenme-Kural bilgisi, Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Dayanıklılık çalışması, Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Teknik eğitim çalışmaları, Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Dayanıklılık-teknik çalışm., Eğitsel oyun	100full,100jog x10,kayma, kol savurma, 20 atlama	Isınma-Strech. Görsel eğitim, Kuvvet çlşm, Eğitsel oyun	Isınma-Strech. koşu-atma-atlama uyglm., Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. koşu-atma-atlama uyglm., Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. koşu-atma-atlama uyglm., Eğitsel Oyun
Isınma-Strech. İstasyon çalışmaları, eğitsel oyun	Isınma-Strech. Görsel eğitim, Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Teknik eğitim çalışmaları Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Kuvvet-teknik çalışm., Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Görsel eğitim, Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Dayanıklılık çlşm., Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Görsel Eğitim, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. koşu-atma-atlama uyglm., Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. koşu-atma-atlama uyglm., Eğitsel Oyun

EK-6 FUTBOL ÇALIŞMA PLANI

EKİM	KASIM	ARALIK	OCAK	ŞUBAT	MART	NİSAN	MAYIS	HAZİRAN
Saha-Top-Kural Bilgisi-Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Üst vuruş, eğitsel oyun Maç	Isınma-Strech. Top kontrolleri, Maç	Isınma-Strech. Kayarak top alma, maç	Isınma-Strech. Basamak çalışması, maç	Isınma-Strech. 5*2, dar alan minyatür kale maç	Isınma-Strech. Şut çalışması, maç	Isınma-Strech. Uzak mesafeli paslar, maç	Isınma-Strech. Basamak çalışması, maç
Isınma-Strech. Dayanıklılık koşuları	Isınma-Strech. Dış üst vuruş, maç	Isınma-Strech. Kaleci tekniği, maç	Isınma-Strech. Omuz omuza mücadele, maç	Isınma-Strech. Adam markajı, maç	Isınma-Strech. 5*2, dar alan minyatür kale maç	Isınma-Strech. Ayak üstü vuruş, maç	Müsabakalar	Isınma-Strech. Toplu hücum, maç
Isınma-Strech. İstasyon çalışmaları	Isınma-Strech. Pres, Eğitsel oyun, maç	Isınma-Strech., dribling, eğitsel oyun, maç	Isınma-Strech. Boş alan yaratma, maç	Isınma-Strech. Ofsayt tuzağı, maç	Isınma-Strech. Penaltı vuruşu, maç	Isınma-Strech. Ayak içi vuruş, maç, görsel eğitim	Müsabakalar	Isınma-Strech. Çapraz koşular, maç
Isınma-Strech. İstasyon çalış. Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Kafa vuruşu, İstasyon, maç	Isınma-Strech. Boş alana kaçma, maç	Isınma-Strech. Aldatma, eğitsel oyun, maç	Isınma-Strech. Ofsayt tuzağı, maç, görsel eğitim	Isınma-Strech. Adam markajı, maç	Isınma-Strech. İç üst vuruş, maç	Isınma-Strech. Penaltı vuruşu, maç	Isınma-Strech. Eğitsel oyun, maç
Isınma-Strech. Top sektirme 5*2 oyun	Isınma-Strech. Top sürme, maç, görsel eğitim	Isınma-Strech. Pas verme, maç, görsel eğitim	Isınma-Strech. Kavisli koşu, maç, görsel Eğitim	Isınma-Strech. Direkt vuruşlar, maç	Isınma-Strech. Top kontrolü, maç	Isınma-Strech. Dış üst vuruş, maç, görsel eğitim	Isınma-Strech. Serbest vuruşlar, maç	Isınma-Strech. Eğitsel oyun, maç, görsel eğitim
Isınma-Strech. Beslenme, Eğitsel Oyun, görsel eğitim	Isınma-Strech. Dış-İç Çengel, Eğitsel oyun, maç	Isınma-Strech. Basamak çalışması, eğitsel oyun	Isınma-Strech. Duvar pası, maç	Isınma-Strech. Endirekt vuruşlar, maç	Isınma-Strech. Bindirme, eğitsel oyun, maç	Isınma-Strech. Ayağa yerden paslar, maç	Isınma-Strech. Alan savunması, maç	Isınma-Strech. Eğitsel oyun, maç
Isınma-Strech. Ayak içi vuruş, Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Top stopu çeşitleri, maç	Isınma-Strech. Kaleye şut, maç	Isınma-Strech. Bindirme, maç, eğitsel oyun	Isınma-Strech. İstasyon koşuları, maç	Isınma-Strech. 5*2, Sistemler, maç, görsel eğitim	Isınma-Strech. Ayağa üsten paslar, maç	Isınma-Strech. Adam adama savunma, maç	Isınma-Strech. Eğitsel oyun, maç
Isınma-Strech. İç üst vuruş, eğitsel oyun	Isınma-Strech. Çalım, eğitsel oyun, maç	Isınma-Strech. Ortalar, eğitsel oyun, maç	Isınma-Strech. Duran toplar, maç	Isınma-Strech. Çalım, Eğitsel oyun, maç	Isınma-Strech. 4-4-2 sistemi, maç	Isınma-Strech. Sistemler 3-5-2 maç	Isınma-Strech. Eğitsel oyun, maç, görsel eğitim	Isınma-Strech. Eğitsel oyun, maç

EK-7 FUTBOL ÇALIŞMA PLANI

EKİM	KASIM	ARALIK	OCAK	ŞUBAT	MART	NİSAN	MAYIS	HAZİRAN
Saha-Top- Kural Bilgisi- Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Duvarda Top Sektirme, Maç	Isınma-Strech. Filede Karşılıklı Oyun	Isınma-Strech. Forhand vuruş çalışmaları, Maç	Isınma-Strech. Smaç Çalışmaları	Isınma-Strech. Clear çalışmaları, maç	Isınma-Strech. Rakibin boşluğuna top atma, maç	Isınma-Strech. Servis çalışmaları, Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Ters vurma çalışmaları, maç
Isınma-Strech. Duruş pozisyonu	Isınma-Strech. Duvarda Top Sektirme	Isınma-Strech. Kayma çalışmaları	Isınma-Strech. Forhand vuruş çalışmaları	Isınma-Strech. Smaç çalışmaları, Maç	Isınma-Strech. Adımlama çalışmaları, Maç	Isınma-Strech., Rakibin boşluğuna top atma, maç	Isınma-Strech. Smaç çalışmaları, maç	Isınma-Strech. Eğitsel oyun, smaç-servis, maç
Isınma-Strech. Duruş pozisyonu	Isınma-Strech. Karşılıklı Oyun, Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Kayma çalışmaları, Maç	Isınma-Strech. Kısa top çalışmaları, Maç	Isınma-Strech. Servis çalışmaları, Maç	Isınma-Strech. Adımlama çalışmaları, maç	Isınma-Strech. Rakibin backhandine top atma, maç	Isınma-Strech. Backhand- Forhand Çalışm, maç	Isınma-Strech. Eğitsel oyun, maç
Isınma-Strech. Top Sektirme Eğitsel oyun	Isınma-Strech. Karşılıklı Oyun, Maç, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Topa kayarak yaklaşma çalışmaları	Isınma-Strech. Kısa top çalışmaları	Isınma-Strech. Servis-Smaç Çalışmaları, Maç	Isınma-Strech. Servis ve Smaç vuruş çalışmaları	Isınma-Strech. Rakibin Backhandine top atma, maç	Isınma-Strech. Topa kayarak yaklaşma çalışmaları,	Isınma-Strech. Eğitsel oyun, smaç-servis, maç
Isınma-Strech. Top sektirme Görsel eğitim	Isınma-Strech. Karşılıklı Oyun Görsel Eğitim	Isınma-Strech. Servis geliştirme çalışmaları	Isınma-Strech. Dayanıklılık çalışmaları, Görsel eğitim	Isınma-Strech. Tek ve çift maç	Isınma-Strech. Kayma çalışmaları, maç	Isınma-Strech. Kayma çalışmaları, maç	Müsabakalar	Isınma-Strech. Eğitsel oyun, maç
Isınma-Strech. Top Sektirme Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. 4'lü-5'li Topla Oynama, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Servis geliştirme çalışmaları	Isınma-Strech. Forhand- Backhand vuruş çalışm.	Isınma-Strech. Forhand çalışmaları, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Forhand vuruş, maç	Isınma-Strech. Çabukluk çalışmaları, maç	Isınma-Strech. Dayanıklılık çalışmaları, Maç	Isınma-Strech. Eğitsel oyun, maç
Isınma-Strech. Top sektirme Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Filede Karşılıklı Oyun	Isınma-Strech. Backhand vuruş çalışmaları	Isınma-Strech. Forhand- Backhand vuruş çalışm	Isınma-Strech. Backhand çalışmaları, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Backhand vuruş, eğitsel oyun maç	Isınma-Strech. Çiftlerde yer değiştirme çalışmaları	Isınma-Strech. Kısa top çalışmaları, maç	Isınma-Strech. Eğitsel oyun, maç
Isınma-Strech. Duvarda Top Sektirme	Isınma-Strech. Filede Karşılıklı Oyun, Maç	Isınma-Strech. Backhand vuruş çalışmaları	Isınma-Strech. Kısa top çalışmaları, Eğitsel Oyun	Isınma-Strech. Clear çalışmaları, Maç	Isınma-Strech. Smaç çalışması, maç	Isınma-Strech. Çiftlerde yer değiştirme çalışmaları	Isınma-Strech. Rakibin arkasına top atma çalışm	Isınma-Strech. Eğitsel oyun, maç

EK-8**Branşlara göre deney gruplarının antrenman yer ve sayı çizelgesi**

BRANŞLAR	YER-OKUL	SAAT	GÜN	KONTROL GRUBU			DENEY GRUBU		
				KIZ	ERKEK	TOPLAM	KIZ	ERKEK	TOPLAM
VOLEYBOL	KOCAALİ ABD. SERHOŞÇOKPRG. LİSE-SP. SALON	18.00-20.00	SALI- CUMA		20	20		20	20
HENTBOL	ÇEKİRGE SPOR SALONU- MEHMET AKER İÖO	08.30-10.30	SALI- PERŞEMBE	20	-	20	20	-	20
BADMİNTON	ATATÜRK SPOR SALONU- ATATÜRKLİSESİ	11.00-13.00	PAZARTESİ- ÇARŞAMBA	20	-	20	20	-	20
FUTBOL	MUDANYA SAHASI- A.RÜŞTÜ LİSESİ	09.30-11.30	SALI- PERŞEMBE	-	25	25		25	25
ATLETİZM	VALİ ORHAN TAŞANLAR İÖO	09.30-12.00	ÇARŞAMBA- CUMARTESİ	10	10	20	10	10	20
JUDO	ATATÜRK SPOR SALON-MOLLA FENARİ İÖO	18.00-20.00	SALI- PERŞEMBE	10	10	20	10	10	20

1. Adı-Soyadı:..... Okulu:..... Bölümü:..... Sınıfı:.....
 2. Cinsiyet: ()Kız Erkek () Yaşınız: Kilonuz:..... Boyunuz:.....
 3. Daha önce Beden Eğitimi dersi dışında herhangi bir spor çalışması, kurs veya kampa katıldınız mı?
 ()EVET ()HAYIR
 4. Cevabınız evet ise açıklayınız:.....
 5. Herhangi bir spor dalında lisansınız var mı, varsa branşınız?.....
 6. Cevabınız evet ise lisans düzeyiniz: ()Okul Lisansı ()Kulüp Lisansı
 7. Bir spor etkinliğine katılmak ister miydiniz? ()EVET ()HAYIR
 8. Yaşamınızın büyük bir bölümünü geçirdiğiniz yerleşim birimi:
 ()Büyük Şehir ()Küçük Şehir ()İlçe ()Köy
 9. Ailenizdeki birey sayısı? ()3-4 ()5-6 ()7-8 ()Daha fazla
 10. Çalışıyorsa annenizin maaşı?
 ()Çalışmıyor ()200 Milyondan az ()200-400 Milyon arası
 ()400-600 Milyon arası ()600-900 Milyon arası ()900 Milyondan fazla
 11. Çalışıyorsa babanızın maaşı?
 ()Çalışmıyor ()200 Milyondan az ()200-400 Milyon arası
 ()400-600 Milyon arası ()600-900 Milyon arası ()900 Milyondan fazla
 12. Bir ayda tüm aile fertleriyle birlikte evinize giren toplam para miktarı:.....
 13. Anne-babanızın size karşı tutumu?
 ()Baskıcı (Kuralcı) ()Arkadaşça (Ölçülü) ()Şiddetli ()İlgisiz

SOSYAL YETKİNLİK BEKLENTİSİ ÖLÇEĞİ

Bu ölçekle, sizin sosyal ilişkilere girmeden önce, sosyal ilişkilere girip girmeyeceğinize ilişkin düşünceleriniz ölçülmeye çalışılmaktadır. Ölçeği yanıtlarken cümlelerde ifade edilen davranışları daha önce hiç yapmamış olabilirsiniz. Sizden istenilen acaba o davranışı yapabilir misiniz? Bu davranışı yapabileceğinize ne kadar güveniyorsunuz? Sorularına yanıt vermenizdir. Bu ölçekte 40 cümle bulunmaktadır. Bütün cümleleri atlamadan okuyunuz ve acele etmeden HEPSİNİ içtenlikle yanıtlayınız. Her cümle için sadece bir yanıt vereceksiniz. Lütfen aynı cümleye birden fazla yanıt vermeyiniz.

ÖRNEK CÜMLE	HER ZAMAN	SIK SIK	BAZEN	ARADA SIRADA	HİÇBİR ZAMAN
1. Arkadaşıma onu sevdiğimi söyleyebilirim.			X		

CÜMLELER	HER ZAMAN	SIK SIK	BAZEN	ARADA SIRADA	HİÇBİR ZAMAN
1. Beğendiğim birine güzel göründüğünü söyleyebilirim.					
2. Başarılı not alan arkadaşşıma onu kutladığımı söyleyebilirim.					
3. Okul çıkışında pastaneye gitmek isteyen arkadaşlarıma onlara katılmak istediğimi söyleyebilirim.					
4. Öğretmenlerimizle ilgili yapılan konuşmada kendi düşüncelerimi söyleyebilirim.					
5. Öğrendiğim bir konu hakkında başkalarının düşüncelerini öğrenmek isterim					
6. Arkadaş grubunda sporla ilgili yapılan konuşmada düşüncelerimi söyleyebilirim.					
7. Ödevlerini hazırlamada arkadaşlarıma yardımcı olabilirim.					
8. Büfede içecek almaya çalışsan arkadaşşıma yardımcı olurum.					
9. Yeni bir arkadaşşıma, arkadaş grubunda kendisini rahat hissetmesi için yardımcı olurum.					
10. Arkadaşım hoşuma giden bir şey yaptığında bunun hoşuma gittiğini söylerim.					
11. Katıldığım ilginç bir yaşantımı arkadaş grubunda paylaşıyorum.					

CÜMLELER	HER ZAMAN	SIK SIK	BAZEN	ARADA SIRADA	HİÇBİR ZAMAN
12.Arkadaşıma onu sevdiğimi söylerim.					
13.Bir okul eğlencesini organize etmek için gönüllü olurum.					
14.Karşı cinsten birine onu beğendiğimi söylerim.					
15.Sinemaya gitme planı olan bir grup arkadaşşıma onlara katılmak istediğimi söyleyebilirim.					
16.Sınıfın en popüler kişilerinden biri tarafından verilen doğum günü davetine katılırım.					
17.Başlamış bir sohbeti devam ettiririm.					
18.Sınıftaki grup çalışmaları içinde bulunurum.					
19.Hafta sonu arkadaşlarıma piknik yapmak istediğimi söylerim.					
20.Okullar arası spor karşılaşmaları için okulumuza gelen öğrencilere yardımcı olacak gruba katılırım.					
21.Sınıfta bir dersle ilgili yapılan tartışmaya katılırım.					
22.Bir cumartesi bizim evimizde geçirmesi için herhangi bir arkadaşımı davet edebilirim.					
23.Sinemaya gitmek için bir arkadaşımı davet edebilirim.					
24.Okulun çıkış saatinde öğrencilerin caddeden geçmesi için trafiği idare ederim.					
25.Hoşlandığım bir kız ya da erkeğe arkadaşlık teklif ederim.					
26.Sınıfta fıkra anlatırım.					
27.Televizyon seyretmek için arkadaşlarımla evde toplanırım.					
28.Boş zamanlarımı arkadaşlarımla birlikte geçiririm.					
29.Arkadaşlarımla buluşmadan önce vücut ve saç bakımı yaparım.					
30.Sınav için arkadaşşıma yardım ederim.					
31.Karşı cinsten arkadaşşıma güzel görüdüğünü söylerim.					
32.Arkadaşımın ailesiyle tanışırım.					
33.Sınıfta arkadaşlarıma şiir okurum.					
34.Öğretmenlerle sınıf dışında sohbet ederim.					
35.Okul çıkışında eve öğretmenimle birlikte giderim.					
36.Yardıma ihtiyacım olduğunda telefonla öğretmenimi ararım.					
37.Cinsel konular hakkında arkadaşlarımla konuşurum.					
38.Arkadaşlarımla sevdiğim bir kız/erkek arkadaşım hakkında konuşurum.					
39.Üzütülü olduğumda bir arkadaşımın beni dinlemesi için yardım isterim.					
40.Darıldığım bir arkadaşşıma duygularımı söylerim.					

EK-10**RATHUS ATILGANLIK ENVANTERİ**

AÇIKLAMA: Aşağıda size 30 maddelik bir envanter verilmiştir. Her maddeyi dikkatlice okuyup, size uygunluk derecesine göre ARKA SAYFADAKİ CEVAP KAĞIDINDAKİ ilgili parantezin içini KARALAYARAK cevaplandırınız.

ÖRNEK : İnsanlarla kavga etmekten hoşlanırım.

Eğer bu madde size çok iyi uyuyor, sizi çok iyi anlatıyorsa **ÇOK İYİ UYUYOR**; oldukça iyi anlatıyor, uyuyorsa **OLDUKÇA UYUYOR**; biraz uyuyor, sizi biraz anlatıyorsa **BİRAZ UYUYOR**; cevabını işaretleyiniz. Eğer madde size pek uymuyor, pek anlatamıyorsa **PEK UYMUYOR**; oldukça uymuyor, oldukça anlatmıyorsa **FAZLA UYMUYOR**; size hiç uymuyorsa, sizi hiç anlatamıyorsa **HİÇ UYMUYOR** cevabını işaretleyiniz.

1. Bence insanların çoğu benden daha atılgan ve saldırgandır.
2. Sıkılganlığım yüzünden karşıt cinse herhangi bir önerimde bulunamıyor ya da onların önerilerini kabul edemiyorum.
3. Bir lokantada isteğime göre hazırlanmamış bir yemek gelince garsona şikayette bulunurum.
4. Başkalarının beni kırdıklarını fark ettiğim halde onları incitmemeğe dikkat ederim.
5. İstemediğim bir malı almam için ısrar edilirse “hayır” demekte zorluk çekerim.
6. Benden bir şey yapmam istendiğinde nedenini öğrenmekte ısrar ederim.
7. İnsanı geliştirici ve sert tartışmalara katılmak istediğim zamanlar olur.
8. Senin durumundaki herkes gibi ben de yükselmek için çabalarım.
9. Doğrusunu isterseniz insanlar beni kullanır.
10. Yeni tanıştığım insanlarla ya da yabancılarla rahatlıkla konuşurum.
11. Karşıt cinsten çekici birine ne söyleyeceğimi çoğu kez bilmem.
12. Resmi telefon konuşmaları yapmaktan çekinirim.
13. Bir işe mektup yazarak başvurmayı yüz yüze görüşmeğe tercih ederim.
14. Satın aldığım şeyleri geri vermekten sıkılırım.
15. Beni rahatsız eden saygıdeğer bir yakınım, rahatsızlığımı ifade etmek yerine duygularımı ondan saklamayı yeğlerim.
16. Aptalca görünürüm korkusuyla soru sormaktan kaçırım.
17. Bir tartışma sırasında kızdığım, hırslandığım belli olacak diye korkarım.
18. Tanınmış ve saygı duyulan bir kimsenin yanlış bir şey söylediğini duyduğumda, dinleyenlere kendi görüşümü de duyurmaya çalışırım.
19. Önem ve değerli bir iş yaptığımda başkalarının bunu öğrenmesinde sakınca görmem.
20. Önem ve değerli iş yaptığımda başkalarının bunu öğrenmesinde sakınca görürüm.
21. Duygularımı ifade ederken açık ve samimiyimdir.
22. Biri benim hakkımda yanlış ve kötü şeyler söylese, hemen o kişiyle konuşurum.
23. Çoğunlukla hayır demekte güçlük çekerim.
24. Duygularımı anında açığa çıkarmaktansa biriktirmeyi yeğlerim.
25. Kötü bir hizmetten şikayetçi olurum.
26. Övüldüğümde bazen ne diyeceğimi bilemem.
27. Tiyatro, konferans gibi topluluklarda iki kişi yüksek sesle konuşursa, onlara susmalarını ya da konuşmalarına başka yerde devam etmelerini söylerim.
28. Kuyrukta öne geçen birine yaptığının yanlış olduğunu söylerim.
29. Fikrimi ifade etmekte zorluk çekerim.
30. Hiçbir şey söyleyemediğimiz zamanlar olur.

RATHUS ATILGANLIK ENVANTERİNİN CEVAP KAĞIDI

1. () () () () () ()
2. () () () () () ()
3. () () () () () ()
4. () () () () () ()
5. () () () () () ()
6. () () () () () ()
7. () () () () () ()
8. () () () () () ()
9. () () () () () ()
10. () () () () () ()
11. () () () () () ()
12. () () () () () ()
13. () () () () () ()
14. () () () () () ()
15. () () () () () ()
16. () () () () () ()
17. () () () () () ()
18. () () () () () ()
19. () () () () () ()
20. () () () () () ()
21. () () () () () ()
22. () () () () () ()
23. () () () () () ()
24. () () () () () ()
25. () () () () () ()
26. () () () () () ()
27. () () () () () ()
28. () () () () () ()
29. () () () () () ()
30. () () () () () ()

KAYNAKLAR

1. CONNOLLY J. Social self efficacy in adolescence: relation with self-concept, social adjustment and mental health. *Journal Behavioral Science Review*, 3: 258-269, 1989.
2. VOLTAN N. Rathus atılganlık envanterinin hacettepe üniversitesi öğrencilerine uygulanması ve elde edilen bulgular. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4:s.72-75.
3. VOLTAN N. Grupla atılganlık eğitimi ve doğruları. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6: 52-58, 1981.
4. VOLTAN N. Rathus atılganlık envanteri geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Psikoloji Dergisi*, 10,23-25, 1980.
5. www.rehabilitasyon.com/index.php?act=showarticles&act2=read&cid=91&aid=187-46k, 2005.
6. WHIRTER MJ, Ergen ve çocukla iletişim, Çeviren: VOLTAN N. US-A Yayıncılık, Ankara, sayfa 202, 1985.
7. BURNETT CN, JOHNSON EV. Development of gait in childhood. *Developmental Medicine Child Neurology*, 13: 207, 1991.
8. ÇAMLIYER H, ÇAMLIYER H. Eğitim bütünlüğü içinde çocuk hareket eğitimi ve oyun. Emek Matbaacılık, Ankara, sayfa 35, 2001.
9. GALLAHUE D. Developmental physical education for todays children, Dubuque: C.Brown&Benchmark Publishers, USA, sayfa 610, 1996.
10. BİLGİN M. Grup rehberliğinin sosyal yetkinlik beklentisi üzerindeki etkisine yönelik deneysel bir çalışma. Çukurova Üniversitesi Doktora Tezi, Adana, 1996.
11. KURTHAN F. Dünyada ve Türkiye’de spor yönetimi, Bağırhan Yayımevi, Ankara, sayfa 35, 1998.
12. KETEN M. Türkiye’de spor, Polat Ofset, İstanbul, 1993.
13. DOĞAR Y. Türkiye’de spor yönetimi. Öz Akdeniz Ofset, Adana, sayfa 3, 1997.
14. ERKAL ME. Sosyolojik açıdan spor, Filiz Kitabevi, İstanbul, sayfa 119, 1981.
15. MEYDAN LAROUSSE, 4: 23, 1997
16. KILCIGİL E. Sosyal çevre-spor ilişkileri-teori ve elit sporculara ilişkin bir uygulama-, Bağırhan Yayımevi, Ankara, sayfa 67-153, 1998.
17. LEONARD WM. A Sociological perspective of sport, Mc Millan Publishing Company, London, page 16-119, 1988.
18. BLUMENTHAL JA, SCHOCKEN DD, NEEDELS TL, HINDLE P. Psychological and physiological effects of physical conditioning on the elderly. 26: 204, 1982.
19. HAYES D, ROSS CE. Body and mind: the effects of exercise, overweight and physical health on psychological well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 27: 131, 1986.
20. ABELE A, BREHM W, GALL T. Sportliche aktivitat und wohlbeinden, Germany, page 204, 1991.
21. HAHN E. Kindertraining, Blv sportwissen, München, page 55, 1982.
22. ÖZBAYDAR S. İnsan davranışının sınırları ve spor psikoljisi, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, sayfa 194, 1983.
23. AÇIKADA C, ERGEN E. Bilim ve spor, Büro-Tek Ofset Matbaacılık, Ankara, sayfa 212, 1990.
24. BAUMANN S. Uygulamalı spor psikolojisi, çeviren: İKİZLER HC, ÖZCAN AO. Alfa Basım Yayın Dağıtım, İstanbul, sayfa 26, 1994.
25. SHIELDS DLL, BREDEMEIER BJL. Character development and physical activity, USA, page 176, 1995.
26. T.C. BAŞBAKANLIK GENÇLİK VE SPOR GENEL MÜDÜRLÜĞÜ 8-11 MAYIS 1990 SPOR ŞÜRASI ÖN KOMİSYON RAPORLARI, Ankara, 1990.

27. ÖZMEN Ö. Çağdaş sporda eğitim üçgeni, Bağırhan Yayımevi, Ankara, sayfa14-26, 1999.
28. ARACI H.; Öğretmenler ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi, 3. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, sayfa 6-25, 2001.
29. SELÇUK H. Beden eğitimi temel bilgileri, Ders Kitapları Anonim Şirketi, Eko Matbaası, İstanbul, sayfa 13, 1987.
30. ASLAN R. Beden eğitimi bilgileri, Bimaş Matbaacılık, Ankara, sayfa 4, 1979.
31. DEMİRHAN G. Dünyada beden eğitimi öğretmeni yetiştirme. II. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu, Uludağ Üniversitesi, s.26, Bursa, 2001.
32. ERKAN N. Yaşam boyu spor, Bağırhan Yayımevi, Kültür Ofset, Ankara, sayfa 22-23, 1998.
33. ŞAHİN M. Sporda şiddet ve saldırganlık, Nobel Yayın Dağıtım, No:411, Gaziantepspor Kulübü Spor Eğitim Yayınları, s.175, Ankara, 2003.
34. BLUMENSTEİN B. Zihinsel antrenmanda kendini düzenleme etmenleri, Spor Psikolojisi Kurs Notları, Antalya, sayfa 57, 2001.
35. MURATLI S. Çocuk ve spor (antrenman bilimi ışığı altında), Bağırhan Yayımevi, Kültür Matbaası, Ankara, sayfa 28, 1997.
36. ÖZTÜRK F.; Toplumsal boyutlarıyla spor, Bağırhan Yayımevi, Onay Ajans, Spor Kitabevi, Ankara, sayfa 18-80, 1998.
37. KOLAYIŞ H, TAŞKIRAN Y. Beden eğitimi öğretmenin yetenek seçimindeki rolü. Uludağ Üniversitesi II. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu, sayfa 164, AK MAT Matbaacılık, Bursa, 2001.
38. TCMEB İlköğretimde etkili öğretim ve öğrenme öğretmen el kitabı, ilköğretimde beden eğitimi ve spor öğretimi, 11: 1, Ankara, 2001.
39. ÇETİN N. Toplum sağlığı için spor, Onay Ajans, sayfa 10, Ankara, 1999.
40. VOİGT D. Spor sosyolojisi, ç. Ayşe Atalay, Alkım Yayınları, sayfa 79, İstanbul, 1998.
41. AKANDERE M. Eğitici okul oyunları, Nobel Yayın Dağıtım, Nobel Basımevi, sayfa 14, Ankara, 2003.
42. TEKİN M. Öğretmenlik uygulaması ders etkinliğine beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğretmen adaylarının orta öğretim kurumlarında uygulanan beden eğitimi ve spor dersinin öncelikli amaçlarının ne olduğu konusundaki görüşleri, 4. Bursa Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu, BURFAŞ Ofset Tesisleri, sayfa 126, Bursa,2005.
43. ÇÖNDÜ A. Beden eğitimi vce sporda özel öğretim yöntemleri, Nobel Yayın Dağıtım, sayfa 18-19, Ankara, 1999.
44. SARP KAYA T. Gençlik ve spor üzerine uygulamalar–yeni yaklaşımlar, sayfa 58, Ankara, 1997.
45. ZORBA E. Yaşam boyu spor, Marmara İletişim Basın Yayın Dağıtım, sayfa 21, İstanbul, 2004.
46. HARMANDAR İH. Beden eğitimi ve sporda özel öğretim yöntemleri, sayfa 3-83, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2004.
47. YEŞİLYAPRAK B. Gelişim ve öğrenme psikolojisi, 1. Baskı, Pegem A Yayıncılık, sayfa 199-200, Ankara, 2002.
48. HURLOCK EE. Ergenlik psikolojisi, Çeviren: Güneş G, Onur B. 2. Baskı, Hacettepe Taş Kitapçılık Ltd. Şti., sayfa 127, Ankara, 1985.
49. TIRYAKI Ş. Spor psikolojisi, kavramlar, kuramlar ve uygulama, Eylül Kitap ve Yayınevi, sayfa 104, Ankara, 2000.
50. UĞUREL Ş. Gençlik psikolojisi, 3. Baskı, Remzi Kiabevi, sayfa 22, Ankara, 1992.
51. AÇIKADA C, ERGEN E. Bilim ve spor, Büro-TEK Ofset Matbaacılık, sayfa 38, Ankara, 1990.
52. AKMAN Y, ERDEN M. Eğitim psikolojisi, 4. Baskı, Arkadaş Yayınevi, sayfa 65, Ankara, 1997.

53. ATAÇ F. İnsan yaşamında psikolojik gelişim, Beta Basım, sayfa 281, İstanbul, 1991.
54. KILIÇCI Y. Okulda ruh sağlığı, Şafak Ofset, Tipo Matbaacılık, sayfa 55, Ankara, 1989.
55. DİKMEER Dİ. Sosyal beceri eğitiminin sosyal içe dönük ergenlerin içe dönüklük düzeyine etkisi. Ankara Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1997.
56. GERALD RA, SHELIA KM. A developmental social psychology of identity: understanding the person-in- context. Journal of Adolescence, 19: 429-442, 1996.
57. ÖZER SD, ÖZER K. Çocuklarda motor gelişim, Kazancı Kitap Tic. AŞ., sayfa 192-220, İstanbul, 2000.
58. YAVUZER H. Çocuk psikolojisi, 19. Baskı, Remzi Kitabevi, sayfa 285-287, İstanbul, 2001.
59. ROGOL AD, ROEMMICH JN, CLARK AP. Growth at puberty. Journal Adolescent Health, 31: 192-200, 2002.
60. YAVUZER H. Okul çağı çocuğu, 7. Baskı, Remzi Kitabevi, sayfa 16-49, İstanbul, 2001.
61. YAVUZER H. Çocuk eğitimi el kitabı, 13. Basım, Remzi Kitabevi, sayfa 159, İstanbul, 2001.
62. BIERMAN KL, FURMAN KW. The effects of social skills training peer involvement on the social adjustment of preadolescents. Child Development, 55: 151-162, 1984.
63. BULKELEY R, CRAMER D. Social skills training with young adolescents: Group and individual approaches in a school settings. Journal of Youth and Adolescence, 19: 451-463, 1990.
64. MENGÜTAY S. Okul öncesi ve ilkokullarda hareket gelişimi ve spor. Tutibay Ltd. Şti., sayfa 9-11, İstanbul, 1999.
65. YÖRÜKOĞLU A. Çocuk ruh sağlığı, 23. Baskı, Özgür Yayınları, sayfa 64-377, İstanbul, 1998.
66. BAŞARAN İE. Eğitim psikolojisi, Milli Eğitim Bakanlığı, sayfa 111-138, Ankara, 1998.
67. KILIÇCI Y. Okulda ruh sağlığı, Şafak Ofset Tipo Matbaacılık, Ankara, 1989.
68. NORMAN A, SPRINTHALL W, COLLINS A. Adolescent Psychology, A Development View, 3. Edition, Boston: McGraw-Hill, Inc, page 160-162, 1995.
69. GOLDBERG B. Sports and exercise for children with chronic health conditions. Human Kinetics, page 19-21, 1995.
70. KALISH S. Çocuğunuz için spor ve fitness, Çeviren: BÜYÜKONAT T, Ceyaz Yayınları, sayfa 4-13, İstanbul, 1998.
71. TAMER K, PULUR A. Beden eğitimi ve sporda öğretim yöntemleri, Kozan Ofset Mat. San. ve Tic Ltd. Şti., sayfa 53-55, Ankara, 2001.
72. BARANOWSKI T, THOMPSON WO, DURANT RH, BARANOWSKI J, PUHL J. Observations on physical activity in physical locations: Age, gender, ethnicity, and month effects. Res Q Exercise of Sport, 64: 127-133, 1993.
73. GARCIA AW, BRODA MA, FREN M, COVIAK C, PENDER NJ, RONIS DL. Gender and developmental differences in exercise beliefs among youth and prediction of their exercise behavior. The Journal of School Health, 65: 213-219, 1995.
74. STUCKY-ROPP RC, DILORENZO T.M. Determinants of exercise in children. Previous Medicine, 22: .880-889, 1993.
75. FREEDSON PS, EVERSON S. Familial aggregation in physical activity. Res. Quarterly Exercise of Sport, 62: 384-389, 1991.
76. BIDDLE S, GOUDAS M. Analysis of children's physical activity and its association with adult encouragement and social cognitive variables, The Journal of School Health, 66: 75-78, 1996.
77. ROBERTS CG, MC AULEY E. Understanding exercise behavior: A self-efficacy perspective. motivation in sport and exercise, Human Kinetics Publishers, IL, Champaign, page 125-127, 1992.

78. GORDON-LARSEN P, MCMURRAY RG, POPKIN BM. Determinants of adolescent physical activity and inactivity patterns. *Pediatrics*, 105: 83-90, 2000.
79. SALLIS JF, PROCHASKA JJ, TAYLOR WC. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine Science Sports Exercise*, 32: 963-975, 2000.
80. CENTERS FOR DISEASE AND PREVENTION; Youth Risk Behavior Surveillance-United States, *Mortal Wkly Rep.*, 49: 1-95, 2000.
81. MYRES L, STRICKMILLER MS, WEBBER L, BERENSON GS. Physical and sedentary activity in school children grades 5-8; the bogalusa heart study. *Medicine Science Sports Exercise*, 28: 852-859, 1996.
82. FELTON GM, DOWDA M, WORD DS, DİSHMAN RK, TROST SG, SAUNDERS R, PATE RR. differences in physical activity between black and white girls living rural and urban areas. *Journal Of School Health*, 72: 250-255, 2002.
83. ROVNIÁK LS, ANDERSON ES, WINETT RA, STEPHENS RS. Social cognitive determinants of physical activity in young adults: A prospective structural equation analysis. *Annual Behavioral Medicine*, 24: 149-156, 2002.
84. MOTL RW, DİSHMAN RK, WARD DS, SAUNDERS RP, DOWDA M, FELTON G, PLATE RR. Examining social cognitive determinants of intention and physical activity among black and white adolescent girls, using structural equation modeling. *Health Psychology*, 21: 459-467, 2002.
85. GRESHAM FM. Social skills and self efficacy for exceptional children. *Exceptional Children*, 51:253-261, 1984.
86. BANDURA A, ADAMS NE, HARDY GN. Test of the generaty of self-efficacy theory. *Cognitive Therapy and Research*, 4: 39-66, 1980.
87. BARON RA. Environmentally induced positive affect-its impact on self efficacy, task performance, negotiation and conflict. *Journal Applied Social Psychology*, 20: 368-384, 1990.
88. BANDURA A. Self-efficacy, Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84: 191-215, 1977.
89. CAVEL T. Social adjustment, social performance and social skills, a tri component model of social competence. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19: 111-112, 1990.
90. SENEMOĞLU N. Gelişim öğrenme ve öğretim kuramdan uygulamaya, Özen Matbaası, sayfa 235-236, Ankara, 1998.
91. HOFSTETTER CR, HOVELL MF., SALLIS JF. Social learning correlates of exercise self-efficacy: early experiences with physical activity, <http://www.sci.sdsu.edu/c-beach/abstarct>, 1990.
92. UZAMAZ F. Sosyal beceri eğitiminin ergenlerin kişilerarası ilişki düzeylerine etkisi, Çukurova Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, Adana, 2000.
93. ERWİN P. Çocuklukta ve ergenlikte arkadaşlık, çeviren: AKINHAY O, Alfa Basım Yayım Dağıtım Ltd. Şti., sayfa 138-139, İstanbul, 1999.
94. ÖZGÜVEN M. Toplum bilimlerine giriş, Ekin Kitabevi, sayfa 43, Bursa, 1996.
95. FİCHTER J. Sosyoloji nedir, Çeviren: ÇELEBİ N, Atilla Kitabevi, sayfa.23, Ankara, 1994.
96. DEMİR A. 7-14 Yaş grubu çocuklarının spora yönlendirilmesine etki eden faktörler (Yayınlanmamış Doktora Tezi), İstanbul M.Ü., 1996.
97. COAKLEY J. Social dimensions of insentive training and participation in youth sports, intensive participation in children's sports. p.77, Cahill, B.R. and Pearl, A.J., Human Kinetics Publishers, 1993.
98. BANDURA A. Self Efficacy: The Exercise Of Control, Freeman, New York, 1997.
99. BANDURA A. Encyclopedia of human behavior, In V., S., Ramachaudran, Self Efficacy, page 71-81, 1994.

100. BANDURA A, PASTORELLI C, CAPRARA GV. Self efficacy pathways to childhood depression, *Journal Of Personality And Social Psychology*, 76: 258-269, 1999.
101. PAJERES F. Current directions in self efficacy research, *Advances in Motivation and Achivment*, 10: 1-49, Greenwich, 1997.
102. SELÇUK Z. Gelişim ve öğrenme, Nobel Yayın Dağıtım, Star Ofset, page 223, Ankara, 2000.
103. CRAİN W. Theories of development, *Concepts And Application*, U.S.A., 2000.
104. HEVEL FM. Understanding behavior for the prevention of disease and promotion of health, <http://www.sci.sdsu.edu/c-beach/abstract/pa24.html.s:1-10>, Erişim:2002.
105. JELLİNEK M, PATEL BP, FROEHLE CM. Bright futures in practice mental health, <http://www.brightfutures.org/physical activity/tools>, Erişim:2004.
106. BACANLI H. Sosyal beceri eğitimi, Nobel Yayın Dağıtım, sayfa 20, Ankara, 1999.
107. BACANLI H. Duyuşsal davranış eğitimi, Nobel Yayın Dağıtım, sayfa 7-9, Ankara, 1999.
108. AKKÖK F. İlköğretimde sosyal becerilerin geliştirilmesi öğretmen el kitabı, 2. Baskı, Özgür Yayınları, sayfa 19-21, İstanbul, 1999.
109. BİLGİN M. 14-18 Yaş grubu ergenlere yönelik sosyal yetkinlik beklentisi ölçeği geliştirme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 12: .8, 1999.
110. SCHUNK DH. Self efficacy and classroom learning. *Psychology in the Schools*, 22: 208-223, 1985.
111. SCHWENKMEZGER P. Sport und primarpravention, Göttingen, Hogrefe, page: 48, 1994.
112. İKİZLER C. Sporda sosyal bilimler, Alfa Basım Yayım Dağıtım, Melisa Matbaacılık, sayfa 18-19, İstanbul, 2000.
113. MCAULEY E. Self referent thought in sport and physical activity. *Human Kinetics, Advances In Sport Psychology*, page 101-114, 1992.
114. BOZOİAN S, REJESKİ W, MCAULEY E. Self efficacy influences feeling states associated with acute exercise. *Journal Of Sport and Exercise Psychology*, 16: .326-333, 1994.
115. EDWARDS R. The effects of performance standarts on behavior patterns and motor skill achivment in children. *Journal Teaching In Physical Education*, 7: 90-102, 1988.
116. BANDURA A, CERVANE D. Self-Avaluative and self-efficacy mechanisms governing, the motivasional effects of goal systems. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 45: 1017-1028, 1983.
117. WEİNBERG R, GOULL D, JACKSON A. Relationship between self-efficacy and performance in a competitive setting. *Annual Meeting Of The Canadian Association Of Sport Sciences*, British Columbia, Canada, 1980, <http://www.sciencedaily.com/releases>;Erişim:2002.
118. MC.AULEY E, BLİSSMERS B. Self-Efficacy determinants and consequences of physical activity, *Exercise Sport Science Review*, 28: 85-88, 2000.
119. CHASE MA, FELTZ DL, FİTZPATRİCK JM. Temporal patterns and quanty of succes and failure, effects on self-efficacy and persistance at motor task . *Res. Quarterly For Exercise And Sport*, page 66-74, 1995.
120. GORDON-LARSEN P, MCMURRAY RG, POPKİN BM. Determinants of adolescent physical activity and inactivity patterns, *Pediatrics*, 105: 83-90, 2000.
121. SALLİS JF, PROCHASKA JJ, TAYLOR WC. A review of correlates of physical activity of children and adolescents, *Medicine Science Sports Exercise.*, 32: 963-975, 2000.
122. DZEWALTOWSKİ DA, NOBLE JM, SHAW JM. Physical activity participation: social cognitive thory versus the theories of reasoned action and planned behaviour. In. R. Fuchs, *Pschologie und körperliche Bewegung*, Göttingen, Hogrefe, page 90, 1997.

123. UĞUR G. Üniversite öğrencilerinde atılganlık ile beden algısı ilişkisi. İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 1996.
124. ALBERTİ RE, EMMONS ML. Your perfect right: a guide to assertive behavior, San Louis Opispo, 1970.
125. TAŞĞIN Ö. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin ilgilendikleri spor dalı ve kültürel farklılıklara dayalı atılganlıklarının incelenmesi. Atatürk Üniversitesi BESYO, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, , 6, 4, 1-7, 2004.
126. KISAÇ İ, YEŞİLYAPRAK B. Öğretmen adaylarına uygulanan atılganlık eğitimi ve sonuçları. Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi Mesleki Eğitim Dergisi, 1: 12-18, Ankara, 1999.
127. <http://www.aytim.k12.tr/rehberlik/insaniliskileri.asp>
128. www.rehberogretmen.com/Rehfiles/davboz/cocuk
129. ÖKSÜZ Y. Duyguların açılması eğitiminin üniversite öğrencilerinin atılganlık düzeylerine etkisi. Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi, 2: 147-156, 2004.
130. ÖZCAN A. Hasta hemşire ilişkisi ve iletişim, Saray Kitapevi, İzmir, 1996.
131. ZUROFF DC, FITZPATRICK DK. Depressive personality styles: implications for adult attachment. Personal Individ. Differ, 18: 253-265, 1995.
132. BAUGH R. Assertive behavior: Taking action to get your, Germany, 1980.
133. DENİZ ME. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve kültürel farklara dayalı atılganlıkları üzerinde bir atılganlık eğitimi denemesi, Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 1997.
134. ARI R. Üniversite öğrencilerinin baskın ben durumları ile bazı özlük niteliklerinin, ben durumlarına, atılganlık ve uyum düzeylerine etkisi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi, 1989.
135. ÜSTÜN B. Hemşirelerin atılganlık ve tükenmişlik düzeyleri, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi, 1995.
136. BURNARD P. M4: Assertiveness. Nursing Times, May 27, 88 22:i-vii, 1992.
137. DEERING CG. Learning to say no. American Journal of Nursing, 4: 62-64, 1996.
138. TEGİN B. Üniversite öğrencilerinin atılganlık davranış ve eğilimlerinin cinsiyet ve fakülte değişkenleri açısından incelenmesi. Psikoloji Dergisi, 25: 21-32, 1990.
139. VOLTAN N. Rathus atılganlık envanteri geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Psikoloji Dergisi, 10: 23-25, 1980.
140. SORİAS O. Sosyal beceriler ve değerlendirme yöntemleri. Psikoloji Dergisi, 20: 25-29, 1986.
141. ÇULHA M, DERELİ AA. Atılganlık eğitimi programı. Psikoloji Dergisi, 21: 124-127, 1987.
142. İNCEOĞLU D, AYTAR G. Bir grup ergende atılgan davranış düzeyi araştırması. Psikoloji Dergisi, 21: 23-24, 1987.
143. http://www.bilkent.edu.tr/~dos/ogdm/b_atilganlik.html
144. DENİZ ME. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve kültürel farklara dayalı atılganlıkları üzerinde bir atılganlık eğitimi denemesi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 1997.
145. AKANDE A, DE W. VAN WYK C, OSAGİE JE. Importance of exercise and nutrition in the prevention of illness. Enhancement of Health Journal, v: 120, 2000.
146. ETZEL-WISE D, MEARS B. Adapted physical education and therapeutic recreation in schools. Journal Article by; Intervention in School&Clinic, v: 39, 2004.
147. NEWMAN R. It pays to be personal: baseball and product endorsements. Nine, v: 12, 2003.

148. RİYKMAN MR, BUTLER JC, THORNTON B, LİNDNER MARC A. Assesment of physique subtype stereotypes. Genetic, Social and General Psychology Monographs, v: 123, 1997.
149. CANADİAN PARKS-RECREATİON ASSOCIATİON: Impact and benefits of physicalactivity and recreation on canadian youth-at-risk: a discussion paper. Gloucester, On, 1995.
150. SCHOLL K, MCAVOY L, SMİTH J. Inclusive outdoor recreation experiences of families that include a child with a disability. 9. Ashburn VA., Natinonal Park and Recreation Association Symposium, 1999.
151. SHAW S. Ideals versus reality: contradictory aspects of family leisure. 56. Ashburn VA; Natinonal Park and Recreation Association Symposium, 2000.
152. ZABRİSKİE R, MCCORMİCK B. An examination of family leisure contributions to family life satisfaction. 71. Ashburn VA, National Park and Recreation Association Symposium, 2000.
153. SCHROEDER AW. Relationship between the muscular fitness and school adjustment of ninth grade male students: Univ. of Oregon, Eugene, Ore, 1963.
154. LONG BC. Aerobic conditioning and stres reduction: participation or conditioning. Human Movement Science, 2: 171-186, 1983.
155. TEKİN A. Trabzondaki Orta öğretim kurumlarında öğrenimlerine devam eden sporcu ve sporcu olmayan öğrencilerin özsaygı düzeylerinin araştırılması. Trabzon KTÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 1997.
156. HAYDEN RM, ALLEN GJ. Relationship between aerobic exercise, anxiety and depression: Convergent validation by knowledgeable informants. Journal of Sport Medicine, 24: 69-74, 1984.
157. AKTAŞ Z, ÇOBANOĞLU G, YAZICILAR İ. Profesyonel erkek basketbolcuların saldırganlık düzeyleri ile maç başarıları arasındaki ilişkinin araştırılması. Spormetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3: 127-134, 2004.
158. ALLİSON KR, DWYER JJ, MAKİN S. Self-Efficacy and participation in vigorous physical activity by highschool students. Health Education&Behavior, 1: 26, 1999.
159. ALLİSON JM, KELLER C. Self-Efficacy intervention effect on physical activity in older adults. Western Journal of Nursing Research, 26: 31-46, 2004.
160. ZÜLKADİROĞLU Z. 11-13 Yaş grubu bireylerde temel jimnastik çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi üzerine etkisi. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
161. KİM P, MC AULEY, EDWARD. Goal setting, self-efficacy and exercise behavior. Journal of Sport&Exercise Psychology, 14: 352, 1992.
162. SPENCE JC, BLANCHARD C. Effect of pretseting on feeling states and self-efficacy in acute excercise. Research Quarterly for Exercise and Sport, 72: 310-314, 2001.
163. RYAN JG, DZEWALTOWSKİ DA. Comparing the relationship between different types of self-efficacy and physical activity in youth. Health Education and Behavior, 29: 491, 2002.
164. BUCKNER EB. Abstract of survey of female camp counselors: physical self-perception, adolescent profileself-efficacy, University of Alabama Schoolof Nursing, Birmingham. <http://www.campnurse.org/researchbuckner.html>. Erişim Tarihi:20/02/2002.
165. ÖZTÜRK F, KOPARAN Ş, ÖZKAYA G, EFE M. Yaz spor çalışmalarının 14-16 yaş grubu bireylerin sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık durumlarına etkisi. X. Ulusal Spor Hekimliği Kongresi, sayfa 101, İzmir, 2005.
166. İÇTEN B, KORUÇ Z, KOCAEKŞİ S. 6 haftalık egzersiz öncesi ve sonrası 12-15 yaş aralığındaki çocukların benlik saygındaki değişim. 9. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi, sayfa 944, Muğla, 2006.

167. ONURSAL AM, MORALI S, BAŞARAN İ. Spor yapan ve yapmayan 9-14 yaş çocuklarda özyeterlilik ve sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. 9. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi, sayfa 738, Muğla, 2006.
168. UTKU B, KORUÇ C, KOCAEKŞİ S. Sekiz haftalık fitness egzersizinin kadınların beden imgesi ve öz-yeterlilik inancına etkisi. 9. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi, sayfa .941, Muğla, 2006.
169. GOLDMAN JA, OLCZAK PV. The relationship between psychosocial maturity and assertiveness in males and females. *Journal of Youth and Adolescence*, 10: 33-44, 1980.
170. STORY M, STEVENS J, EVANS M, CORNELL CE, JUHAERİ, GİTTELSON J, GOİNG SB, CLAY TE, MURRAY DM. Weight loss attempts and attitudes toward body size, eating and physical activity in american indian children: relationship to weight status and gender. *Obesity Research*, 9: 356-363, 2001.
171. ÖZTÜRK F, KOPARAN Ş, ÖZKAYA G, EFE M. Bursa ili 9-13 yaş grubu raket sporcularının sosyal yetkinlik beklentisi puanlarının karşılaştırılması. Kocaeli Üniversitesi 2. Raket Sporları Sempozyumu, 2004.
172. ÖRS E, KORUÇ Z, KOCAEKŞİ S. Takım sporlarında öz-yeterlilik ve kaygının cinsiyet ile ilişkisinin belirlenmesi. 9. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi, sayfa 942, Muğla, 2006.
173. YEŞİLYAPRAK B. Üniversite öğrencilerinin özsaygı, atılganlık ve denetim odağı açısından üniversiteye giriş ve çıkış özellikleri. IV.Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, 1997.
174. KORKUT F. Etkili davranma becerileri eğitiminin banka çalışanlarının etkili davranma düzeylerine etkisi. *Çağdaş Eğitim Dergisi*, 301: 7-13, 2004.
175. LEANNE RB, SARAH EU. Self-Defense or assertiveness training and women's responses to sexual attacks. *Journal of Interpersonal Violence*, 20: 738-762, 2005.
176. TEKİN A, TEKİN G, AMMAN MT. Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. 9. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi, sayfa 19, Muğla, 2006.
177. TEKİN M, AKANDERE M, ARSLAN F. Spor yapan ve yapmayan ilköğretim okullarında öğrenim gören öğrencilerin çeşitli değişkenlere göre atılganlık düzeylerinin incelenmesi. 9. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi, sayfa 996, Muğla, 2006.
178. AKANDERE M, TEKİN M, ARSLAN F. Beden eğitimi ve spor yüksek okulunda ve üniversitenin diğer bölümlerinde öğrenim gören diğer öğrencilerin çeşitli değişkenlere göre atılganlık düzeylerinin incelenmesi. 9. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi, sayfa 1000, Muğla, 2006.
179. İŞMEN E, YILDIZ, SA. Öğretmenliğe ilişkin tutumların özgecilik ve atılganlık düzeyleri açısından incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Dergisi*, 42: 151-166, 2005.
180. BECET K. Ana-baba tutumlarının ve bazı sosyo-ekonomik faktörlerin lise son sınıf öğrencilerinin atılganlık düzeylerine etkisi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 1989.
181. UĞURLUOĞLU MY. Lise öğrencilerinde özsaygı düzeyi ile atılgan kişilik özelliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 1996.
182. SARUHAN N. Ankara il merkezinde lise son sınıfa devam eden öğrencilerin atılganlıkları ile ana ve baba tutumları arasındaki ilişkinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 1996.
183. ARI R. Üniversite öğrencilerinin baskın ben durumları ile bazı özlük niteliklerinin, ben durumlarına atılganlık ve uyum düzeylerine etkisi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi, Ankara, 1989.

184. KAYA Z. Meslek lisesi öğrencilerinin atılganlık ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması üzerine bir araştırma. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 2001.
185. TIRYAKI D. Spor yapan bireylerin saldırganlık düzeylerinin belirlenmesi. Bağırhan Yayınları, Uluslar arası Spor Psikolojisi Sempozyumu, sayfa 109-114, Ankara, 1997.
186. YILMAZ S. Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık arasındaki ilişki. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Erzurum, 2000.
187. LEWELLYN A, JONES E. Is There a Relationship Between Family Structure and Adolescent Self Efficacy. Elon University, v: 1, No: 2, 2003.
188. ANDERSON N, WOLD B. Parental and peer influences on leisure-time. physical activity in young adolescents. Research Quarterly For Exercise and Sport, 63: 341-348, 1992.
189. ÖRGÜN SK. Anne baba tutumları ile 8. sınıf öğrencilerinin benlik saygıları ve atılganlıkları arasındaki ilişki. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 2000.
190. YAMAN M, YAAN T, TÜRKMEN M. Sporun öğretmen adayı üniversite öğrencilerinin ataklık ve pratik olma kişilik özelliklerine etkisi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 5: 16-132, 2003.

TEŞEKKÜR

Tezimin hazırlanmasında ilk aşamadan son noktasına kadar sabırla desteğini ve zamanını esirgemeyen, sadece bilimsel kulvarda değil hayatın her alanında kendisine çok inandığım değerli danışman hocam Prof. Dr. Füsun ÖZTÜRK KUTER'e, yine tezimin eksik yönlerinin düzeltilmesinde ve şekillendirilmesinde çok yardımını aldığım Rüçhan ÖZKILIÇ hocama, tezimin Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanteri verilerinin hesaplanarak değerlendirilmesinde Ar. Gör. Güven ÖZKAYA'ya ve Şenay Koparan ŞAHİN'e, araştırma için öğrencilerin seçilerek 9 ay boyunca çalıştırılmalarında daha sonra da ölçek ve envanterlerin uygulanmasında yoğun desteklerini veren Kocaali Abidin Serhoş Çok Programlı Lisesi, Mudanya Ahmet Rüştü Lisesi, Atatürk Lisesi, Orhan Vali Taşanlar İ.Ö.O., Mehmet Aker İ.Ö.O. ve Molla Fenari İ.Ö.O. müdür ve beden eğitimi öğretmenlerine, badminton çalışmalarını üstlenen Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Spor Uzmanı Yücel ÇELİK'e, Gençlik ve Spor İl Müdürlüğüne ait tesislerden Atatürk Spor Salonu, Judo Salonu ve Mudanya İlçe Stadının kullanılmasında desteğini veren Bursa Gençlik ve Spor İl Müdürü Ömer GÜMÜŞ'e, 9 ay boyunca çocuklarının çeşitli branşlarda antrenmanlara katılmalarına izin vererek çalışmamızı sabırla destekleyen öğrenci velilerine, tüm hayatım boyunca her an maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen aileme ve eşim Nermin EFE'ye teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca çalışmama imkan sağlayan Uludağ Üniversitesi Rektörlüğü Sağlık Bilimleri Enstitüsüne teşekkür ederim.

ÖZGEÇMİŞ

1976 Yılında Mersin’de doğdum. İlk ve orta öğrenimimi İzmit ve Trabzon’da, lise öğrenimimi ise Trabzon ve Malatya’da tamamladım. 1999 Yılında İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümün’den futbol uzmanlık dalında mezun oldum. 1999 Yılında İnönü Üniversitesinde yüksek lisans programına başladım ve 2001 yılında “Yazılı Basında Futbol Fanatizmi” konulu tezle yüksek lisans programından mezun oldum. 2002 Yılında Ankara’da Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Bisiklet Federasyonunda Spor Uzmanı olarak göreve başladım. Yine 2002 yılında Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalında doktora programına başladım. 2002 Yılından bu yana Bursa Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde Spor Uzmanı olarak çalışmaktayım. Aynı zamanda Türkiye Futbol Federasyonunda profesyonel 2. Lig hakemi olarak görev yapmaktayım.