

**T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI  
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ BİLİM DALI**

**İSTANBUL'UN KIRSAL KESİMLERİNDE YAŞAYAN  
14-16 YAŞ GRUBU SPORCU ÖĞRENCİLER İLE  
SEDANTER ÖĞRENCİLERİN ATILGANLIK  
DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Metehan GÜMÜŞ**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Murat BEYAZ**

**İSTANBUL, 2018**



**T.C.**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI**  
**HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ BİLİM DALI**

**İSTANBUL'UN KIRSAL KESİMLERİNDE**  
**YAŞAYAN 14-16 YAŞ GRUBU SPORCU**  
**ÖĞRENCİLER İLE SEDANTER**  
**ÖĞRENCİLERİN ATILGANLIK**  
**DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Metehan GÜMÜŞ**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Murat BEYAZ**

**İSTANBUL, 2018**

**T.C.**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**

**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**YÜKSEK LİSANS PROGRAM ADI**

**Tezin Adı:** İstanbul'un Kırsal Kesimlerinde Yaşayan 14-16 Yaş Grubu Sporcu Öğrenciler ile Sedanter Öğrencilerin Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması

**Öğrencinin Adı Soyadı:** Metehan GÜMÜŞ

Tez Teslim Tarihi:

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğu Sağlık Bilimleri Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.

Enstitü Müdürü  
İmza

Bu Tez tarafımızca okunmuş, nitelik ve içerik açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak yeterli görülmüş ve kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmzalar

Tez Danışmanı

-

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Murat BEYAZ

-  
Ünvan, Adı ve SOYADI

Üye

-

Ünvan, Adı ve SOYADI

## **BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK**

Bu tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazıma kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve tez çalışması sırasında faydalandığım diğer tüm bilgi ve yorumlara da kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

**Metehan GÜMÜŞ**

**İmza**

## TEZ YAZIM KILAVUZU UYGUNLUK ONAYI

“İstanbul'un Kırsal Kesimlerinde Yaşayan 14-16 Yaş Grubu Sporcu Öğrenciler ile Sedanter Öğrencilerin Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması” adlı Yüksek Lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

**Tezi Hazırlayan**  
**Metehan GÜMÜŞ**  
**İmza**

**Danışman**  
**Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Murat BEYAZ**  
**İmza**

**Enstitü Yetkilisi**  
**İmza**

## ÖZET

### İSTANBUL'UN KIRSAL KESİMLERİNDE YAŞAYAN 14-16 YAŞ GRUBU SPORCU ÖĞRENCİLER İLE SEDANTER ÖĞRENCİLERİN ATILGANLIK DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Metehan Gümüş

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı  
Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Murat Beyaz

Mayıs 2018, 55 Sayfa

Bu çalışmanın amacı; İstanbul'un kırsal kesimlerinde yaşayan 14-16 yaş grubu sporcu öğrenciler ile sedanter öğrencilerin atılğanlık düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. Katılımcıların atılğanlık düzeyleri bireyin spor yapıp yapmadığı ve ikamet durumuna göre değerlendirilmiştir.

Veri toplama aracı olarak Rathus tarafından geliştirilen Atılğanlık Envanteri kullanılmıştır. Çalışmada İstanbul ili Çatalca İlçesinde yaşayan tesadüfi yöntemle seçilen 250 lise öğrencisine anket uygulanmıştır ve bu anketlerden 204 tanesi değerlendirmeye uygun bulunmuştur.

Araştırma sonucunda çıkan P değeri  $<0,05$  olduğu için spor yapan öğrenciler spor yapmayan öğrencilerden daha atılğan davranış gösterir hipotezimizi istatistiki olarak doğrulanmaktadır. Araştırmamızda iki bağımsız örneklem testi olan Mann Whitney-U testinden faydalanılmıştır. Spor yapan öğrenciler ile sedanter öğrenciler arasında atılğanlık düzeyleri açısından anlamlı bir fark vardır. Ortalamalara baktığımızda spor yapan öğrencilerin ortalaması 117,77 puan, sedanter öğrencilerin ise 87,23 puandır. Görüldüğü gibi spor yapan öğrencilerin ortalaması daha yüksektir. Yani atılğanlık düzeyleri daha yüksektir.

Araştırmada 30-80 puan aralığı çekingen, 80-130 puan aralığı orta çekingen, 130-180 puan aralığı atılğan özellik olarak belirtilmiştir. Sporcuların atılğanlık düzeyi ortalamasının orta çekingen seviyede olması, sedanter öğrencilerin atılğanlık düzeyi

ortalamalarının çekingen düzeye yakın olmasının sebebinin araştırmaya katılan öğrencilerin kırsal kesimlerde yaşaması olarak yorumlanmıştır. Araştırmamızda kırsal kesimde yaşam sürmenin atılganlık düzeyi üzerine olumsuz etkisi olduğu çıkarımında bulunulmuştur. Bu araştırma sonuçlarına göre spor yapmanın kişiye bedensel faydalar sağlamının yanında ruhsal faydalar da sağlayabileceğine iyi bir örnek oluşturmaktadır. Bu anlamda bu çalışmanın bulgularından yola çıkılarak atılganlık düzeyleri düşük olan sedanter bireylerin, egzersiz programına alınıp atılganlık düzeylerinde olumlu bir değişiklik oluşturup oluşturmadığı araştırılabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, atılganlık , sedanter , kırsal kesim





## ABSTRACT

### COMPARISON OF ASSERTIVENESS LEVELS OF 14-16 AGE GROUP ATHLETE STUDENTS AND SEDANTER STUDENTS LIVING IN RURAL AREAS OF ISTANBUL

Metehan Gümüş

Coaching Education Department  
Department of Sport Management

Thesis Supervisor: Asst. Assoc. Mehmet Murat Beyaz

May 2018, 55 Pages

The purpose of this study is; It is a comparison of the assertiveness levels of athlete students and sedanter students between 14-16 age group living in the rural areas of Istanbul. The assertiveness levels of the participants were assessed according to whether the individual was sporting or not and the residence status.

Assertiveness Inventory developed by Rathus was used as data collection tool. A questionnaire was applied to 250 high school students selected by chance in the Çatalca District of İstanbul Province and 204 of these questionnaires were found suitable for evaluation.

As the result of the study is P value  $<0,05$ , our hypothesis, the sporting students are more attitudable than the non-sports students, is statistically verified. We used the Mann Whitney-U test, which is a two independent sample test in our study. There is a meaningful difference between the sporting students and the sedanter students in terms of assertiveness levels. When we look at the averages, the average of sports students is 117.77 points and the sedanter students are 87.23 pounds. As you can see, the average of the sportsmen is higher. In other words, the levels of assertiveness are higher.

In the study, it is stated the range of 30-80 points as shy, the range of 80-130 points as medium moderate, the range of 130-180 points as a daring feature. The reason of the fact that the average level of assertiveness of the athletes is in moderate level and the average level of assertiveness of the sedentary students is near dismal level can be

considered of living in the rural areas of the students who participated in the study. It has been suggested that living in rural areas has a negative impact on the level of assertiveness in our research. According to the results of this research, sporting is a good example of providing spiritual benefits as well as providing physical benefits to the person. In this sense, the findings of this study suggest that sedentary individuals with low levels of assertiveness may be taken into the exercise program to determine whether they have a positive change in assertiveness levels.

**Key words:** Sport, assertiveness, sedanter, rural



## İÇİNDEKİLER

İÇ KAPAK.....	
ONAY SAYFASI.....	
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK.....	iii
PROJE YAZIM KILAVUZU UYGUNLUK ONAYI.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER .....	ix
TABLOLAR .....	xi
ŞEKİLLER .....	xii
KISALTMALAR .....	xiii
ÖNSÖZ.....	xiv
1. GİRİŞ .....	1
1.1 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	2
1.2 ARAŞTIRMANIN AMACI.....	2
1.3 PROBLEM CÜMLESİ .....	2
1.4 ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ.....	3
1.5 ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI.....	3
1.6 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI .....	3
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1 ATILGANLIK VE TEMEL DAVRANIŞ BİÇİMLERİ.....	4
2.1.1 Atılgan Davranış .....	4
2.1.2 Çekingen Davranış.....	6
2.1.3 Saldırgan Davranış .....	7
2.2 ATILGANLIK BİÇİMLERİ.....	8
2.2.1 Temel Atılganlık.....	8
2.2.2 Empatik Atılganlık .....	8
2.2.3 Artan Atılganlık .....	8
2.2.4 Ben Dili'ni Kullanarak Atılgan Davranma .....	9
2.2.5 Karşılaştırma ya da Yüzleştirme.....	9
2.3 ATILGAN TAVRIN ÖĞELERİ.....	9

2.4 ATILGANLIK VE EĞİTİM .....	11
2.5 KÜLTÜR VE ATILGANLIK .....	11
2.6 ATILGANLIĞIN GELİŞİMİ .....	11
2.7 ERGENLİK DÖNEMİ.....	12
2.7.1 14-16 Yaş Dönemi Gelişim Özellikleri .....	13
2.8 SPOR .....	14
2.8.1 Bireysel Sporlar.....	24
2.8.2 Takım Sporları.....	25
2.9 SPOR VE EĞİTİM .....	26
2.10 OKULLARDA SPORUN ÖNEMİ.....	27
2.11 OKULLARDA BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN ÖNEMİ .....	28
2.12 GÜNLÜK YAŞAMDA SPORUN YERİ.....	28
2.13 BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN PSİKOLOJİK VE ZİHİNSEL ETKİLERİ .....	29
2.14 BEDEN EĞİTİMİNİN ÖNEMİ .....	30
2.15 SAĞLIKLI YAŞAMDA SPORUN YERİ VE ÖNEMİ.....	31
2.16 SPORUN KİŞİLİK ÜZERİNDEKİ ETKİSİ .....	32
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	34
3.1 ARAŞTIRMADA EVREN VE ÖRNEKLEM SEÇİMİ.....	34
3.2 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI .....	34
3.3 VERİLERİN ANALİZİ .....	34
4. BULGULAR.....	36
5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	40
KAYNAKÇA .....	48

## TABLÖLAR

Tablo 3.1. Atılganlık Düzey Verisi Normallik Testi .....	35
Tablo 4.1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Cinsiyet Durumu .....	36
Tablo 4.2. Araştırmaya Katılan Bireylerin Yaş Durumu .....	36
Tablo 4.3. Araştırmaya Katılan Bireylerin İkamet Durumu .....	37
Tablo 4.4. Araştırmaya Katılan Bireylerin Sporculuk Durumu.....	37
Tablo 4.5. Sporcu Grup ile Sedanter Grup Arasındaki Atılganlık Düzeyi Durumu .....	38
Tablo 4.6. Test İstatistik Durumu .....	38
Tablo 4.7. Yaşam Yerinin Atılganlık Düzeyine Etkisi Durumu.....	39
Tablo 4.8. Test İstatistik Durumu .....	39

## ŞEKİLLER

Şekil 5.1. Cinsiyet Frekans Analizi.....	40
Şekil 5.2. Yaş Frekans Analizi.....	40
Şekil 5.3. İkamet Frekans Analizi.....	41
Şekil 5.4. Sporculuk Durumu Frekans Analizi .....	41



## KISALTMALAR

MEB	:	Milli Eğitim Bakanlığı
SS	:	Sayfa Sayısı
S	:	Sayfa
SPSS	:	Statistical Package for the Social (Sosyal Bilimler İçin İstatistik)
VD	:	Ve Diğerleri



## ÖNSÖZ

Bu tez çalışmasında, İstanbul'un kırsal kesimlerinde yaşayan 14-16 yaş grubu sporcu öğrenciler ile sedanter öğrencilerin atılganlık düzeylerinin karşılaştırılmıştır. Tez çalışmamda, planlanmasında, araştırılmasında, yürütülmesinde ve oluşumunda ilgi ve desteğini esirgemeyen, bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım, yönlendirme ve bilgilendirmeleriyle çalışmamı bilimsel temeller ışığında şekillendiren sayın hocam Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Murat BEYAZ'a teşekkürlerimi sunarım.

Metehan GÜMÜŞ



## 1. GİRİŞ

İnsanın yaşantısında iletişimin rolü son derecede önemlidir. İnsanın ihtiyaçlarını karşılaması için diğer insanlarla iyi bir etkileşim içinde olması gerekmektedir. İnsan yaşamının kalitesi bu etkileşimin sağlıklı olmasına bağlıdır.

Kişi sosyal olgu içerisinde devamlı olgunlaşır, farklılaşır, toplumsal hayata uygun davranmaya gayret eder. Olgunlaşan toplumsal olgu içerisinde bulunduğu ortama göre davranmasını, kendine olgu içerisinde yer alması, sağlıklı ilişkiler kurabildiğinde gerçekleşebilir. Bu bağlamda atılganlık büyük önem arz etmektedir (Hutchison 1999).

Atılganlık her insanın temel hakları olduğu düşüncesine dayanır ve atılgan davranışların amacı kişinin, diğer kişilerin hakkına girmeden kendi haklarını kullanabilmesi halidir (Langrish 1981).

Atılganlık düzeyleri her birey için farklılık göstermektedir. Bu bağlamda atılgan davranışların evrensel olduğu söylenemez.

Hareketli yaşam biçiminden uzak olarak yaşamak, sedanter yaşam biçimi olarak görülmektedir. Hareketsiz yaşam tarzı çok ciddi sağlık problemlerini beraberinde getirmekte ve insan sağlığını çok ciddi tehdit etmektedir (Akdur vd. 2007).

İnsanın tabiatındaki rekabet ile kazanma isteğinin doğa, toplumsal olguyla birlikte etkileşim sağlamak amacıyla, sistematik, eşit, düzenli nizamlar çerçevesinde, fiziksel ve psikolojik sosyal benliğinin müsabakaya tahavvül etmesine "spor" denir (Erkal 1981).

Spor insanların fiziksel ve ruhsal gelişimine katkıda bulunmaktadır. Günümüzde spor üzerine birçok çalışma ve araştırma yapılmış olup sporun etkileri önemle vurgulanmaktadır.

Yapılan birçok araştırmaya göre bireyin kendisinin bedensel sıhhati ile ilgili incelemeleriyle, diğer bir deyişle bedensel olarak çok iyi olduğunu anlaması, spor etkinlikleriyle aralarında önemli etkileşimlerin varlığını meydana çıkarmıştır (Ker-Dinçer 2005).

Yapılacak olan bu çalışmada ile İstanbul ilinde kırsal kesimlerde yaşayan 14-16 yaş grubundaki sporcu öğrenciler ile sporcu olmayan öğrenciler arasındaki atılganlık düzeyleri farkları tespit edilmesi amaçlanmıştır.

Ayrıca yapılacak olan bu araştırmada öğrencilerin yaşam yeri durumu belirlenmiş olup, bu durumun atılganlık davranış düzeyine etkisi var mı yok mu araştırılması yapılmıştır.

Bu araştırma; sporun, bireylerin kendini ifade edebilme ve sosyal etkileşim kurmasında önemli olan atılganlık davranış niteliğini olgunlaştırmada ne kadar tesirli bir yapıya sahipliğinin tespit edilmesi bakımından önem arz etmektedir.

### **1.1 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ**

Atılganlık toplumda bireylerin kendilerini ifade edebilmeleri etkili iletişim kurabilmeleri ve yaşamlarını kaliteli sürdürebilmeleri için önemlidir. Toplumun refahı ve huzuru için kaliteli bir yaşam sürmek gereklidir.

Akademik literatürde sporun atılganlığın üzerine etkilerinin incelenmesi yaygın eğilimi temsil etmektedir. Şehir merkezinden uzakta kırsal bölgede yaşayan kişilerde sporun herhangi bir branşı ile ilgilenen sporcu öğrenciler ile sedanter öğrencilerin atılganlık düzeylerini karşılaştıran bir çalışma olmaması çalışmanın özgünlüğünü göstermektedir.

Bu araştırma sonucunda elde edilen bilgilerin spor yapmanın atılganlık parametrelerine ve diğer demografik özelliklere etkisinin tespit edilmesi ve bu konuda ileride yapılacak olan çalışmalara ışık tutulacağı umulmaktadır.

### **1.2 ARAŞTIRMANIN AMACI**

Araştırmanın amacı İstanbul'un kırsal kesimlerinde yaşayan 14-16 yaş grubundaki sporcu öğrenciler ile sedanter öğrenciler arasındaki atılganlık düzeylerini karşılaştırmaktır.

### **1.3 PROBLEM CÜMLESİ**

Araştırmayı formüle eden problem cümlesi; "İstanbul'un kırsal kesimlerinde yaşayan 14-16 yaş grubu sporcu ve sedanter öğrencilerin atılganlık düzeylerinde fark var mıdır?" olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın alt problemler ise şu şekilde sıralanmaktadır;

- İstanbul'un kırsal kesimlerinde yaşamının 14-16 yaş grubu sporcu öğrencilerindeki atılganlık düzeyi durumu nedir?

-İstanbul'un kırsal kesimlerinde yaşamının 14-16 yaş grubu sedanter öğrencilerindeki atılganlık düzeyi durumu nedir?

#### **1.4 ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ**

Araştırmanın hipotezleri şu şekilde sıralanmaktadır;

h1: Sporcu öğrencilerin atılganlık düzeyleri sedanter öğrencilerin atılganlık seviyelerine göre yüksektir.

h2: Sedanter öğrencilerin atılganlık düzeyleri sporcu öğrencilerin atılganlık düzeylerine göre düşüktür.

h3: Kırsal kesimde yaşamak atılganlık düzeyini olumsuz etkiler.

h4: Spor yapmak atılganlık düzeyine olumlu etki yapar.

#### **1.5 ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI**

Araştırmanın var sayımları şu şekilde sıralanmaktadır;

1- Örneklem grubunun Rathus atılganlık ölçeğinde kendilerine sorulan soruları doğru bir biçimde cevaplandıkları varsayılmaktadır.

2- İstanbul ili Çatalca ilçesinin İstanbul'un kırsal kesimini temsil ettiği varsayılmıştır.

3- Seçilen örnek bireylerin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

4- Ölçme aracının yeteri kadar güvenilir ve geçerli olduğu varsayılmıştır.

#### **1.6 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI**

Araştırmanın İstanbul ili sınırları içerisinde yapılacak olması ve kırsal kesim azlığı nedeniyle araştırma İstanbul'un kırsal ilçesi olan Çatalca ilçesinde yapılacaktır.

Araştırmanın kapsamına Çatalca ilçesinde yer alan ortaöğretim kurumları yer almaktadırlar.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1 ATILGANLIK VE TEMEL DAVRANIŞ BİÇİMLERİ

İnsan içinde bulunduğu toplum ile ilişkilerinde bedeni ve duygusal nitelikleri ile bir bütündür. İnsanlar hislerini ve fikirlerini söylerken üç temel davranışta bulduklarından bahsedilebilir. Bu davranış şekillerini bir düzlem üzerinde ele alacak olursak düzlemin bir ucunda çekingenlik, diğer ucunda saldırganlık ve ortada ise atılganlık olarak yerleştirilebilirler (İnceoğlu ve Aytar 1987).

Atılgan davranış şeklini doğal olarak gösteren kişiler etkileşimin özellikle bireyler arasında iletişim boyutunda karşısındaki insanlarla rahatlıkla irtibat kurabilen, inandırıcı, iyi dinleyici, müspet kişilikler gibi yararlı sıfatlar ile adlandırılabilirler. Üstelik bu bireyler gövde gösterisinden keyif alan saldırganlar ya da atılgan davranış göstermeyen bireyler arasındaki köprüyü sağlayan, isabetli karar verme yeteneğini geliştirmiş ya da geliştirmek için çaba harcayan ve hayattan bireyler arası etkileşim boyutundaki istemlerini karşılama imkanını avucunda tutan ve sağladıkları iletişimlerde "Kazan Kazan" tarzını benimsemiş bireylerdir (Ker-Dinçer 2005).

#### 2.1.1 Atılgan Davranış

Atılganlık teriminin günümüz dünyasında kullanılan tanımını, Alberti ve Emmons yapmıştır. Bu tanıma göre, atılgan birey açık, esnek ve diğer bireyler ile ilgili, ancak aynı zamanda da kendi bireysel haklarını da iyi bilen biri olarak ortaya çıkmaktadır.

Atılganlık, her insanın temel hakları olduğu fikrine dayanır ve atılgan davranışın amacı, insanın, diğer insanların haklarını yemeden kendi haklarını kullanabilme durumudur (Langrish 1981).

Atılganlık, bireylerin diğer bireylere saygı iletmeleri kadar his inanç ve fikirlerini de düzgün biçimde iletmeleridir (Jakubowski and Spector 1973).

En kısa tanımlamayla atılganlık, "insanların kendisi ifade edebilme yeteneği" olarak tanımlanabilir (Uğur 1996).

Özcan (2006) 'nın deyişiyile atılğan davranış: insanın; şahsına, haysiyetine, paylarına arka durması, fikir, duygularını çekingen olmadan, agresif davranmadan, bireysel itikat ve ihtiyaçlarına da hürmet göstererek mertçe, direkt olarak anlatmasıdır. Atılğan bireyler hislerini, arzularını meydana çıkartırken başka insanlara rahatsızlık vermezler. Böylelikle bütün insanlar diğer insanların hürmet etmesi ihtiyacı olan bireysel insani haklara sahiptirler. Haklar hislerimiz, ihtiyaçlarımızı belirtmemizi sağlar. Kişisel haklar bunlardır:

- Başka insanların fikirlerinden değişik anlama gelse de hislerini anlatmaya hakkı vardır.
- Hislerini anlattığında, bundan doğan mesuliyetini almaya hakkı vardır.
- Mucrimiyet hissetmeksizin "hayır" diyebilmeye hakkı vardır.
- Başka insanların kendisini kaile alarak dikkate alma hakkı vardır.
- Atılğan davranışlar her zaman yaşam içerisinde toplum tarafından fark edilebilen davranışlardır. Çünkü atılğan davranışların bazı belirgin özellikleri vardır. Atılğan davranışlarda bulunan genel özellikler şöyle sıralanabilir;
- Atılğanlık davranışı sergilenirken birey yalnızca kendisi değil aynı anda karşısındaki bireyin de fikirlerini göz önünde tutar. Ayrıca atılğanlık davranışları ile karşımızdaki bireyle etkili iletişime geçebilmek mümkündür (Bayraktar ve Yılmaz 2010).
- Atılğan davranış ile sosyal sorumluluk sahiplenilmektedir (Altınmakas 2010).
- Atılğan davranışlar uygulanış şekilleri açısından ortamda saygınlık uyandıran ve atılğan davranıl gösteren bireyinde bulunduğu ortamda saygınlığını artıran bir davranış şeklidir.
- Atılğan bireylerde vücudun normal pozisyonu ayaktayken veyahutta oturma pozisyonundayken düz, fakat diyalog halindeyken karşısındaki bireye eğilim gösterir şekilde, gözler etkileşim kurulan birey ile devamlı temas halinde, karşısındaki gözler bölgesine odaklanır (Doğar 1997).

Albert ve Emmons' un deyişiyile en ehemmiyetli atılğan davranış kriterleri bunlardır (Aracı 2001):

1. Bireyin kendini ifadesine dayalıdır.

2. Diğer insanların haklarına önem göstermektir.
3. Doğruluk ve dürüstlüktür.
4. Yalındır ve nettir.
5. Kurulan ilişkilerde tarafların faydasına ve eşitliğine odaklanmıştır.
6. Hislerin, hakların, realitenin, görüşlerin, isteklerin ve sınırların cümlelerle anlatılmasıdır.
7. Ulaştırılması amaçlanan ileti için seslenme tonu, beden hareketleri, mimikler, mesafe, akıcılık ve dinlenilme gibi dil dışı kriterlerden faydalanılmaktadır.
8. Evrensel değil, bireye ve zamana uygundur.
9. Toplumsal mesuliyet deruhte etmektir.
10. Doğuştan gelmez, sonradan öğrenilir.

Atılganlık üzerine görüldüğü gibi birçok tanımlama yapılmıştır ve yapılan her tanımlamanın hemen hepsi birbiriyle aynıdır. Bu kadar tanımlamaya rağmen atılganlık kavramının tanımı güç bir tanımlama olduğu anlaşılmaktadır. Alberti ve Emmons atılganlığın ölçülmesindeki en büyük problemin tanımlanması zor bir kavram olmasından kaynaklandığını belirtmişlerdir. İnsanlardaki herhangi bir özelliğin işaret göstererek "işte atılganlık budur" diyemeyiz. Bu karmaşık olgu içinde bulunulan durumlara bağlı olarak değişkenlik gösterir (Aracı 2001).

### **2.1.2 Çekingen Davranış**

Çekingenlik yani atılgan olmayan davranış bireyin kendisini anlatma hakkını inkar etme ve hislerini tercüme etmede sıkıntı çekmesi olarak tanımlanabilir. Bu davranışı gösteren bireyler diğer insanların kendileri için tercih yapmasına müsaade ettikleri için şahıslarını sık sık incinmiş ve tedirgin hissederler ve çok nadir istedikleri hedefe ulaşırlar (Alberti and Emmons 2002).

Çekingenlik bireyler için kötü hisler oluşturan hareketler grubunu içeren bir davranış şeklidir. Çekingen insanlar başka insanların himayesi altında hareket ettiklerinde rahattırlar. Çekingen insanların etkileşimlerini yalnızca çekingen davranış gösteren insanlarla sürdürdükleri ve başka bireylerle etkileşim sağlayamadıkları durumlarda sağlıklarını kaybetmeleri, sigara, alkol ve uyuşturucu kullanmaları muhtemeldir (Deniz 2004).

Humpreys'e göre çekingen olan yani atılğan davranış göstermeyen kişiler başka insanlara fazlasıyla bağımlı olup kötümser ve kadercidirler, şahıslarını ne olursa olsun iyi bulmazlar fakat mükemmeliyetçidirler. Yeni oluşan durumlardan çok korkarlar, devamlı okulu ve işi bırakmaktan bahsederler. Şahsiyetlerini devamlı olarak eleştirirler. Bütün insanların şahsiyetlerinden daha iyi olduklarına inanırlar. Devamlı bir küçümseme ve üstünlük kompleksi içindedirler. Ciddi ve duygusal etkileşimler kuramazlar. Şahsiyetlerini başkaları tarafından sevilmececek olarak görürler. Diğer insanların yaptıklarından başka bir şey yapmaktan çok rahatsız olurlar. Şahsiyetlerinden utanırlar ve yaşamı değerli bulmazlar. Başkalarının yaşantısı ile ya çok ilgilenirler ya da hiç alakadar olmazlar (Görüş 1999).

### **2.1.3 Saldırgan Davranış**

Saldırganlık, insanların haklarını korurken fikir ve inançlarını söylerken genellikle doğru olmayan, uygunsuz ve başka şahısların haklarını ezen bir şekilde davranmasıdır (Jakubowski and Spector 1973).

Saldırganlık en başta atılğanlığın daha değişik bir şekli olarak algılanmaktadır. Örneğin bazıları atılğanlığın ustaca uygulanmış bir saldırganlık olduğunu ya da basit saldırganlık olduğunu zannederler ama her iki sanı da doğru değildir. Atılğanlık ve saldırganlık birbirlerinden tamamen bağımsız iki davranış şeklidir. Atılğan şahıs diğer insanların haklarına önem vermektedir. Saldırgan bireyler ise insanları kötülemekten ve hatalarını suratlarına vurmaktan aciz olmayacak kadar kötü bir davranış biçimidir. Bu tarz davranışlarla şahsının mükemmel karşısındaki insanın ise hatalı olduğu mesajı verilerek, karşısındaki bireyin kendisini berbat hissetmesi hedeflenmektedir (Uğurlu 1994).

Saldırgan şahsiyetlerde üstünlük, ezicilik ve alaycı tavır tarzı hareketler vardır. Saldırgan şahıs karşısındaki insanlarla savaştan çekinmez. Bu şahıs için hayat bir rekabettir ve bütün her şey galip gelmesine bağlıdır. Devamlı olarak başka şahısların değil kendi şahsının ehemmiyetli olduğunu düşünür (Bal 2003).

Saldırgan şahısların ana fikri yaşamın zor olduğu ve kendisinin önemli olduğudur ve başarısını engelleyecek herkese de zarar vermektir. Saldırgan şahısların genel niteliklerini kısaca anlatacak olursak; bencil, hırçın, kırıcı, ön yargılı, iftira atıcı, cezalandırıcı ve şüpheli özellikte olmalarıdır (Ker-Dinçer 2005).

## **2.2 ATILGANLIK BİÇİMLERİ**

Atılganlık üzerine yapılan çoğu çalışmada atılganlığın birçok değişik biçiminden bahsedilmektedir. Bir takım bilimci insanlar atılgan davranışın üç sınıfa ayrıldığını söylese de Lange ve Jakubowski' nin beş farklı atılganlık davranışı söylemi hakkındaki çalışmaları bu konuda çalışma yapan birçok araştırmacıya ışık tutmuş ve kabul görmüştür. Bireylerin diğer bireylerle olan etkileşiminde ve iletişimde kullandıkları çeşitli atılganlık davranış biçimleri sınıflara ayrılmıştır. Bahsedilen atılganlık biçimleri; temel atılganlık, empatik atılganlık, artan atılganlık, ben-dilini kullanarak atılgan davranma, karşılaştırma ya da yüzleştirme şeklinde ele alınmaktadır (Ker-Dinçer 2005).

### **2.2.1 Temel Atılganlık**

Temel atılganlık şekli hislerin düşüncelerin basit, sade ve net bir şekilde karşı tarafa ifade edilebilmesidir. Temel atılganlık biçimini gösteren kişi cümlesinin bölündüğü zaman "Özür dilerim, söylemek istediğimi tamamlamak istiyorum" şeklinde cümle kurabilir (Altınmakas 2010).

### **2.2.2 Empatik Atılganlık**

Empatik atılganlık temelinde iletişimde olunan bireye hassas yaklaşılmaktadır. Empatik atılganlık iki kademededen oluşur. İlk kademedede etkileşimde bulunduğu bireyin durumunu, hisleri anlamak, diğer kademedede öz haklarını da gözetecek şekilde düşüncüyü söze getirmektir. Bireyler arasında etkileşim anlamında misal olarak ; "Hakikaten çok meşgul olduğumu biliyorum. Fakat ilişkimizin senin içinde ehemmiyetli olduğumu hissetmek istiyorum. Bu sebeple senden bana sadece ikimizin birlikte olabileceği bir vakti ayırmanı arzu ediyorum" biçiminde olabilir (Dönmez 2007).

### **2.2.3 Artan Atılganlık**

Etkileşim sağlanan bireyin sizin davranışınıza değer göstermediği, sahip olduğunuz haklarınızı ezmeyi sürdürdüğü sürece yapılan atılganlık davranışdır. Bu bağlamda bireyin göstermiş olduğu atılganlık davranışının dozu artırılmakta ve bazı anlarda birey resmi davranışlar gösterecek seviyeye gelmektedir (Güler 2011). Örnek olarak bireyin "arabamın işini yarın saat 5'e kadar bitirmezseniz daha iyi bir firmaya götürmek durumunda kalacağım" şeklinde davranış artan atılganlık davranışdır (Dönmez 2007).



#### **2.2.4 Ben Dili'ni Kullanarak Atılgan Davranma**

Bu davranış şeklinde iletişimde olan bireyler lafına "ben" kelimesi ile girerek hislerini fikirlerini arzu ve isteklerini kendilerinin sahip olduğunun vurgulandığı gözlemlenmektedir. Burada atılgan davranış gösteren bireyin kullandığı sözler genelde dört kısımdan oluşur. Bunlar karşıdaki bireyin belirli bir davranışına işaret etme, davranışın kendisi üzerinde oluşturduğu etkiyi ve neler düşündüğünü belirtme, davranışı ne şekilde yorumladığını dile getirme ve nasıl bir davranışın istenildiğini aktarma durumlarıdır (Esen 2012).

#### **2.2.5 Karşılaştırma ya da Yüzleştirme**

Karşılaştırma ya da yüzleştirme biçiminde olan davranış şekline, bireyin hareketleri, davranışları bağlamında tenakuz durumu var ise bu davranış şekli uygulanabilir. Tenakuzlu laflar söyleyen bireye "ne yapacağım" söylediğinin aklına getirilmesi, ona neler söylediğinin anlatılmasıdır. Bir başka deyişle düşüncelerini söyleyen bireye, şu anda ne yapılması gerekenler hatırlatılmalıdır. Vaktinde getirilmemiş yazanak devretmek misal olarak söylenirse: "Raporu salı gününe kadar bitireceğini söylemiştin. Bugün günlerden perşembe ve sen halen raporu teslim etmedin. Lütfen bir an önce raporu hazırla ve bana ver" karşılaştırma ya da yüzleştirme şeklinde bir davranıştır (Doğar 1997).

### **2.3 ATILGAN TAVRIN ÖĞELERİ**

Atılgan tavrın öğelerini iki maddede toplamak mümkündür. Bunlar sözel ve sözel olmayan öğelerdir. Bu öğeleri şu şekilde sıralayabiliriz;

#### **Sözel Olmayan Öğeler:**

**Göz Teması;** Göz teması etkileşimde önemli bir yere sahiptir. Karşıdaki birey ile göz teması kurmak onu dikkate aldığımızı ve önem verdiğimizizi gösterir. Göz teması yapılmadığı zaman karşıdaki birey onu dikkate almadığımızı düşünür. Atılgan davranış gösteren bireyler genel olarak göz teması kurarak iletişime geçerler.

**Vücut Duruşu;** Konuşurken bedenimizle karşıımızdaki bireye döndüğümüzde ve onu tüm bedenimizle dikkatli bir şekilde dinlediğimizde daha etkileyici ve sıcak bir iletişim sağlamış oluruz.

**Mesafe;** Karşıdaki birey ile iletişim sağlarken araya koyduğumuz mesafe çok önemlidir ve iletişimi çok etkiler. Karşımızdaki bireye çok yakın yada çok uzak durmamak gerekir. Atılgan davranış gösteren insanlar karşılarındaki bireyleri rahatsız etmeyecekler mesafede durarak konuşurlar.

**Yüz İfadesi;** Etkili bir mesaj vermek için içinde bulunulan duruma uygun bir yüz ifadesinde bulunmak önemlidir. Örneğin sinirli iken gülümsemek ve bunun gibi tersi durumlar mesafeyi bozar. Atılgan davranış gösteren birey verdiği mesaj ile yüz ifadesi arasında anlamlı ilişkiyi kurar.

**Ses Tonu;** Etkili bir iletişimin en önemli unsurlarından bir ses tonudur. Ses tonu ne alçak ne de yüksek olmalıdır. Atılgan davranış sergileyen birey karşılarındaki ile konuşurken ses tonunu iyi ayarlar.

**El ve Vücut Hareketleri;** Bu şekilde verilen mesajlar yapılan iletişime uygun olmalıdır. Atılgan davranış gösteren birey doğal el ve vücut hareketlerine sahiptir ve bunları akıcı şekilde kullanarak karşıdaki ile sağlam iletişim kurar (Bal 2003).

**Sözel Öğeler;**

**Hayır Demek;** Bir çok kişi istemediği bir durum karşısında hayır demekten çekinir ve zorlanır. Atılgan davranış gösteren kişi bu durum karşısında rahatlıkla hayır diyebilir.

**Görüş Belirtmek;** Atılgan davranış gösteren birey etkileyici ve açıklayıcı bir konuşma tarzı tutturur ve karşılarındaki insanı da anlamaya çalışır. Konu ile ilgili görüşlerini rahat bir şekilde ifade eder.

**İstekte Bulunmak;** Başka insanlardan bir şeyler arzu etmek de bazen insanlara zor gelmektedir. İsteklerinin reddedilmesinden korkarlar yada bir şeyler arzu etmenin hakları olmadığını düşünürler.

**Haklarını Korumak;** Hiç bir insanın başka birinin haklarını çiğnemeye hakkı yoktur. Atılgan davranış gösteren bireyler hem kendi haklarını korur hem de başka insanların haklarını koruyarak saygı gösterirler.

**Duyguları Belirtmek;** Karşımızdaki insanlara duygularımızı açıklamazsak bilinemezler. O halde duygularımızı ifade etmemiz gerekir. Atılgan davranış gösteren bireyler karşılarındaki insanlarla iletişim sağlarken duygularını belli ederler ve etkili bir iletişim sağlanır (Bal 2003).

## **2.4 ATILGANLIK VE EĞİTİM**

Atılganlık eğitimleri kişisel veya grup halinde yapılabilmektedir. Eğitimler esnasında kişiler önceden kişisel bildirişim ve bildirişim davranışlarını tesirleyen unsurları fark ederler. Etkileşimleri esnasında atılgan davranış göstermesini önleyen fikirlerini tespit ederler. Set koyan inançlarını farklılaştırabilmek, hissel ve kişisel setleri azamiye indirmek amacıyla farklı duygular beller, tatbik etmeye çalışır. Anlamlı ve anlamsız hislerini söyleyebilme vücut dilini uygun kullanma, etraftan gelen olumlu olumsuz eleştirileri kabul edebilme, bireysel olumlu taraflarını daha iyi bir şekilde ortaya koyabilmek için deneme yapma imkanı bulurlar (Akıncı 1999).

## **2.5 KÜLTÜR VE ATILGANLIK**

Alberti ve Emmons'un Asya topluluklarında klan üyeliği ve itibar çok kıymetlidir. Bir kişi için şahsını nasıl gördüğü değil başka insanların onu nasıl gördüğü değerlidir. İncelik ana yeteneklerden biridir ve etkileşim sanki yüz yüze olmaktan ve karşıdaki insanı incitmekten çekinircesine dolaylıdır. Batı ülkelerinde etkin olarak görülen atılgan davranış şekli gelenek ve göreneklere değer veren kültürlerde değerli bir davranış şekli değildir (Alberti and Emmons 2002).

Mücadeleci sosyalleşmiş toplumlarda şahıslardan daha atılgan davranış göstermeleri beklenmektedir. Bireyler daha dolaysız bir dil kullanarak şahıslarını rahatça ifade etmektedirler. Daha saygın ve kooperatif toplumlarda daha dolambaçlı bir lisan kullanılarak şahıslarını ifade ederler (House vd. 2004).

## **2.6 ATILGANLIĞIN GELİŞİMİ**

Atılganlık davranışını gösterme yetisi çocukluk dönemlerinde gelişmeye başlamaktadır. Çocuklar hayatını devam ettirdikleri toplum içerisinde değişim yaşam tarzları el edebilme, şahsı ve çevresi ile ilgili kararlar verebilme ve bu kararları uygulayabilme uğraşı içine girerler. Yapılan araştırmalarda sosyal yeteneklerin ve iletişim yeteneklerinin zeminini oluşturan, sosyal etkileşimlerde ehemmiyetli davranış şekillerinden bir tanesi olarak kabul gören atılganlık davranışı, çocuğun verimli iletişim yeteneklerini iyileştirebilmesi bakımından önemli bir olgudur. Yanı sıra çocuklarda atılganlık seviyesinin düşük olması çocuğun toplumdan soyutlanmasına, sağlıklı etkileşim kurma güçlüğü çekmesi, iletişim tereddütü yaşaması, benlik saygısının,

özgüvenin bitik olması gibi farklı olumsuz durumlara sebep olabileceği düşünülmektedir (Ateş 2013).

Dönmez 'e göre: atılganlık gelişimi bebeklik evresinden itibaren benlik gelişimini doğrusal olarak gerçekleştirmektedir. Özgüven atılgan şahsın sahip olduğu özelliklerden yalnızca bir tanesini oluşturmakla birlikte, atılgan davranış gösteren şahısların özgüvenleri çoğunlukla yüksektir. Yanı sıra şahsın özgüveninin olması da atılgan davranış göstermesini basitleştiren bir öğedir. Özgüven hissi duygusu, şahısların tüm hayatları boyunca devam etmektedir. Benlik gelişimi ve atılgan davranış gösterme şekilleri de ömür boyu devam eden süreçlerdendir (Dönmez 2007).

## **2.7 ERGENLİK DÖNEMİ**

Ergenlik terimi Latince "büyümek" ya da "yetişkinliğe erişmek" kelimesinden gelir. Bu devre çocuksu hal ve hareketlerin yerini ergin hal ve hareketlerin aldığı dönemdir (Yeşilyaprak 2002).

Genç bir birey için hızlı bir büyüme süreci olan ergenlik devresi, oldukça sallantılı bir devredir. Genç bireyler bu devreye ayak uydurmakta zorluk çekerler. Ergenlik evresi 11-13 ile 17-19 yaş aralığını kapsar ve bu evrede bedensel ve hormonal değişiklikler olur (Açıkada ve Ergen 1990).

Ergenlik döneminin başlangıcı ön görülen 11-13 yaşları arası çocuğa artık erişkin beğenisi az gelmekte, hemcinsinden akranlarının beğenisine de ihtiyaç hissetmektedir (Bilgin 1996). Ergenlik çağının gelişim kurallarından biri de akranları içinde kabul görme ve dostluk, liderlik özelliklerini geliştirebilmektir. Şahsın bu gelişim kuralını yerine getirmesinde ihtiyacı olan kişisel inancı temsil etmektir (Ataç 1991).

Çocukluktan erginliğe geçiş devresi olan ergenlik devresinde şahsın etrafında ve iç dünyasında birçok farklılıklar gözlemlenmektedir. Bu evrede rastlanılan bir çok konu ve ya sorun şahsın yaşamı boyunca ilk defa önüne çıkmaktadır. Bu sebeple ergenlik evresi hislerini ifade etmede ve çokça kararsızlıkların yaşandığı bir evre olmaktadır (Dikmer 1997).

Ergenlik çağı, bedensel, bilişsel ve sosyal bakımdan bir gelişme ve büyümenin konu olduğu çocukluktan yetişkinliğe geçiş evresidir. Sosyo-ekonomik şartlarla sağlık ve

beslenmenin ergenliğin başlangıç yaş sınırını büyük ölçüde etkilemektedir. Ergenin değişim ve olgunluğu, süre gelen bir süreçtir (Gerald and Shelia 1996).

### **2.7.1 14-16 Yaş Dönemi Gelişim Özellikleri**

14-16 yaş grubu talebelere eğitim veren kurum olan Milli Eğitim Bakanlığı (2000) bu yaş grubunun özelliklerini şöyle sıralamaktadır:

1. Özellikle erkek çocuklar için hızlı gelişme ve büyüme çağıdır. Bu evrenin başında kızlar erkeklere göre daha hızlı gelişirler. Bu evrenin sonunda erkekler boy ve kilo olarak kızları geçerler bu evreden itibaren bu fark kapanmaz ve kızların gelişimi tamamlanmak üzeridir.
2. Beden kısımları arasında denge sağlanmaya başlanmıştır. Dış görünümün aksine yeterince kuvvetli ve dayanıklı değildir.
3. Fiziksel gelişimleri ile ilgili şüphe ver huzursuzlukları vardır.
4. Fiziksel özelliği ve çekiciliği toplumsal bir değer taşır.
5. Genellikle agresif ve hayalciidir.
6. Hafızası çok güçlüdür.
7. Yaşadığı toplumun kurallarına uymaya dikkat eder.
8. Karakter ve kişilik gelişimi devam etmektedir.
9. Özellikle bu yaş grubunda kişisel farklılıklar çok fazladır.
10. Ortamında beraberlik ve korunma duygusu güçlüdür. Ahlak kurallarına da saygı gösterir.

İlgi ve İhtiyaçlarını şöyle sıralayabiliriz;

1. Sağlam beslenme ve çok iyi dinlenmeye ihtiyaç duyarlar.
2. Her zaman güçlü ve çok zengin olmayı arzu ederler.
3. Karşıt cinsiyete karşı ilgilidirler. Beraber etkinlik yapmak isterler.
4. Anne ve babasından kendisine değer verilmesini ve korunmayı arzu eder. İnanırcılığı ve bilgi değeri olmayan nasihat vermekten kaçınılmalıdır.
5. Genellikle on beş yaşından sonra kendisine tek arkadaş seçmek ister.

6. Başarısını göstereceği alanlar oluşturulmalı ve bu fırsatlar kendisine verilmelidir. Cesaret isteyen tehlikeli etkinliklerde önlemler alınmalıdır.

7. Aile otoritesinden kurtulma ve özgür olma isteği vardır.

8. Maceralara ilgi duyarlar ve uygulamak için fırsat kollarlar.

## **2.8 SPOR**

Spor günümüzde kainat üzerinde evrensel, nizamları olan milletlerin vazgeçemeyeceği unsurlardandır. Eskiden günümüze kadar sporun birçok tanımlaması yapılmıştır. Kimilerine göre spor; sıhhat ve eğlence kavramları olarak belirtilirken, kimilerine göre profesyonel açıdan bir iş ve çalışmanı alanı, bazılarına göre ise iş kapısı, bazılarına göre de ticaret kapısı olabilmektedir (Sunay 2010).

Spor ticari, toplumsal ve kültürel gelişmenin ana unsuru olan insanın zihin ve beden sağlığını geliştirmek, karakterin oluşumunu, kişilik özelliklerinin gelişimini sağlamak, fikir ve yetenek kazandırarak topluma uyumunu kolaylaştırmak, şahıslar, toplumlar ve milletler arasında dayanışma, kaynaşma ve sulhu sağlamak, bireyin mücadele kapasitesini arttırmaktır. Bunun yanında belli nizamlara göre, rekabet seviyeleri içerisinde, mücadele etme, mutluluk duyma, müsabaka ve müsabakadan üstün gelme amacı ile yapılan etkinlikler olarak tanımlanabilir. Bu niteliklerden dolayı spor günümüzde, çok yönlü, çok faydalı, çok amaçlı ve çok farklı boyutlar elde etmiş ve evrenselleşmiştir (Yıldıran 1986). Sporun böyle bir dünyasal yapıya dönüşmesi sanayi devriminin meydana çıkması ile yani teknolojinin ilerlemesi ve iş vaktinin daralması ile bireylerin kendilerine ayırdıkları zamanın artmasına sebep olmuştur. Yani boş vakitlerin artmasını yanında getirmiştir. Buda insanların boş zamanlarında sportif etkinliklere katılımını arttırmıştır. Böylelikle insanlar daha fazla spor yapmaya başlamışlardır.

Teknolojinin giderek artması ile meydana çıkan sanayileşme ve şehirleşme süreçlerine doğrusal olarak spor hızla gelişmeye devam etmiştir. Bunun bir neticesi olarak spor kavramı çeşitli taraflarını konu alan bilimsel çalışmalarda da artış görülmektedir.

Spor irak veya yakın birçok birey tarafından devamlı olarak kullanılan bir kavram olduğu için çeşitli manalarda kullanılmıştır. " Spor kendi başına veya çoklu olarak yapılan kendine has nizamları olan geneline bir mücadeleye dayanan bedensel ve bilişsel becerilerin gelişimine etki eden eğitici ve eğlendirici olgudur". " Spor bireyin

doğal ortamını beşeri ortam haline dönüştürürken elde ettiği yetenekleri geliştiren, belirli nizamlar altında, araçlı veya araçsız, kişisel veya toplu olarak rekreasyon faaliyetleri kapsamı içinde veya tam vakitli olacak biçimde meslekleştirerek yaptığı toplumsallaştırıcı, topluluğu tamamlayıcı, ruh ve bedeni geliştiren, mücadelecı, dayanışmacı ve kültürel bir yapıdır" tarzında tanımlamaları arttırmak mümkündür (Kuter ve Atasoy 2005).

Daha öncede söylendiği gibi, spor vakit içerisinde gelişen ve geliştikçe daha da ehemmiyet kazanan, insanların hayatlarında vazgeçilmez, evrensel bir yapıdır. Sporun insan hayatı için önem arz etmesi, toplulukların gelişmesine fayda sağlaması bakımından önem arz etmektedir. Spor toplum hayatına çok değişik açılardan girerek, kişileri doğrudan yada dolaylı olarak, kendisine zorunlu kılmış ve her daim toplumun ilgisini çekmeyi başarmış bir sosyal yapıdır (Erkal vd. 1998).

Fişek, sporun bireyin doğayla savaşırken galip geldiği, temel yetenekleri geliştirdiği araçlı araçsız savaşım tarzlarını, boş vakitlerindeki artışa doğrusal olarak kişisel yada topluca, barışçı şekilde ve benzetim vasıtasıyla, oyun, vakit geçirme ve işten iraklaşma için tercih edilmesine dayalı olarak, göze hitap eden, yarışmacı, mücadelecı bir süreçtir şeklinde tanımlanmıştır (Fişek 1982). Spor iç ve dış unsurlar ile motive edilmiş, kişilerin nispeten karışık, bedensel yeteneklerin kullanımını veya fiziksel mücadeleyi gerektiren rekabete dayalı etkinliklerdir. Spor, resmi ve organize olmuş olaylar çatısında meydana gelen yarışmalar şeklindedir. Diğer bir söylem ile spor, kurum haline gelen bedensel bir etkinlik müsabakasını içerir (Yıldıran 1986).

Spor, bireyin fizyolojik ve zihinsel açıdan sıhhatini geliştiren, toplumsal davranışlarını tertipleyen, bilişsel ve motorik belirli bir seviyeye getiren biyolojik, pedagojik ve toplumsal bir olgudur. Diğer bir söylem ile spor, fikir ve beden gelişmesine ve bu maddeler arasında koordinasyonu ve toplumsallaşmayı elde eden bir olgudur (Yıldıran 1986). Genellikle spor, bireylerin fiziken, psikolojik olarak fikren ve bu öğeler arasında koordinasyon kurma yeteneği açısından gelişmesini ve güzel vakit geçirip ve dinlenmelerine katkı sağlayan, eğitim ve eğlence etkinliklerini, nizamlara meslekleştirerek yaptığı, toplumsallaştırıcı, sosyalleştirici, psikolojik ve beden gelişiren rekabetçi, mücadelecı bir olgudur. Bağlanmış bireysel ve takım oyunları ve

yarışmalar olarak belirtilmektedir. Bu tür etkinliklerde bulunan bireylere de sporcu denmektedir (Sevim 2002).

Spor mahiyeti açısından amatör bir etkinliktir. Sporun özünde, eğlenme, dinlenme, vücudu geliştirme, vücut ve zihin sağlığını kuvvetlendirme, yarışma ve galip gelme, bunlardan yola çıkararak cesaret, fedakarlık, doğruluk, dikkat ve hızlı karar verme gibi zihni manevi olgunlaştırma dışında bir durum yoktur. Bu açıdan sporda esas olan amatrlktr. Bir sporcu için yarışma kazanmak, üstün gelmek, zevk ve keyif duymak bile, nizamlarına uyarak doğruca ve centilmence yarışmış olmak, zevk ve keyiften sonra gelmelidir. Amatör spor ruhunun ana teması budur ve modern olimpiyatlar bu fikirden doğmuştur. Spor kavramı ilk önce akla menfaatsizliği, sportmen kavramı ise centilmenliği akla getirir (Sevim 2002).

Spor, herhangi bir toplulukta güçlenmeyi ve kalkınmayı etkileyen durumlardan biridir. Sporun sosyal gelişmeyi olumlu yönde etkileyebilmesi, her şeyden önce, geniş kitlelerin, temel spor anlayışına ve spor imkanlarına sahip olmasına bağlıdır. Sporun ulus düzeyinde acemleştirilmesi diğer bir deyişle i canlılığın olması, gayelerinden biridir ama asıl amaç, toplumsal gelişmeye yardım eden, kalite zorunluluğudur. Vatan içerisindeki sportif ilişkiler, kültürel dayanışmayı teşvik etmesi, hal hareket ve tavır alışlarının bir araya getirilmesi, ülke içi turizmin teşvik edilmesi, boş vakitlerin değerlendirilmesi, sporun ülkede yaygınlaştırılması, zihnen ve fiziki anlamda sıhhatli gençlerin ve nesillerin yetiştirilmesinin bir aracı olarak görülmektedir (Demir 1996). Spor çok taraflı bir kavram olduğundan, sporun tanımı konusunda, farklı yazarlar değişik tanımlama ve fikirler ortaya koymuşlardır. Bunun nedeni ise, sporun alanı, branşları, amaçları, içerikleri ve yapılış tarzlarının farklı şekilde algılanıp değerlendirilmesidir. Bu değerlendirme ve tanımlamalardan bir kaçı aşağıya çıkarılmıştır (Yıldıran 1986).

Spor, kişinin bedensel ve psikolojik açıdan sağlığını iyileştiren, toplumsal hareketlerini düzenleyen, zihinsel ve motorik belirli bir seviyeye getiren biyolojik, pedagojik ve toplumsal bir olgudur (Yetim 2000). Spor, kişi yada grupların; sıhhat, eğlence veya tanıtım amaı ile yaptıkları, bedensel veya bilişsel faaliyet gerektiren bazı kurallar içerisinde aktive edilen organize edilen oyuna verilen isimdir (Güneş 2000). Spor kişinin doğal ortamını beşeri ortam haline dönüştürürken kazandığı yetenekleri



geliştiren belirli çerçeve altında, bireysel yada grup olarak, boş vakit etkinlikleri kapsamı içinde ya da bütün vaktini alacak şekilde meslekleştirerek uyguladığı toplumsallaştırıcı, sosyal bütünleştirici, ruh ve bedeni geliştiren rekabetçi, mücadeleci ve dayanışmacı bir kültürel yapıdır (Fişek 1982).

Spor, bedeni çalıştırmak sayesinde elde edilen güçle, bir takım işleri yapmak anlamında kullanıldığında, yapılan her farklı çalışmanın spor olduğunun bilinmesi gerekir. Oysaki sporun manası böyle değildir. Spor, bir eğitimci olarak bireyin karakterini nitelendiren hareketler, oyunlar, yarışmalardır. Unsurların tümünde; dinlenmek, eğlenmek olduğu kadar gaye toplumsal kaynaşmadır (İşcan 1988).

Spor; bireyin doğa ile mücadele ederken elde ettiği kazanımları ve olgunlaştırdığı mücadele tarzlarını münhal zamandaki yükselişe doğrusal şekilde bireysel veya grupça, ılımlı şekilde simülasyon aracılığıyla, eğlence, vakit geçirme, meslekten iraklaşma amacıyla yapılmasına sebep olarak, görsel, bedensel, rekabetçi ve toplumsal bir vetiredir. Spor her ne kadar rekabete, mücadeleye ve yarışmaya dayansa da gerçekte özünde kişileri kaynaştıran fair-play ruhunu aşıl原因 bir yapıdır. Spor bu niteliği ile evrensel manada milletlerin vazgeçemedikleri ve aynı anda sıhhatli yaşamının anahtarlarından bir tanesidir.

Yaşamımızda sporun değerinin gittikçe artması, onun ne olduğunun belirlenmesi, bilinmesi ihtiyacını daha çok gerektiriyor. Herkes bir şekilde sporu tanımlamaya çalışıyor fakat sporun ne olduğu hep belirsiz kalıyor. Tanımlar yapılmaya çalışılıyor, tanımlar böylesine çok taraflı bir olguyu kuşatmakta yetersiz kalıyorlar. Spor nedir? sorusunun ağırlığı bu yetersiz tanımlama denemeleri giderek artırıyor. "Spor nedir?" sorunun cevabını bir anlama yüklemek hiç kolay değil (Erçetin 1999). Spor dönemler içerisinde konu alınacak olursa, çocukluk zamanlarında bir oyun şekli olarak görülen spor, yetişkinlik ve ergenlik zamanlarında ise içinde bulunulan duruma göre kendini ifade etmektedir.

Zaman zaman artan enerjinin ortaya çıkarılması, zaman zaman ise toplumsal bir davranış olarak boş vakitleri değerlendirmenin bir biçimi olan spor, ergenlik dönemlerinde ise iyi yaşam biçimi geliştirme, toplumsallaşma, kötü alışkanlıklardan irak durulan ortam için önemli ve ihtiyaç duyulan bir olgudur. Yetişkinlik döneminde de diğer dönemlere göre değişiklik göstermeyen spor, evde boş vakti değerlendirmenin ve

kişinin spor yapması zihinsen ve bedensel açıdan gelişimine fayda sağlamasının en esas yoludur. Günümüzde spor olgusunu konu aldığımızda yalnızca profesyonel yada şampiyon sporcular yetiştirmek değil de, sağlıklı millet sağlıklı kişiler ilkesinden hareketle, çevrenin tamamını kapsayan yaygın olarak sporun sevdirmesi, her yaş kesiminin ve bütün herkesin spor yapabilmesi imkanını sağlayan ve sağlıklı toplumsallaştırma gösterebilmesi bakımından artan bir biçimde değer kazanan bir olgudur (Uçar 2010).

Sporu tarihsel açıdan incelediğimizde spor kelimesinin kökeninin aslında latince lisanından günümüze geldiği görülmektedir. Latince dilinde desporte kelimesinin geçen zaman içerisinde farklı toplumların kaynaşması sonucu önce Fransız lisanında desport olarak kullanıldığı görülmektedir. İngiliz ve Fransız kültürlerinin girmiş oldukları etkileşim sonucunda desport olan kelime İngilizce sport şeklinde diller arasında yerini almıştır. Günümüz dünyasında ise spor kelimesi olarak yaygınlaşmıştır. Sporun tarihsel zamanda ilk kelime anlamına bakıldığında oyun, eğlence, reaktif aktiviteler, dinlenme, her zaman yapılan işlerden uzak durma, güzel vakit geçirme gibi anlamları olduğu görülmektedir. Tarihin ilk zamanlarında avlanma gibi amacı olan sporun günümüzdeki amacının sağlıklı yaşam olduğu görülmektedir. İngilizce dilinden dilimize geçen spor kelimesi kendine has kuralları ve teknikleri olan bireysel veya takım halinde yapılan fiziksel, bilişsel, duyuşsal, toplumsal etkileri olan sosyal, eğlendirici ve eğitici anlamlarına gelmektedir. Başka bir deyişle bedensel güç kapasitesini arttırmak için yapılan etkinlikler, fiziksel etkinlikler anlamını taşımaktadır. Sporun ilk zamanlarında temel ihtiyaçlar için yapılması mecburi iken, sağlıklı vakit geçirme, boş zamanları değerlendirme, toplumsal katılım ve bir eğlence aracı olarak görülmektedir (Basım ve Arğan 2009).

Spor tarihsel çağlar boyunca insanlık tarihinin en önemli etkinlikleri ve meşguliyetleri içinde yer almıştır. Yaşamımızda ise spor çeşitli özellikleriyle en önemli toplumsal kurumlardan biri olmuştur. Gerek sporcuların performans seviyelerinin sınırlılıklarının son derece üst seviyelere çıkması, gerekse sporun sosyal, ekonomik ve siyasi açıdan büyük değer kazanması sporun kalitesinde ne niceliğinde büyük değişimlere yol açmıştır. Spor; kişinin biyolojik sebepli içgüdülerinin sebep olduğu dürtülerin amaca ulaşmasını sağlarken, aynı anda da temel ihtiyaçlarını sağlayan bir davranış şeklidir (Başer 1998). Bireyin doğal ortamını beşeri çevre haline getiren elde ettiği yetenekleri

geliştiren belirli nizam altında bireysel veya grupla serbest zaman veya vaktini harcayacak tarzda işleştirek uyguladığı, toplumsallaştırıcı, zihni, bedeni olgunlaştıran mücadeleci ve tenasüt yapısıdır (Tuzcuoğlu 2014).

Sporun, insanlık tarihi kadar çok eski olduğu söylenebilir. Lakin müsabaka olarak yapılması ve kurumsallaşması insanların örgütlenmesi ile başlamıştır. 20.yy da ise profesyonel anlam yüklenmiştir. Eski zamanlarda; sıhhatli olmak, avlanmak ve savaşmak için ihtiyaç olan yeterlilik spor yapılarak sağlanmaktaydı. Roma, Eski Yunan, Çin, Babil, Mezopotamya, İran sportif faaliyetler açısından en dikkat çeken uygarlıklardandı (Demirhan 2006).

Tarihteki ilk insanlar sporun doğması ve gelişimi olarak kabul edilen kendini doğadan savunması, saklanması ve hayati özelliklerinin devamını sağlamak için insanların doğa ile mücadeleci savaşı başlamış bulunmaktadır. Spor alet ve edevatlarından da anlaşıldığı gibi ister araçlı ister araçsız kullandıkları malzemelere bakıldığında savunma ve saldırı tabanlı olduğu görülmektedir. İ.Ö 3000 yıllarında tunç teknolojisinin uygulandığı mezolitik zamanda savunma ve saldırı için uygulayıp geliştirdikleri okçuluğun daha sonra bir oyun şeklinde elit insanların yani soyluların mücadele ettiklerini ve yarışma neticelerini özenle tutulduğu ele geçen kaynaklardan anlaşılmaktadır (Fişek 1998).

Hayatın başlamış olduğu yeryüzündeki ilk yaşayan insanların öncelikli ihtiyaçları hayatsal fonksiyonları idame edebilme ve bu doğa şartları ile mücadele, beslenme, saklanma, savunma, barınma, giyinme ve zor anlara karşı hayati faaliyetler mücadelesini spor olarak sayabilmek güç olsa da sporun başlangıcı bu şekilde kabul edilir (Erkal 1982).

Sporun tarih arenasında boy göstermesi ile beraber Türklerde de sportif etkinlikler başlamıştır. Türkler de diğer milletler gibi sporu toplumsal, psikolojik, eğlenceler ve kültürlerin bir ögesi olarak gerçekleştirmekteydiler. Spor, at, savaş, sefer, eğlence, oyunlarda nitelendirilen bir araç olmuş ve yapılan eğlencelerde cirit oyunları oynanmıştır. Spor ile eğitim etkinlikleri birleştiren savaşçılar yapılan antrenmanlarla savaşa hazırlanmışlardır (Mengütay 1997).

Osmanlı döneminde spor, savaş eğitimi gayesi ile yapılmıştır. Askeri kuruluşlarda beden eğitimi ve spor, acemi oğlan ve cambazhanelerde askeri uygulama olarak yapıldı. Osmanlı döneminde spor tekkeleri açılmış ve bu tekkeler bireyler ve toplumun

faydalarının eşit olduğunu kabul etmiş, üyelerini savunarak bir toplumsal güvenlik görevi görmüştür (Mengütay 1997).

Cumhuriyet ilan edildikten sonra Atatürk liderliğinde Türk sporunda önemli gelişmeler görülmeye başlanmıştır. 1920 yılından bugüne kadar süregelen uzun zaman içerisinde birçok beden eğitimi ve spor bölümleri açılmış olup, bir çoğu da 1992 senesinde beden eğitimi ve spor yüksek okuluna çevrilmiştir (Türkel 2010). Türkiye Cumhuriyeti'nde ise sporun ilerlemesine bakıldığında öncelikle meşrutiyet zamanlarının incelenmesi gerekir. Meşrutiyet dönemindeki en önemli gelişme İstanbul ilinde spor kulüplerinin kurulmasıdır (Demirhan 2006).

Günlük yaşam ve iş aktiviteleri kişileri zihinsel, fiziksel ve toplumsal bir yorgunluğa düşürmektedir. Ortaya çıkan bu olumsuz konudan kurtulmak için hem bilişsel hem bedensel hem de spor merkezlerinin kurmuş oldukları kulüplere üye olarak toplumsallaşır. Kişiler üyesi oldukları spor kulüplerinde katılmış oldukları sportif aktivitelerle kişinin daha sıhhatli, huzurlu, toplumsal ve sosyal bütünlüğü elde etmiş olmaktadır. Kişiler arasında spor kültür sebebiyle oluşan bu iletişimin hislerini besleyen onları ortak hedeflere yönlendiren milli hislere yöneltir. Sporun kişilere hem vatan hem de dünya sulhuna katısını inkar edilemez (Balcıoğlu 2003).

Sportif aktiviteler kişinin enerjisini, bedenini, bilişsel becerilerini, hızlı karar vermesini, toplumsal özelliklerini kullanmasını gerektirir. Bu nitelikler sporun fiziksel-bilişsel ve toplumsal tarafları olduğunu gösterir (Doğan 2004). Kişinin iç dünyasını doyuma ulaştırırken aynı anda da temel içgüdülerin bu kadar geniş ve kapsamlı bir açıda karşılayabilen başka bir davranış şekli bulunmamaktadır. Spor, bu sebeple günümüz dünyasında evrensel ve toplumsal bir kurum olmuştur (Başer 1998).

Her spor branşı kendine has, ayırt edici bir alt kültürün kendine has değerler, kurallar ve dil geliştirmiştir. Spor kültürün bir elemanı olarak bireylerin ve toplumların hal ve hareketlerini nitelendirmekte ve diğer kültür elemanları etki altında bırakarak milli nitelikler kazandırmaktadır. Sportif etkinlikler içerisinde yer alan vücut hareketleri toplumsal gerçekleri anlatmaktadır. Farklı ülkelerde farklı spor branşları tetkik edildiğinde milletlerin nitelikleri ve yaşama bakış tarzları ile alakalı bulgular elde edinilebilmektedir. Bütün tanımlar, anlatımlar işaret etmektedir ki spor, kişiler üstünde psikolojik, zihinsel ve bedensel manada ciddi misyon ve rol almaktadır (Şahan 2008).

Spor, sosyal hayatın vazgeçilmez bir parçasıdır ve aynı anda vakit içerisinde hedefi açısından değişiklik göstermektedir. Nasıl insanlar dünyayı kontrol altına almaya çalışıyorsa spor da insanların vücudunun kontrol altına almaya çalışmasının bir sonucudur. Üstelik bireyler spor vasıtası ile bir takıma veya bir gruba üye olarak yalnızlık hissinden kurtulur. Bir spor takımına destek vererek o takımın başarıları veya başarısızlıkları ile özdeşleşir ve takımın başarısını kendine yansıtır. Yalnız kaldığından heyecan ve coşku göstermezken grup halinde iken gösterilir. Bastırılmış hislerin dışarıya bırakılması yani kişilerin rahatlamasına yol açan spor alanları psikologlarca tedavi merkezleri olarak görülmektedir (Türkel 2010).

Spor çağdaş insan yaşamının çok değerli bir parçası olup toplumları da pozitif açıdan etkileyen en faydalı sosyal aktivitelerden biridir (Sevim 2002). İnsanın içinde bulunduğu her meselede önemli bir psikolojik taraf vardır. Sporda psikolojik taraf yarışmayı ve sıhhatli yaşamayı gaye edinen bireyler üzerinde önemli bir etkidir. Spor sosyal bir etkinlik olduğuna göre, sporcularında psikososyal kişiler olarak konu alınması gerekir (Yücel 2003).

Spor müsabaka, boş zaman aktivitesi, sıhhat ve izleyici keyfi açılarından dünya kültürünün vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. İletişim vasıtalarının da artmasıyla birçok birey tarafından doğrudan veya dolaylı olarak talep görmekte olan spor artarak daha organize hale gelmiş ve dünyada saygınlık aracı haline gelmiştir. Yaşamımızda spor tüm bir milletin mutluluk ya da üzüntü kaynağı olabilmektedir. Netice olarak spor günümüzde sosyal yaşamda derinlemesine var olmuş bir olgudur (Türkel 2010).

Spor özellikle son zamanlarda, insan hayatının daha nitelikli, sıhhatli ve dengeli bir biçimde devam ettirebilmesi için ihtiyaç duyulan bir unsurdur. Kültürel etkinlikler ile birlikte sportif etkinliklerinde bireyleri gündelik hayata psikolojik açıdan hazırladığı fikri günümüzde genel kabul olarak görülmektedir ( Ekmekçi vd. 2012).

Toplumlar arasındaki ilişkiler ilerledikçe, geliştikçe bu ilişkilerin barışçıl gayeler doğrultusunda devam etmesinin en önemli hizmetkarı spor olmuştur. Spor geçmişten günümüze bu işlevi devam ettiren, günümüz zamanlarda yapılan müsabakalar ile daha büyük etkinlikler ve eğlence organizasyonları haline gelmiştir (MEB 2006).

Milletlerarası spor müsabakalarının bir savaş değil aksine bir barış unsuru olduğu herkesçe bilinen bir konudur. Nasıl ki bir millet hukuku varsa bir de milletlerarası spor

hukuku bulunmaktadır. İnsanların gelişimi ile eski Yunandan günümüze kadar değişen ve gelişen kurallar bugün çok üst seviyede prensiplerine ulaşmışlardır. Böylelikle sporda zoru kullanan kaybederken, güçlü olan kazanır. Böylelikle birey ve milletlerin eğitimini tamamlar. Kişisel anlamda spor bireyin özgürlük ve imkanlarını değerlendirme hislerini geliştirir. Ortak eğitim özüne dayanır ve spor milletlerin zeka ve eğitiminin seviyelerinin aynısıdır (Türkel 2010).

Olimpiyat, dünya, Avrupa ve kıtalar arasında yapılan milletlerarası yapılan spor yarışmalarında rekabeti arttırdığını, kazanılan zaferler veya maçların yapıldığı ülkeler de değer kazandıkları ilkelerini bu yöntemle bütün dünyaya tanıttığını ve spor sayesinde siyaset olsun, ekonomik olsun toplumsal açıdan olsun birçok açıdan pozitif gelişmeler sağlanabildiği yerler olmuşlardır. Sporun bu kadar önemli katkısının olduğunu erken kavrayan ülkeler, sporun temeli olan yapılaşma, sporcu altyapı çalışmaları ve sporun her kesime ulaşması anlamında çok büyük emekler harcadıkları görülmektedir (Gürkan ve Müniroğlu 2001).

Spor; gaye edinen, sınırlı kurallar içerisinde yapılan, çekişmeye dayalı sosyalleştirici, birleştirici, fiziki, zihinsel ve ruhsal etkinliklerin tümüdür (Şahin 2005, s.130). Kendi başına veya bütün olarak yapılan kendine has kuralları olan, genelde müsabakaya dayanan fiziksel ve bilişsel yeteneklerinin gelişimini sağlayan eğitici ve keyifli uğraşlardır. Sporun gayesi rekabet oyun ve eğlence olup performans amaçlanan fiziksel aktivitelerdir.

Spor bireylerin vücutlarını ve beyinlerini birlikte çalıştıran, vücut, zeka, zihinsel, ruhsal, sosyal, kültürel, ekonomik, teknolojik, ahlak, sanat gibi unsurların farklı yollardan gelişimini sağlayan müsabakalı ve müsabakasız olarak yapılabilen doğal, zevkli, organizeli ve bilimsel hareketlerin bütünüdür (İmamoğlu 1992).

Spor kişinin fizyolojik ve zihinsel açıdan sağlığını geliştiren, sosyal hareketlerini düzenleyen, bilişsel ve motorik belirli bir seviyeye getiren biyolojik ve sosyal bir oluşumdur (Yetim 2005). Beden eğitimi ve sporun gaye ve fonksiyonlarına bakıldığında bunlar bütün anlamda dört grupta toplamak mümkündür. Bunlar; Bedensel Gelişim, sinir kas koordinasyonu gelişimi, bilişsel ve sosyal gelişimdir (İmamoğlu 1992).

Sporun gaye ve fonksiyonlarından fiziki gelişim, vücudun fonksiyonel özelliğini artırmayı ve sağlıklı bir yapı kazandırmayı ifade eder (İmamoğlu 1992, ss. 52-53). Doğal gelişime fayda sağlamak yalnızca beden eğitimi ve spora özgüdür. Kaslar ile yapılan faaliyetler bedensel uygunluk ve dayanıklılığı, kısaca bütün organların özelliklerini geliştirir. Sürekli yapılan fiziksel çalışmalar kemik yoğunluğunu ve bağların esnekliğini artırarak bunların maruz kaldıkları stres ve gerginliklere karşı direncini artırır. Böylelikle vücutta en fazla etki bedensel harekette verimlilikte, kaslardaki dayanıklılıkta ve güç artmasında görülür (Tamer 2001). Psiko-motor özelliklerde gelişimin olması, bütünsel olarak beden kontrolünün ve koordinasyonunun artması demektir. Böylelikle birey daha rahat ve esnek şekilde hareket edebilir. Psiko-motor gelişimi özel spor branşlarındaki hareketlerle ilgilidir. Bu hareketler çok özel becerilerdir. Bu beceriler bireyin bir bütün olarak gelişimi sağlamasında kullanılan araçlardır (Tamer ve Pulur 2001).

Sporun gaye ve özelliklerinden olan zihinsel gelişim, aktiviteler sayesinde yapılan öğrenme sonucunda öğrenme için asgari algılama, düşünme, fikir yürütme, karşılaştırma ve temel kavramların gelişmesidir. Motor becerilerin gelişimi kişinin bilişsel, duyuşsal ve toplumsal gelişimi ile ilgilidir. Toplumsal gelişimde de gerek sosyal ve gerekse de bireysel yapılan sportif faaliyetlerin vücutta olduğu kadar kişilik üzerinde de olumlu etkisi vardır. Eğlence ve sportif faaliyetler sayesinde sosyalleşme önem arz etmektedir (Tamer ve Pulur 2001).

Spor genç bireylere erken zamanda büyüme ile birlikte rekabet ortamında yetişkinlerin arasına geçişte karşılaşılabileceği sorunlarla mücadele etme gücü verir. Sportif kazanımlar genç bireyleri aralarında değerlendirmek ve özlük saygıları için önemli olabilir (Suveren 1995).

Yapılan farklı araştırmalarda kişilerin sportif etkinliklere katılımının vücut, ruh ve kişilik olgusunu geliştirdiği, iradeyi etkin kılma, grup etkinliklerini basitleştirme, karşılıklı iş birliği sağlama, benlik geliştirme, otokontrol, başka insanların haklarına saygılı olmayı öğrenmede büyük katkılar sağladığını ve atılgan kişiler olmalarında önemli etken olduğunu ortaya koymaktadır. Böylelikle sportif etkinliklerin, kişilerin atılganlık düzeylerinde çok önemli bir yere sahip olduğu düşünülebilir (Büyükyazı vd. 2003).

Spor yapan bireyler ve sedanter bireyler arasında uygulanan çalışmalarda, spor yapanların sedanterlere göre daha aktif, dışa dönük, daha verimli, daha beklemesini bilen, toplumsal etkileşime hazır, karşılaştıkları yeni duruma ayak uydurmaları daha kolay, duygusal açıdan daha dengeli oldukları tespit edilmiştir (Tiryaki vd. 1991).

Yapılan antrenmanların beslenmenin hastalıkların oluşmasını önlemesi ve sağlığın desteklenmesi bakımından önemini araştırdığı Akande vd. sporun yaratıcı söylem, özgüven, özlük kavramı ve atılganlığı geliştirdiği, böylelikle bireylerin eğitim, çalışma ve spor yaşantılarında başarısını yükselttiğini belirtmişlerdir (Akande vd. 2000).

Etzel and Mears, uygulamalı beden eğitiminin, insanların sıhhatli yaşam sürmelerine yardımcı olan keyif verici aktiviteler içerdiğini, zihinsel, toplumsal bir takım tersliklerle mücadele etme vasıtası olarak değerlendirebileceğini, atılgan davranışın bu faaliyetlerde amaçlardan teki olduğu ve tek olarak da eğitiminin verilmesi ihtiyacını belirtmektedirler (Etzel-Wise and Mears 2004).

### **2.8.1 Bireysel Sporlar**

İnsanlık tarihinin genel yapısına ilk bakıldığında savunma gereksinimli olan spor, daha sonraki vakitlerde gelişerek ve zamana uygun bir şekilde değişim göstererek günümüz dünyasındaki spor halini almıştır. Bilhassa kişisel spor branşları, kişinin savaşım kuvvetini arttırmaktadır. Şimdiki milletlerinin iktisadi açıdan pozitif yönde aşama kaydetmesinin neticesi olarak kişiler toplumsal etkinliklere katılmakta ve yapılan etkinliklerden spor kendi payına düşeni almaktadır. Böylelikle sportif etkinlikler giderek yaygınlaşmakta ve bunun sonucu olarak kişiler arasında bazı spor branşları daha ön planı çıkararak branşlaşma gerçekleşmektedir. Bir insanın, başka insanlarla bir savaşım, uğraş ve karşılıklı etkileşime girmeden yapılan spor branşlarına bireysel spor denmektedir. Ekonomik ve eğitim seviyesi düşük insanlar daha çok özellik gerektirmeyen sportif faaliyetler yolu ile şahıslarını göstermenin ve ortaya koymanın mücadelesi içine girebilirken; eğitim ve ekonomik seviyesi iyi ve nitelik gerektiren işleri yapanların oluşturduğu iyi statü gruplarında da spor yapma yönelimleri bu hazdan kaynaklanabilmektedir. Bireysel sporlar ile kişi kendine güven, şahsını denetleme, hızlı karar verebilme, doğruluk, haklarına sahip çıkabilme gibi nitelikleri geliştirir ve birey kendi özelliklerinin farkına varır (Şahan 2008). (Kat'a 2009) göre; Boks, Güreş, Judo, Taekwondo gibi spor branşlarını da bireysel spor branşları grubuna dahil etmiştir.



Yüksek erkeklik egosuna ihtiyaç duyulan bu spor branşlarında, sporcu birey rakibi ile direkt olarak rekabet etmektedir. Badminton, tenis, masa tenisi, okçuluk gibi spor alanları sporcuların birbirleri ile temas etmeden yapabildikleri bireysel spor branşlarıdır. Üst düzeyde hız ve dikkat gerektirir. Bireysel spor branşlarında mesuliyet sadece sporcudadır. Başarı ya da başarısızlık durumu sadece sporcuya aittir. Bu sebep bireysel spor branşlarında bu sporu yapan sporcuların daha fazla stres yaşamasına neden olmaktadır. Bireysel sporcular genellikle yalnızlık hissine kapılırlar. Yaptıkları bireysel spor branşı gereği sorunlarını ve problemlerini kendileri çözme eğilimindedirler. Günlük yaşamlarında karşılaştıkları problemleri maçlarda olduğu gibi hiç bir şekilde destek almadan kendi başlarına çözmeye çalışırlar (Kat 2009).

### **2.8.2 Takım Sporları**

Takım sporları iki ve üzeri şahıslardan oluşan grupların kendi içinde veya rakipleri ile gerçekleştirilen yarışmaların tamamıdır. Müsabakanın neticesini en fazla teknikler ve taktikler etkilemektedir (Başer 1998). Takım sporlarında mağlubiyet bireye değil tüm takıma mal olur. Bu sebeple sporcuların bilişsel zorlamaları ve şahsi sorumlulukları azdır. Takım sporlarında beraber hareket edebilme, birbirine destek olma, taktikler gereği ekip arkadaşlarını iyi tanımalı ve onları müsabaka esnasında neler yapabileceğini önceden anlayıp, vakit ve avantaj sağlamayı bilmelidir. Netice olarak takım sporlarında zafer de yenilgide bireye değil, tüm ekibe mal olup, ekibin beraber yardımlaşmayı işbirliği içinde olmayı ekip şeklinde çalışmayı bilmelidirler (Kat 2009).

Geçen zaman ile beraber bir değişim gösteren spor, 1950'li yıllardan itibaren tüm evrende takım sporları alanında insanları etkilemiş ve böylelikle ilgi ve alaka alanını genişletmiştir. 1980'lerden sonra takım sporlarına olan istek daha da artmıştır. Özellikle futbol disiplinine olan ilgi öbür spor branşlarına da etki ederek devam etmektedir. Çağımızda dünyada en büyük spor organizasyonu olimpiyatlar ve dünya futbol şampiyonası olduğu bir aşıkardır. Futbol branşı başta olmak üzere basketbol, voleybol, hentbol gibi spor branşları büyük anlamda değer görmekte ve önemli bir yer tutmaktadır (Şahan 2008).

## 2.9 SPOR VE EĞİTİM

Eğitim genel manası ile yetişkin nesiller açısından sosyal yaşama hazır olmayan nesiller üzerinde uygulanan bir işlemdir. Eğitim, eğitimden yararlananların toplumsal tabakalaşma piramidinde yukarı yönüne doğru ivme kazanmaları ile kazanacakları sosyal statü sayesinde iş sahibi olmalarına da mekan hazırlamaktadır (Erkal 1992).

Eğitim her yerde olduğu gibi bireylerin spora yönelmelerinde de etkilidir. Sporu bedensel ve psikolojik bir eğitim olarak düşündüğümüzde sporun eğitim ile özdeş olduğunu söyleyebiliriz. Sosyal yaşamını bu derece genişliğine kapsayan eğitimin, sistem alanında aldığı rol büyüktür. Bu açıdan, sporu ve sportif etkinlikleri de eğitimin alanı içerisinde düşünmeliyiz (Arıkan 2000).

Sporun en kıymetli değerlerinden birisi de eğitimidir. Spor bu yanı ile ele alındığında iki şekilde incelenmesi gerekir. Spor için eğitim ve eğitim için spor. Spor için eğitimde spor gereçtir ve sporun en ileri seviyede olabilmesi için eğitimden faydalanılır. Bu manada eğitim sporun hizmetindedir ve sporun teknik, taktik ve performans seviyesini yükseltmek için değişilmez bir yoldur. Antrenman bilimi ve spor fizyolojisi, spor psikolojisi, spor pedagojisi gibi birçok bilim dalı spor için ciddi anlamda önemli bir yer tutmaktadır. Eğitim için spor da ise spor, eğitimin amaçlarına ulaşabilmesi için kullanılan gereçlerden yalnızca bir tanesini belki de en kıymetlisi ve kullanıldığında en etkili olanıdır (Öztürk 1998).

Fiziksel, zihinsel ve sosyal bakımdan sıhhatli birer çevre yaratmak için, örgün eğitim kuruluşlarının yanında yaygın spor eğitimine de ihtiyacı olan değer verilmelidir. İçinde bulunduğumuz zamanda, insanların yaşamları rutinleşmekte, beşeri ve toplumsal ilişkileri azalmakta, boş vakitleri çoğalmakta ve bu insanların dertleri sıkıntıları artmakta ve yeterli derecede hareket alanları bulunmamaktadır. Tüm bu olumsuz durumlar ve özellikle hareketsizlikler, vakit içerisinde insanın gücünü yitirmesine, sinir kas koordinasyonu bozulmasına ve meslek veriminin düşmesine sebep olmaktadır. Bu kayıpları en aza indirmek için gelişmiş topluluklarda ve meslek çevrelerinde aktif dinlenme faaliyetleri olan beden eğitimi ve spor programları yürürlüğe girmektedir (Yetim 2011).

Okullarda yapılan sportif etkinliklerle ve beden eğitimi ve spor dersleri ile çocuklar ilk kez sporla tanışmaktadırlar. Okulda yapılan beden eğitimi ve spor derslerinde yapılan

faaliyetlerin spora yönlendirme etkisi vardır. Beden eğitimi ve spor derslerinin başarı ile işlenmesinin bu konuda etkisi fazladır. Beden eğitimi ve spor öğretmenleri çocukları spora yönlendirmede önemli görevler yüklenmektedirler. Beden eğitimi ve spor derslerinde birey kendini tanır, tanıtır, kabiliyetlerinin üst noktasını bilir ve geliştirmek için elinden geleni yapar, sıhhatli ve iyi bir vücuda sahip olur, bireysel yetenekleri gelişir, sportif etkinlikler ile beraber sosyalleşme sürecini çok hızlı bir şekilde yaşar (Kılıcıgil 1998).

## **2.10 OKULLARDA SPORUN ÖNEMİ**

Milli eğitimin temel amacı, vücut, zihin, ahlak, duygu ve toplumsal bakımdan sıhhatli bir nesil yetiştirmektir. Beden eğitimi ve spor dersi her düzeydeki okullarda bu gayenin gerçekleşmesine doğrudan hizmeti olan bir derstir. Bu sebeple ilköğretim okullarında ayrı bir yeri ve ehemmiyeti vardır. İlköğretim çocukların planlı, programlı olarak davranışlarının geliştirildiği, iyileştirildiği birinci ve en kıymetli eğitim basamağıdır. Çocuk davranışlarının ana unsurunu oluşturan hareket ve üslup, öbür alanlardaki davranışların eklenmesinde etkili bir rol oynar. Hareket mekanizmasına etki eden vücut uzuvlarının iyi derecede kullanılması, iyi geliştirilmesi ve her bireyin mevcut kapasitesi dahilinde değerlendirilerek belli seviyelere ulaştırılması sadece planlı programlı bir eğitimle sağlanır. Bu da okulun vazifelerindedir. Beden eğitimi ve spor dersi okullara bu gayeye hizmet etmek için konulmuş ve eğitimin önemli bir üyesi olarak yer almıştır (Korucu ve Mollaoğulları 2005).

Milli eğitim ve diğer kamu kuruluşlarında eğitim gören her yaş ve her seviyedeki talebelere ömür boyu spor yapma felsefesini tüm kişilere kazandırmak ve spor branşlarında kabiliyetli olan sporcuları bulmak, bulunan sporcuları Gençlik ve Spor Bakanlığı nezdinde oluşturulmuş spor kulüplerine aza olmaya teşvik etmek, eğitim öğretim yuvalarında beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin ana gayesi bu olmalıdır. Sporun kişiler üzerindeki bu ana gaye düşünüldüğünde spor eğitimi, tüm eğitim kuruluşları ve milletlerin vazgeçilmez bir ihtiyaçlarıdır (DPT 2000).

Bedensel gelişimin çok yoğun olduğu bu dönemde kişilerin öğrenme kabiliyetleri gelişir. Ayrıca zihinsel sistemdeki gelişme onları fikirsel yönünü etkiler ve sosyal kabiliyetlerini arttırır. Burada eğitimciler öğrettikleri şeyleri niçin, nasıl ve ne ile yaptıklarının tanımlanması talebelerin veya sporcuların toplumsallaşma zamanını

faydalı yönde etkileyecektir. Böylelikle eğitimle sporda başarıyı onun neticesi olarak da talebelerin sosyalleşme sürecinin hızla iyileşmesini sağlayacaktır (Şahan 2008).

Eğitim ortamlarında uygulanan aşırı ders programlarının, talebelerde kaygı, üzüntü, stres, mutsuzluk, konsantre olamamak gibi problemlere sebebiyet verdiği düşünülmektedir. Ders programlarının yoğunluğunun sportif etkinliklere katılarak fazla enerjilerinin dışa vurmasıyla talebelerin deşarj olunacağı gereksinim duyulmaktadır. Yapılacak olan sportif etkinlikler, öğrencilerde otokontrol ve özyönetimi geliştirdiği bu konuda yapılan araştırmalarda tespit edilmiştir.

## **2.11 OKULLARDA BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN ÖNEMİ**

Beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin geleceğimizin güvencesi olan gençlerimize, fiziken, zihnen ve ruhen faydaları katkıları sağlayacak olan spor, etkili bir plan program olarak kabul görmektedir. Bunun sınırlarında kişilerin fiziksel faaliyetlerini, sportif etkinliklerini ve hayat boyu spor olarak hareket seviyesini en iyi düzeye çıkarmalıdır. Bundan ötürü eğitim ve öğretim yerlerinde kişilerin bedensel, bilişsel ve duygusal gelişimlerini spor sayesinde planlı bir şekilde programlarına eklemeleri gerekmektedir (Yıldırım 2011).

Eğitimin en esas amaçlarından biri insanları, bilişsel ve fiziki yönleriyle bir bütün olarak yetiştirip geliştirmektir. Şüphesiz kişilerin fiziksel ve psikolojik açıdan sıhhatli ve mutlu olması, ulusal kalkınmanın da en önemli unsurlarındandır. Böylelikle beden eğitimi ve spor dersi, öğrencilere sıhhatli faaliyet alışkanlığı kazandırmak ve en ideal fiziksel uygunluğu yaşam boyu devam ettirmek şeklinde belirginleşen gayeleri kapsamaktadır (Petray 1989).

Esas olarak beden eğitimi ve spor etkinlikleri eğitim kurumlarında ders içi ve ders dışı vakitlerde genel eğitimin bütünleyicisi olarak verilmekte ve bu etkinlikler içerisinde şahıs, genel olarak ele alınmaktadır. Çoğunlukla bu amaçlarda sağlanacak gelişim uygulamalarının haftalık sayı ve zamanı, kullanılan tesis, alan ve yeterli sayıdaki kaliteli beden eğitimi ve spor öğretmeni varlığı ile bizzat ilişkili görülmektedir (Özdemir 2000).

## **2.12 GÜNLÜK YAŞAMDA SPORUN YERİ**

Günlük yaşamımız içerisinde sporun önemi kulak ardı edilemez bir gerçektir. Nitekim Amerika Birleşik Devletleri Hastalıkları Kontrol Merkezi sağlıklı ve uzun yaşamı

olmada dört ana unsur üzerine değinmiş ve bunların üzerinde durmuştur. Bunlardan yüzde ellisi yaşam alışkanlıkları, yüzde yirmisi fiziksel çevre, yüzde yirmisi genetik özellikler, yüzde dokuzunun da sağlık bakım servisleri olduğu söylenebilir. Günlük yaşamımız içerisinde sıhhatli olma bireyin yaşam şeklini çok önemli derecede etkilemektedir. Düzenli ve tertipli yaşam alışkanlığı üzerine Amerika da yedi bin birey üzerinde, beş buçuk yıl süren araştırma neticesinde, aşağıda yazılan alışkanlıklara sahip olan denek bireylerin hayat sürelerinin daha uzun olduğu belirlenmiştir. Bu alışkanlıklar;

- Düzenli olarak her gün kahvaltı yapmak.
  - Günde üç öğün yani düzenli olarak yemek yeme alışkanlığı kazanmak.
  - Uyku vakti ve düzenlerine dikkat etmek.
  - Uygun vücut ağırlığına sahip olmak.
  - Yenilen besinlerde yağ, tuz ve şeker oranlarını düşürmek.
  - Haftada en az üç gün ve düzenli olarak spor yapmak.
  - Stres anlarında stres ile başa çıkmayı öğrenmek.
  - Sigara, alkol, uyuşturucu gibi kötü maddelerden uzak durmak.
  - Düzenli aile yaşamı ve cinsel hayata sahip olmak.
  - Düzenli olarak hastanelere giderek, sağlık kontrollerinden geçmek.
- olarak sıralanmıştır.

Belirtilen bu özelliklerin tamamına sahip olanlar ile hiç bir özelliğe sahip olmayanlar arasında otuz kırk yıllık yaşam farkı olduğu ortaya konulmuştur (Zorba 2014).

Günlük yaşantıda spor yaptıktan sonra bir gevşeme ya da uyuşukluk gözlemlenir. Bu da genellikle yorgunluğa bağlanmaktadır. Fakat yapılan bazı araştırmalar bedensel aktiviteler esnasında beyinde çok kuvvetli sakinleştirici etkisi olan maddelerin salınımının arttığını göstermiştir. Bu gevşeme ve sakin durumun bu sebebe bağlı olduğu düşünülmektedir. Böylelikle sporun, vücudun günlük maruz kaldığı stresleri kanalize etmeye yarayan bir faydası da bulunmaktadır.

### **2.13 BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN PSİKOLOJİK VE ZİHİNSEL ETKİLERİ**

Sportif faaliyetler sadece hayatın güvende olması, olgunlaştırılmasına katkı sağlamaz, kişiye bilişsel, fikirsel hayata yönlendirerek kendi olgusunu da artırır (Özmen 1999).

Spor, kişinin fiziksel ve psikolojik sıhhatinin olgunlaşmasının yanı sıra, belirli nizamlara göre mücadele seviyeleri içinde keyif alma, rekabet etme hislerini meydana getirir. Kişinin sahip olduğu yapıyı olgunlaştırıcı ve mürebbi rolün yanı sıra düşünce, psikolojik mürebbinin ciddi katkısı olmaktadır (Korkut 2004).

Sporun diğer bir yararı, milletin sıra gelen kuruluş ve nizamlarına karşı hatalı davranmalarından ötürü ceza evlerinde olanlara zihinsel, psikolojik sıhhatlerini geri iade etmek ve sosyal yapıya ayak uydurmalarına destek çıkmaktır. Millete kötü fikir ve etkinliklerin maliği olmak yerine, ideal kişi özelliklerine ulaştırılmaları için yapılan öbür etkinliklerden ziyade sportif etkinliklerin yararlı olduğunu söylemek gerekir. Suçlu insanların sosyal yapıya geri döndürülmesi, iş ve ihtimam alanında refah seviyesini yükseltmekte, ulusal beraberlik ve mutluluğu hazırlayıcı bir nitelik yüklenmektedir. Bunun yanında engellilerin, ihtiyarların ve öksüzlerin çevreye ahengi ve şahıslarına güvençlerini temin etmek gayesi ile de sportif etkinlikler etkili bir olgudur (Erkal 1981).

Kişinin psikolojik işlevsel ayarlarına destek çıkararak, toplumdan gelen bütün düşüncesele gerginlik unsurlarına dayanma gücü seviyesini arttırır (Freeman and Adams 1999). Stres anlarında verilen aşırı tepkimeyi azaltır, vücudu gerginlik içeren salınımlardan uzaklaştırır, endişe ve stresten kaynaklanan gerilimin minimize edilmesini sağlar, bireyin şahsına olan özgüveni artar (Muratlı 1997).

Spor, bireye zihin gücünü kullanma olanağı vermektedir, böylelikle sporcunun özgüvenini kazanmasında istenç gücü ve hareketli hayat isteğinin muhafaza edilmesinde etkilidir (Muratlı 1997).

Spordan daha önce küçük çocukluk çağındaki oyunlarda çocuğun psikolojik olgunlaşmasında ve karakter değerlenmesinde, ehemmiyetli olan sevgi ve daha sonra da psikolojik gıdadır (Çamlıyer 2001).

## **2.14 BEDEN EĞİTİMİNİN ÖNEMİ**

Her yerde eğitim ve öğretimin ehemmiyeti bulunmakla beraber, sporda eğitim ve öğretimin ehemmiyeti öbürlerine göre oldukça değişik özellikler göstermektedir. Bireyin çevre kurallarına uygun olarak hayatını devam ettirebilmesi, çevre ile iyi ilişkiler kurabilmesi, sıhhatli ve doğru davranabilmesi, zihinsel gelişiminin yanında bedensel ve psikolojik gelişimine de fayda sağlar. Beden eğitimi ve spor eğitimi, tüm karakterin eğitimidir. Bu gayeye yönelik spor eğitimi bilişsel olduğu kadar bedensel ve

ruhsal eğitimini de öngörmekte, kişiyi bütün taraflarıyla geliştirmeyi amaçlamaktadır (Kale ve Ergen 2003).

Beden eğitimi etkinlikleri ile fiziksel ve psikolojik açıdan kişide biz hissini geliştirerek, ekip ruhunu ve kendine güvenini kazanmış, çevresel nizamla uygun olarak hayatını devam ettiren, insani ilişkilerin en iyi örneğini veren yardımsever insan haklarına saygılı, doğru davranan insanlar inşa edilmektedir. Beden eğitimi kişinin toplumsallaşabilmesi ve karakterini bulup doğru bir çizgi üzerinde yol almasında çok önemli bir rol oynamaktadır (Yamaner 2001).

Beden eğitiminin ehemmiyeti ve bireye kattıklarının başlıca yararları aşağıda ifade edilmiştir:

- Beden eğitimi kişinin bedensel ve psikolojik sıhhatinin gelişmesine katkı sağlar.
- Kişinin fiziksel ve zihinsel gelişimine katkı sağlayarak, günlük yaşama ve meslek yaşamının şartlarına hazırlar.
- Sıhhatli, kuvvetli, mutlu, karakter, ahlaki önem kazanma, kültürleşme ve sosyalleştirme kazandırır (Yalçın 1995).
- Bireye sosyal nitelik ve yeteneklerini; iş birliği, beraberlik duygusunu, atılganlık, ahlaki güzellikler gibi yeteneklerini geliştirir.
- Kabiliyetlerini geliştirir ve tanıtır, kısıtlı ve güçlü olan taraflarını öğrenir.
- Boş vakit ve davranış niteliklerini kazandırır.
- Bedensel uygunluğu; çabukluk, hız, kuvvet, koordinasyonu geliştirir.

## **2.15 SAĞLIKLI YAŞAMDA SPORUN YERİ VE ÖNEMİ**

Sıhhat için spor yapmanın temel gayesi, hareketsiz ve durağan bir yaşam tarzının sebep olduğu biyolojik ve bedensel bozuklukları engellemek ve ya yavaşlatmak, fiziki sıhhatin ana ihtiyacı olan fizyolojik kapasiteyi arttırmak, bedensel uygunluğu ve sıhhati uzun seneler muhafaza etmektir. Düzenli olarak yapılan spor faaliyetleri bireylerin fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik olarak iyi olmasına fayda sağlamaktadır. Düzenli olarak yapılan spor; bireyin iş sağlığının artmasına, hastalık nedeniyle çalışılmayan vakit sayısının azalmasına, daha dinç olmasına, tembellik davranışından uzaklaşmasına, hareketli fiziksel egzersizler yapmaya istekli kişi olmasına, öz benliğin gelişmesine, organizmayı fiziksel ve bilişsel olarak stresten irak tutmaya, yaşama daha olumlu ve iyi bakmaya, sınırlı ve hiperaktif yapının gevşemesine, kendine duyulan güven duygusunun

artmasına, bireyin toplumsallaşp sosyal birey olmasına katkı sağlamaktadır (Zorba 2014).

## **2.16 SPORUN KİŞİLİK ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

Devamlı olarak yapılan egzersizin, bedensel ve psikolojik sağlığı yararlı yönde etkilediği düşünülmektedir. Bireyin kendine güveninin artması, olumlu karakter düşüncesi, kendini kabul, duygu bozukluğu, depresyon ve streste azalma gibi sporun sporun kişi üzerindeki anlamlı etkileridir. Spor, kişiye aklının ve bedeninin kötü taraflarını unutması için yardım eder. Sporla kişi zaman zaman unuttuğu bedeninin farkına varmaktadır. Spor diğer bir anlamda vücudun kendi isteğinin bir ifadesidir (Kuru 2000).

Sporun, korku, sinir, sevgi gibi coşkuların normal gelişmesine zemin hazırlayan bir güç etkisi vardır. Kişiyi yorgun ve bıkkın hale düşüren fiziksel ve psikolojik yaşamı etkileyen ve engelleyen, coşku spor ve hareket yardımı ile giderilir, birey kendine yani normal durumuna gelir. Spor kişiliğine olumlu katkılar yapar, ekip çalışması yapmayı öğretir, bireysel disiplini geliştirir, mücadeleyi öğretir, özgüveni artırır, agresiflik ve saldırganlık yanlarını, doğal yollarla ve toplumsal kurallara uygun bir şekilde boşaltmayı öğretir (Kuru 2000).

Bu uyum zamanlarını başarı ile tamamlayan genç sporcu artık güzel bazı niteliklere sahiptir. Diğer bir deyişle mevcut bazı özelliklerini geliştirmiştir. Sporda başarılı ve iyi olabilmek için bir takım fiziksel ve psikolojik özelliklere sahip olmak gerekir.

Bir takım psikologlar kişiliği insanın uyarıcı olma açısından değeridir diye açıklamaktadır. İnsanın çevresinde oynadığı çeşitli roller ve bu rollerin bir başkası üzerinde bıraktığı tüm etkilere kişilik çerçevesi tarafından bakarlar. Rol yapmak, rolü üzerine alınan birey gibi davranmak anlamına gelmektedir. Rol kişinin dikkat ilgi, algı, beceri ve çabaları ile çok yakından ilgilidir. Oyun ve sportif faaliyetlerde kişiler sürekli olarak birbirlerini güdülereyerek çeşitli birikimlere sahip olurlar, bu birikimler de hayatları boyunca onlara bazı kolaylıklar sağlar. (Yavuzer 1992): "Oyun yolu ile sosyalleşen ben ve başkası kavramlarının farkına varan, çocuk içinde bulunduğu roller açısından kendi karakterini daha iyi tanır, kendini diğer insanların ayırt eden özelliklerin farkına varır".



Sporun kişilik üzerine etkisi yapılan araştırmalarda spor yapanların spor yapmayanlara oranla daha canlı ve hareketli, daha alışkan, daha özgüvenli, daha sosyal ilişki kurmaya hazır, yeni bir duruma ayak uydurmalarının daha iyi duyuşsal ve bilişsel yönden daha dengeli oldukları bulunmuştur (Tiryaki 1991).

İngiltere' de milli takım seviyesinde 57 tenis sporcusu üzerinde yapılan bir araştırmada bu tenisçilerin spor yapmayan bireylere oranla daha dışa dönük insanlar olduğu, ancak en başarılı olanlarının ise daha içe dönük nitelikler taşıdığı belirlenmiştir (Özerkan 2004).

Yapılan diğer bir araştırmada haltercilerin spor yapmayan kişilere göre duygusal olarak daha dengesiz, ani sinirlenen, tepkisel niteliklere sahip oldukları, yapılan başka bir araştırmada ise maratoncuların spor yapmayanlara göre birçok karakteristik özellikler yönünden değişik oldukları bulunmuştur (Tiryaki 2000).

### **3. MATERYAL VE YÖNTEM**

Bu bölümde araştırmanın modeli, örnekleme, evreni, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel analizler ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

#### **3.1 ARAŞTIRMADA EVREN VE ÖRNEKLEM SEÇİMİ**

Araştırma evrenini İstanbul ilinde köy ve kasabalarda ikamet eden 14-16 yaş grubu öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem grubunu İstanbul ili Çatalca ilçesi sınırlarında yaşayan köy ve kasabalarda ikamet eden 14-16 yaş grubu Anadolu Lisesi öğrencileri oluşturmaktadır.

Araştırma kapsamında evrende bulunan Çatalca ilçesinde lise hayatını devam ettiren köy ve kasabalar ikamet eden 14-16 yaş arası 204 öğrenciye ulaşılmıştır.

#### **3.2 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI**

Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ve "Rathus Atılganlık Envanteri" kullanılmıştır. Deneklerin yaş, cinsiyet, spor yapma durumu ve yaşam yeri ile ilgili bilgiler edinmek için kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Rathus atılganlık envanteri ise ergen ve yetişkinlere uygulanabilen olumlu ve olumsuz ifadelerden oluşan toplam 30 maddelik bir envanteredir. Yanıtlama 6'lı likert tipi bir ölçek üzerinde yapılmaktadır. Puan aralığı 30-180 arasındadır. Olumlu ve olumsuz ifadelerin toplamı kişilerin atılganlık düzeyini belirlemektedir. Çekingenliğe uzanan en uç 30 puan, atılganlığa uzanan en uç 180 puandır. Envanterin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması Voltan (1980) tarafından yapılmıştır. Güvenirlik katsayısı  $r = 0.92$  olarak geçerlilik katsayısı da  $r = 0.77$  olarak bulunmuştur. 30-80 puan aralığı çekingen, 80-130 puan aralığı orta çekingen, 130-180 puan aralığı atılgan özellik olarak belirtilmiştir (Hoşgör vd. 2016).

#### **3.3 VERİLERİN ANALİZİ**

204 talebeden elde edilen verilerle SPSS 17.0 istatistik programından yararlanılarak gerekli analizler yapılmıştır.

Bireyin atılganlık düzeyini tespit etmek amacıyla yapılan bu ankette soruların likert tipi ölçekle hazırlanmış olması, toplamda 204 kişiye uygulanmış olması ve 30 tane düzey belirleyici soru içermesinden dolayı Faktör analizine uygun olduğu düşünülmüştür.

Faktör analizine istatistiksel olarak uygunluğunu da Güvenilirlik (Cronbach's Alpha), örneklem uygunluğu (Kaiser Meyer- Olkin) ve Küresellik (Bartlett) testleri ile incelenmiştir. Faktör analizi sonucunda elde ettiğimiz faktörlere bakarak bireylerin atılganlık düzeyini açıklayan faktör/faktörleri seçip hipotezlerimiz bu faktörler bazında test edilmiştir.

Verilerden sadece bir tanesinin bile normal dağılmaması Parametrik test yapmayı önleyeceği için öncelikle "atılganlık düzeyi" diye adlandırdığımız verinin normalliği incelenmiştir.

Ho: Normal dağılmaktadır.

H1: Normal dağılmamaktadır.

**Tablo 3.1 Atılganlık Düzey Verisi Normallik Testi**

	Kolmogorov-Smirnow <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	Örneklem Büyüklüğü	P Değeri	İstatistik	Örneklem Büyüklüğü	P Değeri
<b>Atılganlık Düzeyi</b>	<b>0,126</b>	<b>204</b>	<b>0,000</b>	<b>0,949</b>	<b>204</b>	<b>0,000</b>

Çıkan sonuçlara göre örneklem hacmimiz 204 olduğu için Kolmogorov-Smirnov test istatistiği sonuçlarına bakılmıştır.

P değeri 0,00 <0,05 ten küçük olduğu için Ho reddedilir. Yani veri normal dağıma uygun değildir. İki bağımsız örneklem testi olan Man Whitney-U Testinden faydalanılmıştır.

Tüm bu testler yüzde 95 güven aralığında gerçekleştirildi.

#### 4.BULGULAR

Yapılan araştırmada bulgular kısmı iki başlıkta değerlendirmeye alınmıştır. Araştırmanın birinci kısmında çalışmaya katılım gösteren bireylerin şahsi bilgileri incelemeye alınmıştır. Çalışmanın diğer kısmında bireylerin atılganlık düzeyleri spor yapma durumu ve yaşam yerinin niteliği baz alınarak test edilmiştir. Bu bulgular çalışmanın amacına uygun olarak değerlendirilip rapor edilmiştir.

**Tablo 4.1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Cinsiyet Durumu**

Cinsiyet		N (kişi sayısı)	Yüzdelik Değer %
Geçerli	Kadın	113	55,4
	Erkek	91	44,6
	<b>Toplam</b>	<b>204</b>	<b>100,0</b>

Tablo 4.1'de görüldüğü üzere araştırmaya katılan 14-16 yaş gurubu bireylerin 113 kişi kadın, 91 kişi erkektir. Yüzde olarak yüzde 55.4' kadın, yüzde 44,6'sı ise erkektir.

**Tablo 4.2. Araştırmaya Katılan Bireylerin Yaş Durumu**

Yaş		N (Kişi Sayısı)	Yüzdelik Değer %
Geçerli	14,00	5	2,5
	15,00	60	29,4
	16,00	139	68,1
	<b>Toplam</b>	<b>204</b>	<b>100,0</b>

Tablo 4.2' de görüldüğü üzere araştırmaya katılan bireylerden 5 kişisi 14 yaşında, 60 kişisi 15 yaşında, 139 kişisi de 16 yaşındadır. Böylelikle araştırmaya katılanların yüzde 2.5 i 14, yüzde 29.4  15, yüzde 68.1 i de 16 yaşındadır.

**Tablo 4.3. Araştırmaya Katılan Bireylerin İkamet Durumu**

Yerleşim Yeri		N (Kişi Sayısı)	Yüzdelik Değer %
Geçerli	Kasaba	140	68,6
	Köy	64	31,4
	<b>Toplam</b>	<b>204</b>	<b>100,0</b>

Tablo 4.3' de görüldüğü üzere araştırmaya katılan 204 kişiden 64 kişisi köyde 140 kişisi ise kasabada ikamet etmektedirler. Böylelikle araştırmaya katılanların yüzde 31.4'ü köyde, yüzde 68.6'sı ise kasabada yaşamlarını sürdürmektedir.

**Tablo 4.4. Araştırmaya Katılan Bireylerin Sporculuk Durumu**

Spor Yapıyor musunuz		N (Kişi Sayısı)	Yüzdelik Değer %
Geçerli	Evet	102	50,0
	Hayır	102	50,0
	<b>Toplam</b>	<b>204</b>	<b>100,0</b>

Tablo 4.4' de görüldüğü üzere araştırmaya katılan 204 kişiden 102 kişisi spor yapmakta 102 kişisi ise sedanter yaşam sürmektedir. Böylelikle araştırmaya katılanların yüzde 50'lik kısmı spor yaparak yüzde 50'lik kısmı ise spor yapmayarak yani sedanter yaşam sürdürmektedir.

**Tablo 4.5. Sporcu Grup ile Sedanter Grup Arasındaki Atılganlık Düzeyi Durumu**

<b>Atılganlık Düzeyi</b>	<b>Kişi Sayısı</b>	<b>Atılganlık Düzeyi Puan Ortalaması</b>	<b>Atılganlık Düzeyi Puan Toplamları</b>
<b>Spor Yapan Öğrenciler</b>	<b>102</b>	<b>117,77</b>	<b>12012,50</b>
<b>Sedanter Öğrenciler</b>	<b>102</b>	<b>87,23</b>	<b>8897,50</b>

Ho: Spor yapan talebelerle spor yapmayan talebelerin atılganlık davranış düzeyi arasında anlamlı farklılık yoktur.

H1: Spor yapan talebelerle spor yapmayan talebelerin atılganlık davranış düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır.

**Tablo 4.6. Test İstatistik Durumu**

	<b>Atılganlık Düzeyi</b>
<b>Mann-Whitney U</b>	<b>3644,500</b>
<b>Wilcoxon W</b>	<b>8897,500</b>
<b>Z</b>	<b>-3,705</b>
<b>Asymp. P.</b>	<b>0,000</b>

Tablo 4.6 Test istatistik tablosunda; Wilcoxon ve Mann-Whitney U testinin hesaplanan değerleri ve Z değeri yer almaktadır. Asymp. P. Değeri Z tablosuna göre yorum yapmamamızı sağlamaktadır.

Çıkan P Değeri  $0,00 < 0,05$  olduğu için Ho hipotezi reddedilir. Spor yapan öğrenciler ile sedanter öğrenciler arasında anlamlı bir fark vardır ve ilk tablodaki ortalamalara baktığımızda spor yapan öğrencilerin ortalaması 117,77 puan sedanter öğrencilerin ise 87,23 puandır. Görüldüğü gibi spor yapan öğrencilerin ortalaması daha yüksektir. Yani atılganlık düzeyleri daha yüksektir.

Yukarıdaki sonuçlardan yola çıkacak olursak sedanter öğrencilerin atılganlık daha düşüktür hipotezimiz reddedilemez.

**Tablo 4.7. Yaşam Yerinin Atılganlık Düzeyine Etkisi Durumu**

Atılganlık Düzeyi		Kişi Sayısı	Atılganlık Düzeyi Ortalaması	Atılganlık Düzeyi Puan Toplamları
Yerleşim Yeri	Kasaba	140	109,43	15320,00
	Köy	64	87,34	5590,00
	Toplam	204		

Ho: kırsal kesimde yaşayan öğrencilerle kentsel kesimde yaşayan öğrencilerin atılganlık seviyeleri arasında fark yoktur.

H1: kırsal kesimde yaşayan öğrencilerle kentsel kesimde yaşayan öğrencilerin atılganlık seviyeleri arasında fark vardır.

**Tablo 4.8. Test İstatistik Durumu**

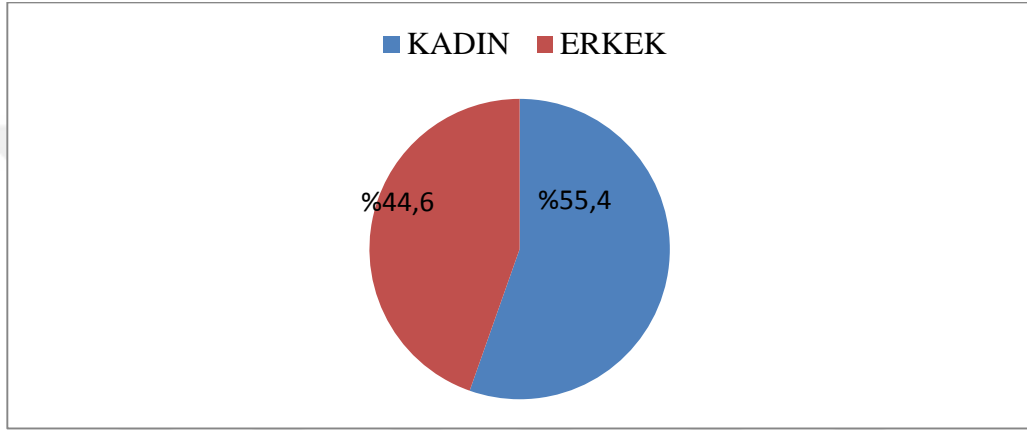
	Atılganlık Düzeyi
Mann-Whitney U	3510,000
Wilcoxon W	5590,000
Z	-2,487
Asymp. P.	0,013

Çıkan P Değeri  $0,013 < 0,05$  olduğu için Ho hipotezi reddedilir. Yani yaşam yeri atılganlık düzeyini etkilemektedir ve ortalamalara bakılacak olursa Kasabada yaşayan öğrencilerin atılganlık düzeyi daha yüksektir.

Yani kırsal kesimde yaşamak atılganlık düzeyini olumsuz etkilemektedir sonucuna varabiliriz.

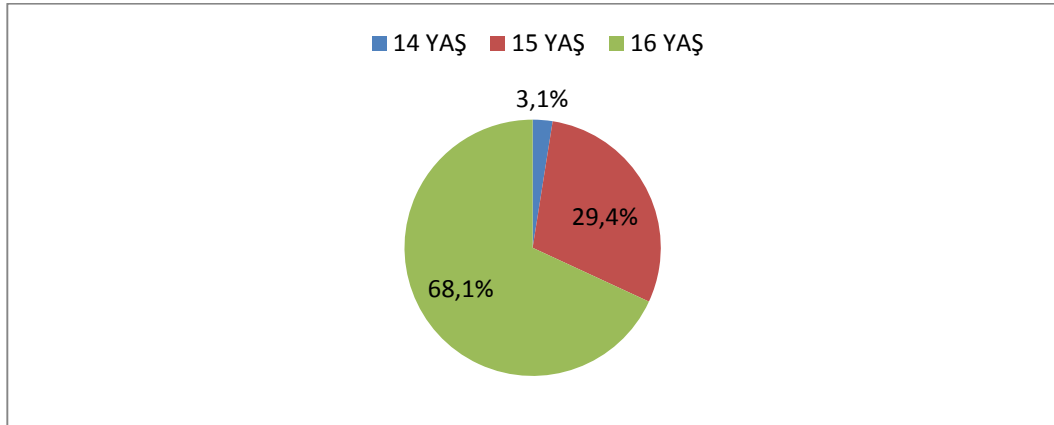
## 5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan bu araştırmada, İstanbul ilinin kırsal kesimlerinde yaşayan 14-16 yaş grubu spor yapan ve spor yapmayan yani sedanter öğrenciler arasındaki atılganlık düzeyinin incelenmesi amaçlanmış olup ve araştırmada kişilerin yaşam yerlerinin özelliğinin atılganlık davranışı seviyesi üzerindeki etkisi de incelenmiştir. .



**Şekil 5.1. Cinsiyet Frekans Analizi**

Demografik özelliklerini incelediğimizde yapılan çalışmaya toplamda 204 öğrenci katılmıştır. Şekil 5.1 incelendiğinde katılanların 113'ü kadın 91'i ise erkektir.

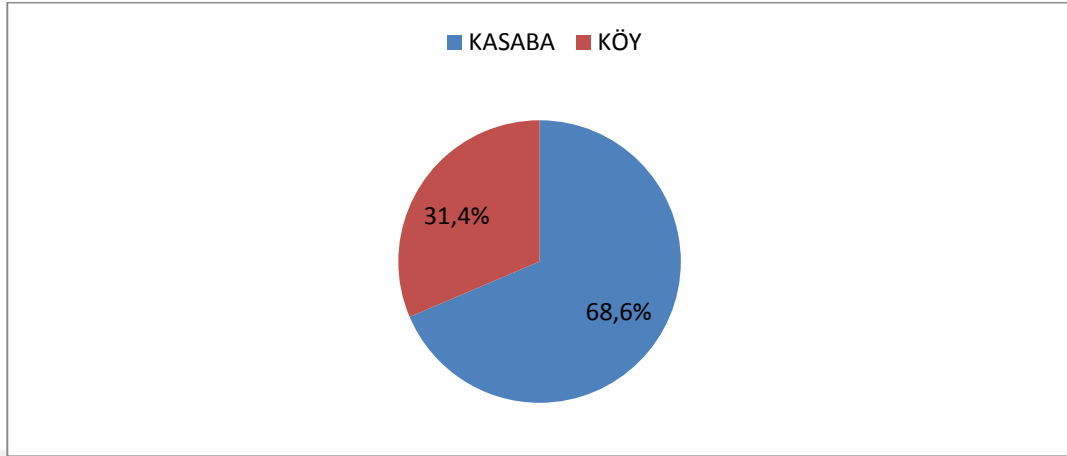


**Şekil 5.2. Yaş Frekans Analizi**

Şekil 5.2'ye baktığımızda araştırmaya katılan bireylerden 5 kişisi 14 yaşında, 60 kişisi 15 yaşında, 139 kişisi de 16 yaşındadır.

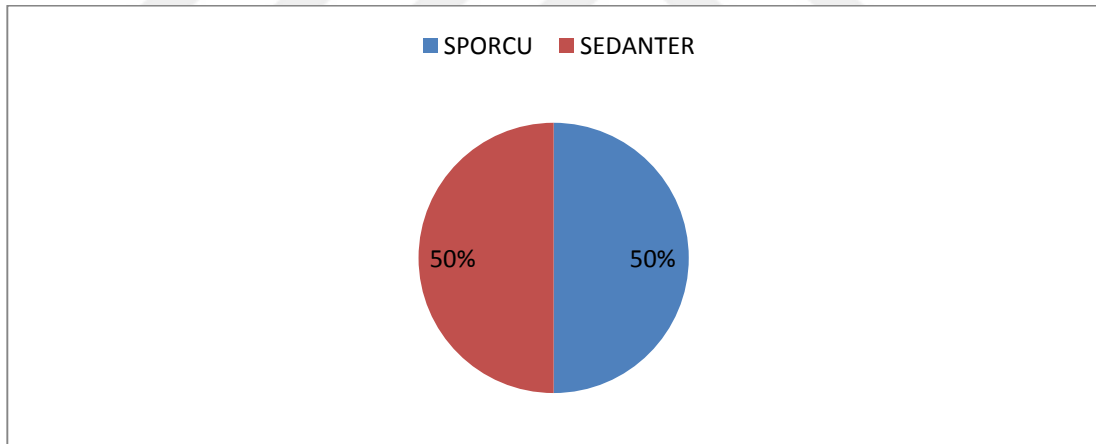


Böylelikle araştırmaya katılanların yüzde 2.5'i 14yaş, yüzde 29.4'ü 15yaş, yüzde 68.1'i de 16 yaşındadır.



**Şekil 5.3. İkamet Frekans Analizi**

Tablo 5.3'ü incelediğimizde araştırmaya katılan 204 kişiden 64 kişisi köyde, 140 kişi ise kasabada ikamet etmektedirler. Böylelikle araştırmaya katılanların yüzde 31.4'ü köyde, yüzde 68.6'sı ise kasabada yaşamlarını sürdürmektedir.



**Şekil 5.4. Sporculuk Durumu Frekans Analizi**

Tablo 5.4' e baktığımız zaman araştırmaya katılan 204 kişiden 102 kişisi spor yapmakta 102 kişisi ise sedanter yaşam sürmektedir. Böylelikle araştırmaya katılanların yüzde 50'lik kısmı spor yaparak yüzde 50'lik kısmı ise spor yapmayarak yani sedanter yaşam sürdürmektedir.

Tablo 5'i incelediğimizde P Değeri 0,00 <0,05 çıkmıştır. Spor yapan öğrenciler ile sedanter öğrenciler arasında anlamlı bir fark vardır ve ilk tablodaki ortalamalara baktığımızda spor yapan öğrencilerin ortalaması 117,77 puan sedanter öğrencilerin ise

87,23 puandır. Görüldüğü gibi spor yapan öğrencilerin ortalaması daha yüksektir. Yani atılganlık düzeyleri daha yüksektir. Hoşgör ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada 30-80 puan aralığı çekingen, 80-130 puan aralığı orta çekingen, 130-180 puan aralığı atılgan özellik olarak belirtmiştir (Hoşgör vd. 2006). Böylelikle sporcuların atılganlık düzeyi ortalamasının orta çekingen seviyede, sedanter öğrencilerin atılganlık düzey ortalamalarının çekingen düzeye yakın oldukları görülmektedir.

Yaptığımız bu çalışmada spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre atılganlık düzeyleri arasında anlamlı ilişki vardır. Yani spor yapan öğrenciler sedanter öğrencilerden daha atılgan davranışlara sahiptir diyebiliriz. Yapılan önceki araştırmalarda eğitim kurumları içi sportif faaliyetleri kapsamında veya kapsamında olmayan, performans ve boş vakit aktivitesi olarak tercih edilen spor, talebelerin özbenlik ve karakter gelişiminin pozitif yönlü olmasına olumlu katkılar sağlamıştır. Bu doğrultuda, Cakic ve arkadaşlarının ergen bireylerde atılganlık seviyesi ve yaşamdan alınan keyif seviyesine yönelik yapılan çalışmalar neticesinde, sportif faaliyetlere iştirakın ve atılgan davranış arasındaki olumlu olguya tesirinin bir hayli yüksek seviyede olduğunu söylemişlerdir. Bu çalışmalara paralel olarak Güler vd. (2005), ortaöğretim talebelerinin eğitim seviyelerinin ve spora iştiraklarının atılgan davranışlarına olan tesirini tetkik etmişler ve sportif etkinliklere katılım gösteren kişilerde atılganlık davranışların daha iyi yönde geliştiği saptanmıştır.

Spora aktif katılımın kişinin fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik nitelikler üzerine pozitif etkisinin gösterildiği çalışmalar, bireyler arası etkili iletişimde çok önemli bir özellik olan atılganlığın, sportif faaliyetlere katılan bireylerde yüksek olduğu ve spor yapanlarda sedanterlere oranla atılganlık seviyesinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Erşan vd. 2009).

Bireyin kendisini ifade edebilme ve diğer bireyler ile etkileşim sağlamada önemli bir araç olarak görülen spor, kişinin sosyal yeteneklerinin gelişmesine etki etmesine yol açmasında da etkilidir. Sporun kişisel ve toplumsal etkileri göz önünde bulundurulduğunda, sporla atılganlığın çok yakın bir ilişki içerisinde olduğu söylenebilir (Kırımoğlu 2008).

Araştırmalardan elde edilen bu sonuçlar genel olarak çalışmamızın sonucu destekler niteliktedir.

Bu araştırmalar sayesinde talebelerin sportif etkinliklere iştiraklarının onların atılganlık seviyelerine pozitif anlamda tesir edeceği tahmin edilmektedir. Bu doğrultuda eğitim kurumlarında spor etkinliklerin bütün talebelerin aktif katılımı olacak şekilde çeşitlendirilmesi, atılganlık davranış seviyesi yüksek ğrenci yetiştirilmesine ciddi anlamda katkı sağlayacaktır.

Bu araştırmada sporun, atılganlık davranışı ile ilgili ilişkisini ortaya koymak amaçlanmıştır. Verilerin elde edilebilmesi için 14-16 yaş grubu lise öğrenimi gören 102 sporcu ğrenci ve 102 sedanter talebeye bireysel bilgi formu ve atılganlık envanteri tatbik edilmiştir. Çalışmaya katılım gösteren deneklerin atılganlık durumları incelenirken sadece spor değişkeni göz önünde bulundurulmuştur.

Çalışmanın asıl amacı 14-16 yaş grubu kırsal kesimde yaşan sporcu öğrenciler ile sedanter öğrenciler arasındaki atılganlık düzeyini saptamaktır. Böylelikle spor yapanlar, spor yapmayanlardan atılganlık seviyesi daha mı yüksektir sorusu cevap bulacaktır.

Yapılan bu çalışmada Rathus tarafından 1973'te yapılmış, Rathus Atılganlık Envanteri ile 6 maddeden bir araya gelen bireylerin bazı kişisel bilgileri saptamak amacıyla bireysel bilgi envanteri uygulanmıştır.

Veriler 204 talebeden elde edilmiş ve Spss 17.0 paket programından faydalanılarak gerekli çzmleneler yapılmıştır. Bu çzmleneler sonucunda elde edilen neticeler araştırmanın düzenine uygun bir şekilde bulgular kısmında sunulmuş, sonuç ve tartışma kısmında ise yorumlanıp tartışılmıştır.

Spor yapmak sadece bir bedensel uğraş olmayıp aynı zamanda sosyalleşme ve topluma uyma sürecidir. Spor bir kurallar dizisi ile sınıflandırılmıştır. Ayrıca taşıdığı özelliklere göre takıma uyma özelliklerini gerektirir. Uyum aşamasını başarı ile tamamlayan genç sporcular artık yeni niteliklere sahiptir. Spor, gerçekten önem verilen birçk sosyal markanın oluşmasına ve sürekli hale gelmesine katkı sağlar. Spor bu işlemi farklı yolla yapabilir. Spor kişinin dinamik sosyal ortamlarına katılımını sağlayan bir sosyal faaliyet olması niteliğinden dolayı kişinin sosyalleşmesinde önemli bir paya sahiptir. Spor şahsın kendi dar dünyasından kurtularak değişik ortamlarda, başka bireylerden, inançlardan, fikirlerden insanlar ile muhabbet içinde bulunmasını, onlardan etkilenmesini ve onları etkilemesini sağlamaktadır. Bu açı ile sporun, yeni dostluklara kurulmasına, pekiştirilmesine ve sosyal kaynaşmaya büyük destek sağladığı

söylenbilir. Sporun gücü, onun bir sosyalleştirme aracı olmasıyla ve insanları birleştirici rolünü yerine getirmesi ile ölçülür.

Spor bireylere, kısa vakte büyüme ile birlikte yetişkinlerin arasına katılacağı zaman karşılaşacağı sorunlarla mücadele etme kuvveti sağlar. Bunun yanı sıra sportif faaliyetlere iştirakin vücut, psikolojik, bireysel olgusunu geliştirdiği iradeyi güçlü yaptığı, yapılan toplu etkinlikleri basitleştirdiği, karşılıklı yardımlaşma sağladığı, benliği olgunlaştırdığı, otokontrol ve başka insanların haklarına saygı göstermede büyük yardımlar sağladığı ve atılgan şahıslar olmalarında ciddi pay sahibi olduğu bilinmektedir.

Sporun gaye ve işlevlerine bakıldığında bunları genel olarak dört grupta toparlamak mümkündür.

1.Bedensel Gelişim

2.Sinir-Kas Gelişimi

3.Bilişsel Gelişim

4.Sosyal Gelişim

Sporun bedensel gelişim amacı organizmanın etkinliğini arttırmak ve güçlü bir yapı kazanmaktır. Bedende sinir-kas sistemi gelişimi üzerine en çok katkıyı sportif faaliyetler sağlamaktadır. Bilişsel gelişim, bilgi kavrama ve gizleme ile ilgilidir

Sonuç olarak yaptığımız araştırmada kırsal kesimde yaşasalar dahi spor yapan bireylerin sedanterlere oranla atılganlık düzey seviyeleri arasında anlamlı farklılık vardır. Bunlar vasıtasıyla çocukların fikirlerini dile getirebilme, tartışma ve düşünme yetileri gelişir. Sportif faaliyetlerin sosyal gelişim ile ilgili gayeleri hem şahıs hem de toplum adına büyük önem taşımaktadır.

Sportif etkinlikler vasıtasıyla şahısların sosyal bir ortam kazanmaları ve benliklerini geliştirebilmeleri mümkün olmaktadır.

Sportif faaliyetlerin toplumsal gelişim üzerine etkilerini şöyle özetleyebiliriz;

-Benlik gelişimi üzerinde olumlu etkisi vardır.

-Sportif faaliyetler esnasında bireyler beraber etkinlik yapmaya yönlendirilirler.

-Dostluk hissinin gelişmesine katkı sağlar.

- Birlikte etkinlik yapma yeteneği kazandırır.
- Toplumsal mesuliyet kazandırır.
- Önderlik nitelikleri kazandırır.
- Başkaları ile beraber iş yapma becerisi kazandırır.
- Kişiyi özgüven kazandırır.

Yapılan bu araştırmada, spor yapan öğrencilerin daha atılgan oldukları yani kendi haklarını yani kendi haklarını savunabilecek atılgan davranışlar sergiledikleri, tam tersine spor yapmayan öğrencilerin kendi kişisel haklarını savunmada problem yaşadıkları ve çekingen davranış sergiledikleri bulunmuştur. Spor, kişiyi kendi dar zihninden kurtararak diğer duygu ve düşüncede olan bireylerle karşılaşmasını, onlarla muhabbet kurmasını onlar ile etkileşim içinde bulunmasını sağlar. Spor sayesinde çekingen davranış gösteren bireyler bu davranışlarından kurtulup çevresindeki insanlar ile daha rahat iletişim kurma yeteneği geliştirebilirler. Böylelikle spor toplumlar arasında sohbeta ve yakın ilişki kurmaya ciddi anlamda katkı sağlar. Böylelikle spor sosyal çevrede bireylerin beraberliğini sağlayarak kişinin ait olma gereksinimine yanıt veren bir yapıya sahiptir. Spor insanın özündeki savaşçı, mücadelecii tutumu arkadaşça bir olguya çekerek kavgayı karşılaştırmaya dönüştürür. Sporun doğasındaki rekabet ve başarma arzusunun toplumsal yaşama hazırladığı ve günlük yaşantısında da kendini müdafaa gücü ve rekabetçi bir kişilik olgusu geliştirmesinde önemli bir etken olduğu söylenebilir. Sportif etkinlikler bireyin atılgan davranış özelliği göstermesinde önemli bir etkidir. Başka insanların haklarını çiğnmeden kendi kişisel haklarını müdafaa edebilmek ve başka insanlara sayđı göstermesini ise spordaki centilmen davranışlar ile bağdaştırabiliriz.

Spor ortamı bireylerin kendilerini iyi hissetmesini ve bireysel niteliklerini geliştirebilecek birçok becerinin öğrenilmesini, çevresi ve antrenörleri ile iyi ilişkiler sağlayarak sosyalleşmesini sağlar.

Özetle; spor yapmanın atılganlık üzerine etkisi vardır. Sportif etkinliklere katılan öğrenciler daha atılgan davranış göstermekte ve diğer bir şekilde ifade ile kendi haklarını savunabilecek düzeyde atılganlık göstermektedirler.

Yaptığımız bu bilimsel araştırma sonucunda yaptığımız öneriler şöyledir;

1. Öğrenci bir sporcuysa veya bir spor branşı yapmaya yönelmiş ise aile tarafından bu desteklenmeli ve eğitim başarısının düşeceği düşünülerek spora yapmasına engel olunmamalıdır.
2. Kendi kişisel haklarını savunmada sıkıntı çeken öğrenci, ailesi ve öğretmenleri tarafından spora yapmaya yönlendirilebilir ve bu sıkıntı giderilebilir.
3. Eğer fazla atılganlık ve kavgacı davranışlara sahip bir öğrenci var ise spora yönlendirilebilir ve bu davranışların törpülenmesi sağlanabilir.
4. Toplumla iletişim kurmakta zorlanan ve yalnızlık çeken öğrenci spora yapmaya teşvik edilerek bu konuda iyi davranışlar kazanmasına yardımcı olunabilir.
5. Başarısız olan öğrenci spora teşvik edilmeli, başarıya duygusu spora ile güçlenir ve spora bireyin atılgan davranış göstermesinde etkili olur.
6. Eğer öğrenci derslerinde başarılı ise ve aynı zamanda da spora uğraşıyorsa bu ders başarısının düşeceği kaygısı oluşturmamalı ve spora yapması desteklenmelidir.
7. Günümüz eğitim sisteminde lise döneminde en büyük stres kaynağı üniversite sınav sürecidir. Bu stresin özellikle üst sınıflarda spora uğraşan gençlerde spora bırakılışına sebebiyet vermekte ve atılgan davranışlar düzeyinde düşüşler yaşadığı düşünülmektedir. Sınav döneminde bireylere spora yönlendirip stres seviyelerini düşürüp atılgan davranış düzeylerini yükseltebiliriz.
8. Öğrencileri tanıyan ve onlara her zaman sosyal destek sağlayan okul rehberlik servislerinin danışma oturumlarında öğrencilerin atılganlık düzeyleri tespit edilerek veliler ile iletişime geçilerek geri bildirimde bulunulup spora yönlendirilme konusunda iş birliği yapılabilir.
9. Okullardaki beden eğitimi ve spora öğretmenlerinin yaptıkları sportif etkinlikler her öğrenci kesimine hitap edecek şekilde olmalı ve öğrencileri kazanma hırından çok spora yapmaya teşvik etmelidir.
10. Okullarda ebeveynlere yönelik eğitici seminer ve çalışmaların artırılması, ailelere atılganlık çalışmalarını ile ilgili doğrudan ilgili olan sportif çalışmalar hakkında bilgilendirmeler yapılmalıdır.

**11.** Çocuklar aileleri ve öğretmenleri tarafından mutlaka erken yaşta spora yönlendirilmeli ve karşılaştıkları problem ve zorluklarda çocuğun sorunu kendisi yenebileceği şekilde yardım edilerek davranışlar kazandırılmalıdır.

**12.** Okullarda ki spor takım sayıları arttırılmalı yapılan antrenmanlara fazladan birey çağrılmalıdır. Böylelikle spor yapan öğrencisi sayısı artar ve yetenekli sporcuları kulüplere yönlendirerek atılğan davranışlar kazandırılmasına yardım edilmiş olunur.



## KAYNAKÇA

- Açıkada, C. & Ergen, E. (1990). *Bilim ve spor*. Ankara: Büro-TEK Ofset Matbaacılık.
- Akande, A., De, W., Van, C. & Osagie, Je. (2000). Importance of Exercise and Nutrition in the Prevention of Illness. *Enhancement of Health Journal*. 120 (1), 237-250.
- Akdur, H., Sözen, A.B., Yiğit, Z., Bolata, N. & Güven, Ö. (2007). Theeffect of Walking and Step Aerobic Exercise on Physical Fitness Parameters In Obese Women. *İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi*. 70 (3), 064-069.
- Akinci, T. (1999). Yurt Dışı Yaşantısı Geçiren ve Geçirmeyen Gençlerin Atılganlık Düzeylerinin Araştırılması. *Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 5 (1), 2-23.
- Alberti, R. & Emmons, M. (2002). *Atılganlık "kendinize yatırım yapın"*. Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Altınmakas, B. (2010). Çekingelik ve Saldırganlığa Karşı Atılganlık. *Eğitimde Yansımalar*. 28 (1), 7-10.
- Aracı, H. (2001). *Öğretmenler ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın.
- Arıkan, N. (2000). Farklı Branşlardaki Spor Seyircilerinin Sosyo-Kültürel Profili ve İzleyicilik Durumları Üzerine Bir Araştırma. *Yayınlanmış Doktora Tezi*, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ataç, F. (1991). *İnsan yaşamında psikolojik gelişim*. İstanbul: Beta Basım.
- Ateş, B. (2013). İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Atılganlık Puanlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 15 (1), 50-66.
- Bal, Ü. (2003). Hastanede Çalışan Hemşire ve Diğer Bayan Sağlık Personelinin Benlik Saygıları ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Balcıoğlu, İ. (2003). *Sporun sosyolojisi ve psikolojisi*. İstanbul: Bilge Yayınevi.
- Basım, N. & Argan, M. (2009). *Spor yönetimi*. Ankara: Detay Yayıncılık.



- Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Bayraktar, G. & Yılmaz, E. (2010). Güreşçilerin Bireysel Başarıları ile Atılganlık Düzeylerinin İlişkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*. 12 (1), 6-11.
- Bilgin, M. (1996). Grup rehberliğinin Sosyal Yetkinlik Beklentisi Üzerindeki Etkisine Yönelik Deneysel Bir Çalışma. *Doktora Tezi*, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Büyükyazı, G., Saraçoğlu, S., Karadeniz, G., Çamlıyer, H. & Çamlıyer, H. (2003). Sedanterler ile Veteran Atletlerin Çeşitli Değişkenlere Göre Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi*. 8 (2), 13-24.
- Cakic, L., Mihaljevic, S. & Perkovic, M. (2006). Life Satisfaction and Caertain Forms of Adolecent Activities. *3rd European Conference on Positive Psychology*, 03-06 Temmuz 2006, University of Minho. Braga, Portugal.
- Çamlıyer, H. (2001). *Eğitim bütünlüğü içinde çocuk hareket eğitimi ve oyun*. Ankara: Emek Matbaacılık.
- Deniz, M.E. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme Stilleri ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*. 15 (1), 23-35.
- Demir, N. (1996). Radyonun Sosyo-Kültürel Yaşamdaki Yeri ve Önemi. *Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi, İletişim Fakültesi, Ankara.
- Demirhan, G. (2006). *Spor eğitiminin temelleri*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Dikmer, D. (1997). Sosyal Beceri Eğitiminin Sosyal İçerik Dönük Ergenlerin İçerik Dönüklük Düzeyine Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Doğan, O. (2004). *Spor psikolojisi ders kitabı*. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları.
- Doğar, Y. (1997). *Türkiye’de spor yönetimi*. Adana: Öz Akdeniz Ofset.
- Dönmez, M.M. (2007). Meslek Lisesi Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerine Göre Yaşam Doyumu ve Duyguları İfade Etme Eğilimlerinin Karşılaştırılması. *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- DPT, (2000). *Beden eğitimi, spor ve istanbul olimpiyatları özel ihtisas komisyonu raporu*. Ankara: Sekizinci Beş Yıllık Kalkınma Planı.

- Ekmekçi, A.Y., Ekmekçi, R., & İrmiş, A. (2012). Küreselleşme ve Spor Endüstrisi. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*. 1 (4), 91-117.
- Erçetin Ünlü, F. (1999). Sosyo-ekonomik Düzeyi Farklı Ailelerin Ev Teknolojisini Kullanımlarını Etkileyen Faktörlerin Araştırılması. *Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Erkal, E.M., Güven, Ö. & Ayan, D. (1998). *Sosyolojik açıdan spor*. İstanbul: Der Yayınları.
- Erkal, E.M. (1992). *Sosyolojik açıdan spor*. İstanbul: Kutsun Matbaa ve Reklamcılık Merkezi.
- Erkal, M. (1981). *Sosyolojik açıdan spor*. İstanbul: Filiz Kitabevi.
- Erşan, E.E., Doğan, O. & Doğan, S. (2009). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Sosyo-Demografik Açısından Değerlendirilmesi. *Cumhuriyet Tıp Dergisi*. 31 (1), 231-238.
- Esen, C.A. (2012). Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi (Muğla Üniversitesi Örneği). *Yüksek Lisans Tezi*, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Etzel-Wise, D. & Mears, B. (2004). Adapted Physical Education and Therapeutic Recreation in Schools. *Journal Articleby; Intervention in School & Clinic*. 39 (1), 41-45.
- Fişek, K. (1998). *Devlet politikası ve toplumsal yapıyla ilişkileri açısından dünyada ve Türkiye de spor yönetimi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Fişek, K. (1982). *Devlet yapısı ve toplumsal yapıyla ilişkileri açısından spor yönetimi*. Ankara: A. Ü. S. B. F. Yayınları.
- Freeman, L.H. & Adams, P.F. (1999). Comparative Effectiveness of Two Training Programmes on Assertive Behavior. *Nursing Standart Electronic Journal*. 13(38), 32-35.
- Gerald, R.A. & Shelia, K.M. (1996). A Develop Mental Social Psychology of Identity: Understanding Theperson-in- Context. *Journal of Adolescence*. 19(1), 429-442.
- Görüş, Y. (1999). Bir Grup Lise Öğrencisinin Atılganlık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Güler, D., Aydos, L., ve Koç, H. (2005). Devlet İlköğretim 6, 7 ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Eğitim Düzeylerinin ve Sportif Faaliyetlere Katılımlarının Atılganlıklarına Etkisini. *Beden Eğitimi ve Spor Eğitiminin Performansının Felsefi Temelleri Sempozyumu*, 8-9 Nisan 2005. Manisa.
- Güler, R. (2011). Hemşirelik Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyleri. *Yüksek Lisans Tezi*, Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.
- Güneş, Z. (2000). *Spor ve beslenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Gürkan, H.H. & Müniroğlu, S. (2001). Türkiye Profesyonel Futbol Liglerinde Mücadele Eden Takımların Alt Yapı Antrenörlerinin Yetenek Seçim Kriteriyle İlgili Görüşlerin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 6 (1), 23-40.
- House, R.J., Hanges, P.J., Javidan, M., Dorfman, P. W. & Gupta, V. (2004). *Culture, leadership, and organizations (kültür, liderlik ve organizasyonlar)*. London: Sage Publications.
- Hoşgör, H., Kurtuluş, S., Hoşgör, D. & Söyük, S. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerinin Belirlenmesi: Sağlık Bilimleri Fakültesi Örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 4 (32), 430-441.
- Hutchison, J. (1999). *Coaching girls basketball successfully*. Illinois: Illinois State University.
- İmamoğlu, A. F. (1992). Fonksiyonel Açından Spor Yönetiminin Anlam ve Önemi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 8 (1), 21-34.
- İmamoğlu, A.F. (1992). Beden Eğitimi ve Sporun Genel Eğitim içindeki Yeri. *Eğitim Dergisi*. 1 (2), 52-53.
- İnceoğlu, D. & Aytar, G. (1987). Bir Grup Ergende Atılgan Davranış Düzeyinin Araştırması. *Psikoloji Dergisi*. 6 (21), 23-24.
- İşcan, M. (1988). *Türklerde spor*. Ankara: M.E.B. Basımevi.
- Jakubowski, P. & Spector, M. (1973). Ofacilit Ating the Growth of Women Assertiveness Training. *The Counselling Psychologist*. 3(2), 81-92.
- Jakubowski, P. & Spector, M. (1973). Ofacilit Ating the Growth of Women Assertiveness Training. *The Counselling Psychologist*. 4(1), 102-115.

- Kale, R. & Ergen, E. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimlerine giriş*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kat, H. (2009). Bireysel Sporcularla Takım Sporcularının Stres Düzeyleri ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Kayseri
- Ker-Dinçer, M. (2005). *Kişilerarası iletişimde sorun çözücü bir iletişim becerisi olarak atılganlık*. Ankara: Nobel Basımevi.
- Kırımoğlu, H. (2008). Türkiye 13 Yaş Altı Badminton Şampiyonasına Katılan Sporcu Öğrenciler ile Sporcu Olmayan Öğrencilerin Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması. *S.Ü. BES Bilim Dergisi*. 10 (2), 1-9.
- Kılıçgil, E. (1998). *Sosyal çevre ve spor ilişkileri, teori ve elit sporculara ilişkin bir uygulama*. Ankara: Bağırhan Yayın Evi.
- Korkut, F. (2004). *Okul temelli önleyici danışma rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Korucu, G. & Mollaoğulları, H. (2005). *4. Ulusal beden eğitimi ve spor öğretmenliği sempozyumu kitabı*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Yayınları.
- Kuru, E. (2000). *Sporda psikoloji*. Ankara: G.Ü. İletişim Fakültesi Basımevi.
- Kuter, F. Ö. & Atasoy, B. (2005). Küreselleşme ve Spor. *Eğitim Fakültesi Dergisi*. 18 (1), 11-22.
- Langrish, S.V. (1981). *Assertiveness training improving interpersonal relations*. UK: GowerPub.
- MEB. (2006). *Beden eğitimi ve spor tarihi öğretim programı 9. Sınıflar*. Ankara: MEB Yayınları.
- MEB. (2000). *Beden eğitimi öğretmenleri ders içi ve ders dışı çalışma rehberi*. Ankara: MEB Yayınları.
- Mengütay, S. (1997). *Morpa spor ansiklopedisi*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Muratlı, S. (1997). *Çocuk ve spor antrenman bilimi ışığı altında*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Özcan, A. (2006). *Hemşire-Hasta ilişkisi ve iletişim*. Ankara: Sistem Ofset.

- Özdemir, A. (2000). Ortaöğretimde Beden Eğitimi ve Spor Derslerinin Uygulanabilirliği, Çorum İli ve İlçelerindeki Farklılıkların Değerlendirilmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Özerkan, K.N. (2004). *Spor psikolojisine giriş*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özmen, Ö. (1999). *Çağdaş sporda eğitim üçgeni*. Ankara: Bağırhan Yayinevi.
- Öztürk, F. (1998). *Toplumsal boyutlarıyla*. Ankara: Bağırhan Yayinevi.
- Petray, C.K. (1989). Organizing Physical Assessment: Strategies For the Elementary Physical Education Specalest. *JOPERD*. 60(6), 57-60.
- Sevim, Y. (2002). *Antrenman bilgisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Sunay, H. (2010). *Sporda organizasyon*. Ankara: Gazi Kitap Evi.
- Suveren, S. (1995). Jimnastik Sporunun Yarışmacı Jimnastikçilerin Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisi. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şahan, H. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerin Rolü. *Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi İİBF Dergisi*. 15 (1), 22-27.
- Şahin, H.M. (2005). *Beden eğitimi ve spor sözlüğü*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Tamer, K. & Pulur, A. (2001). *Beden eğitimi ve sporda öğretim yöntemleri*. Ankara: Ada Matbaacılık.
- Tiryaki, İ., Erdil, G., Acar, M. & Emlek, Y. (1991). Sporcu ve Sporcu Olmayan Gençlerin Kişilik Özellikleri. *SHD*. 26 (1), 19-23.
- Tiryaki, G. (2000). *Spor psikolojisi*. Ankara: Eylül Yayinevi.
- Tuzcuoğlu, S. (2014). Lisanslı Olarak Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Üst bilişsel Farkındalık Düzeyleri. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*. 5 (1), 16-17.
- Türkel, Ç. (2010). İlköğretim Öğrencilerinin Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeyi ile Sosyal Uyum ve İletişim Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.

- Uçar, S. (2010). Medyanın Sedanter Bayanların Bireysel Spor Yapma Alışkanlıkları Üzerindeki Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Uğur, G. (1996). Üniversite Öğrencilerinde Atılganlık ile Beden Algısı İlişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Uğurlu, U. (1994). Yetiştirme Yurdunda Yaşayan Ergenler ile Ailesi ile Birlikte Yaşayan Ergenlerin Özsayı ve Atılganlık Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Voltan, N. (1980). Rathus Atılganlık Envanteri Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Psikoloji Dergisi*. 10 (1), 23–25.
- Yalçın, H.F. (1995). *Beden eğitimi öğretmeni el kitabı*. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayını.
- Yamaner, F. (2001). *Beden eğitimi ve spor'da temel ilkeler*. Bursa: Ekin Basım Yayınevi.
- Yavuzer, H. (1982). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- Yeşilyaprak, B. (2002). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Yetim, A. A. (2011). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Berikan Yayınevi.
- Yetim, A.A. (2005). *Sosyoloji ve spor*. İstanbul: Morpa Kültür ve Yayınları.
- Yetim, A. (2000). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Topkar Matbaacılık.
- Yıldıran, İ. (1986). Tarihi Kaynakları Açısından Türk Spor Kültürü. *Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yıldırım. S. (2011). Lisanslı Olarak Takım Spor ve Bireysel Spor Yapan ile Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Yücel, E.O. (2003). Taekwondocuların Durumluluk ve Süreklilik Kaygı Düzeyleri ve Müsabakadaki Başarılarına Etkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Zorba, E. (2014). *Yaşam boyu spor*. Ankara: Atalay Matbaacılık.

