

T.C
ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI

LİSANSLI OLARAK SPOR YAPAN VE SPOR YAPMAYAN
ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN ÖZKONTROL VE
ÖZYÖNETİM DÜZEYLERİ

MESUT YILMAZ

BOLU-2017

T.C.

ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI

**LİSANSLI OLARAK SPOR YAPAN VE SPOR YAPMAYAN
ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN ÖZKONTROL VE
ÖZYÖNETİM DÜZEYLERİ**

Yüksek Lisans Tezi

Hazırlayan

Mesut YILMAZ

Danışman

Yrd. Doç. Dr. Gülsen ÖZCAN

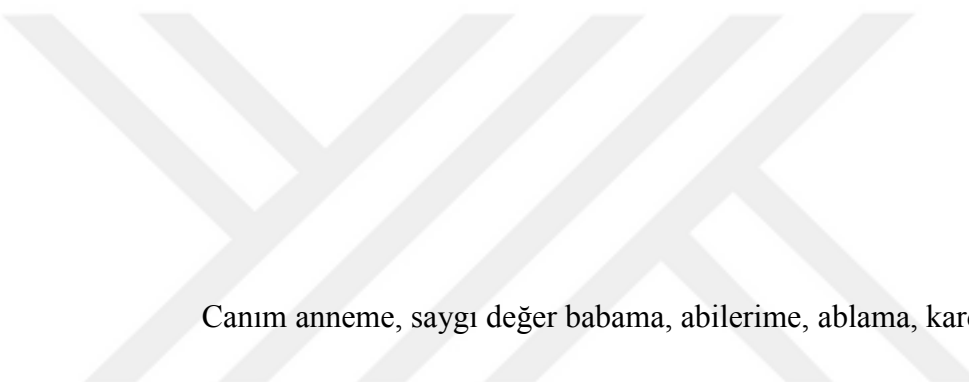
BOLU, HAZİRAN-2017

Etik İlkelerle Uyulduğuna İlişkin Beyan

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum, “**Lisanslı Olarak Spor Yapan Ve Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Özkontrol Ve Özyönetim Düzeyleri**” başlıklı çalışmanın yazılmasında bilimsel ve etik kurallara uyduğumu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda atıfta bulunduğumu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, tezin tamamının ya da bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitede bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim (13.06.2017).

İmza

Mesut YILMAZ



Canım anneme, saygı değer babama, abilerime, ablama, kardeşlerime ve
çok değerli dostlarıma...

TEŞEKKÜRLER

Bu araştırmamda tez çalışmam boyunca moral desteklerini, güler yüzünü benden esirgemeyip, karşılaştığım sorunlarda çözüm yolu göstererek tezimin bitirme sürecinde yardımını hiç esirgemeyen danışman hocam Sayın Yrd. Doç. Dr. Gülsen ÖZCAN'a, gerek ders gerekse tez çalışması aşamasında bilgi ve tecrübelerini benden esirgemedi yardımcı olan Sayın Doç. Dr. Dilşad MİRZAOĞLU, Sayın Yrd. Doç. Dr. Işıl AKTAĞ hocalarıma, ölçekleri uygulamamda büyük destekleri olan Düzce ilindeki ortaöğretim okullarında görev alan Beden Eğitimi Öğretmenlerine ve okullarda okuyan öğrencilerine, Çilimli Esenli Ortaokulu Beden Eğitimi Öğretmeni Sayın Emine MISIR, internetini benden esirgemeyen Ender YILDIZ abime ve Türkçe Öğretmeni Sayın Lokman ÖNALA'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

ETİK İLKELERE UYULDUĞUNA İLİŞKİN BEYAN.....	i
İTHAF.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLOLAR DİZİNİ.....	vii
KISALTMALAR	viii
ÖZET.....	ix
ABSTRACT.....	x
I.BÖLÜM	
1. Giriş.....	1
1.1. Arştırmanın Amacı.....	1
1.2. Araştırmanın Önemi.....	1
1.3. Problem Cümlesi.....	3
1.4. Alt Problemler.....	3
1.5. Sayıtlılar.....	3
1.6. Sınırlıklar.....	4
1.7. Tanımlar.....	4
II. BÖLÜM	
2. Kuramsal Temmeller Ve Litaratür Taraması.....	6
2.1. Spor.....	6
2.2. Spor'un Önemi.....	8
2.3. Spor'un Tarihçesi.....	10
2.4. Bireysel Spor.....	12
2.5. Takım Sporları.....	13
2.6. Okullarda Sporun Önemi.....	14
2.7. Okullarda Beden Eğitimi Ve Spor'un Temel Amacı.....	15
2.8. Türkiye Okul Sporları Federasyonu.....	16
2.9. Sporcu Lisansının Önemi.....	16
2.10. Beden Eğitimi Ve Beden Eğitimi Öğretmeni.....	16
2.11. Beden Eğitiminin Önemi.....	20
2.12. Özkontrol ve özyönetim kavramı ve önem.....	22

2.12.1. Özkontrol kavramı ve önemi.....	22
2.12.2. Özkontrol ile ilgili kavramlar.....	23
2.12.2.1. Özdisiplin.....	23
2.12.2.2. Kendini kontrol (özdenetim).....	24
2.12.2.3. Otokontrol.....	25
2.12.3. Özyönetim kavramı ve önemi.....	26
2.12.4. Özyönetim ile ilgili kavramlar.....	26
2.12.4.1. Duygu yönetimi.....	26
2.12.4.2. Özyönetimde öğrenenin özerkliği.....	27
2.13. Yurt İçi Yapılan Araştırmalar.....	27
2.14. Yurt Dışı Yapılan Araştırmalar.....	28
III. BÖLÜM	
3. Yöntem.....	33
3.1. Araştırma Modeli.....	33
3.2. Evren Ve Örneklem.....	33
3.3. Veri Toplama Araçları.....	38
3.3.1. Özkontrol ve özyönetim ölçeği.....	38
3.4. Veri Toplama Süreci.....	39
3.5. Verilerin Analizi.....	39
IV. BÖLÜM	
4. Bulgular.....	41
4.1. Birinci alt probleme ilişkin bulgular ve tartışma.....	41
4.2. İkinci alt probleme ilişkin bulgular ve tartışma.....	43
4.3. Üçüncü alt probleme ilişkin bulgular ve tartışma.....	44
4.4. Dördüncü alt probleme ilişkin bulgular ve tartışma.....	46
4.5. Beşinci alt probleme ilişkin bulgular ve tartışma.....	48
4.6. Altıncı alt probleme ilişkin bulgular ve tartışma.....	50
V. BÖLÜM	
5.1. Tartışma	53
5.2. Sonuç ve Öneriler.....	58

KAYNAKÇA	61
Ekler	
Ek 1. Ölçek.....	70
Ek 2. Etik Kurul İzin Yazısı	73
Ek 3. Düzce Milli Eğitim Müdürlüğü İzni.....	74
Ek 4. Düzce Milli Eğitim Valilik Oluru.....	75
Ek 5. Düzce İl Milli Eğitim Araştırma Değerlendirme Formu.....	76
Ek 6. Özgeçmiş.....	77



TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre dağılımları.....	41
Tablo 3.2. Öğrencilerin spor yapma durumlarına göre dağılımları.....	41
Tablo 3.3. Öğrencilerin spor türüne göre dağılımları.....	42
Tablo 3.4. Öğrencilerin yaptıkları spor durumlarına göre dağılımları.....	43
Tablo 3.5. Öğrencilerin lisans yılına göre dağılımları.....	44
Tablo 3.6. Öğrencilerin haftada yaptıkları spor saatine göre dağılımları.....	44
Tablo3.7. Öğrencilerin yaptıkları spor türüne göre dağılımları.....	45
Tablo 4.1. Öğrencilerinin özkontrol ve özyönetim düzeylerinin karşılaştırılması.	49
Tablo 4.2. Öğrencilerinin cinsiyetlerine göre karşılaştırılması.....	50
Tablo 4.3. Öğrencilerinin spor branşına göre karşılaştırılması.....	52
Tablo 4.4. Öğrencilerinin lisanslı yılına göre karşılaştırılması.....	54
Tablo 4.5. Öğrencilerinin haftalık spor yapma saatine göre karşılaştırılması.....	56
Tablo4.6. Öğrencilerin takım sporu ve bireysel spor yapma ve spor yapmama durumlarının karşılaştırılması.....	58

KISALTMALAR DİZİNİ

BESYO	: Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu
DPT	: Devlet Planlama Teşkilatı
ISF	: Uluslararası Okul Sporları Federasyonu
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
ÖKVÖY	: Öz Kontrol Ve Öz Yönetim



ÖZET

LİSANSLI OLARAK SPOR YAPAN VE SPOR YAPMAYAN ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN ÖZKONTROL VE ÖZYÖNETİM DÜZEYLERİ

Yılmaz, Mesut

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı

Beden Eğitimi Öğretmenliği Bilim Dalı

Tez Danışmanı;

Yrd. Dr. Doç. Gülsen ÖZCAN

Haziran-2017, 90 Sayfa

Bu çalışmanın amacı, lisanslı olarak spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin öz-kontrol ve öz-yönetim düzeylerini tespit etmektir. Bu araştırmanın örneklemini 2015-2016 Eğitim Öğretim Yılı Bahar Dönemin 'de Düzce İli, Merkez İlçede ortaöğretim 9. 10. 11. ve 12. sınıf düzeyinde öğrenim gören ve lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan 355 öğrenci ve bu öğrencileri istatistiksel olarak karşılaştırmaya uygun sayıdaki spor yapmayan 337 olmak üzere toplam 692 öğrenci oluşturmaktadır. Bu araştırmada veri toplama aracı Mezo, (2009) tarafından geliştirilen ve Akın; Demirci ve Çardak (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan öz-kontrol ve öz-yönetim ölçeği kullanılmıştır. Verileri analiz etmek için SPSS paket programından yararlanılmıştır, kişisel bilgilerin analizi için yüzde ve frekans değerlerinden yararlanılmıştır. Araştırmanın alt problemlerine ilişkin verilerin analizinde ise öncelikle grupların normal dağılıp dağılmadığını görebilmek için Kolmogorov-Smirnov testi yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edildikten sonra parametrik testlerden bağımsız gruplar t testi, tek yönlü varyans analizi ve veriler arasında fark bulunması durumunda Tukey ve Dunnett- C testlerinden yararlanılmıştır. Bu araştırmanın sonunda, lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin spor yapmayanlara göre öz-kontrol ve öz-yönetim algılarının spor yapanlar lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı, ayrıca cinsiyetin, yapılan spor branşının ve lisanslı spor yapma yılının öğrencilerin öz-kontrol ve özyönetimlerini anlamlı düzeyde etkilediği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelime: Özkontrol, Özyönetim, Spor, Lisanslı Sporcu

ABSTRACT

SELF-CONTROL AND SELF-MANAGEMENT LEVELS OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS WHO HAVE LICENSED SPORTS AND NO SPORT

Yılmaz, Mesut

Master Thesis

Department of Physical Education Teaching

Physical Education Teacher Science

Thesis Advisor;

PhD, Asst. Prof. Gülsen ÖZCAN

June-2017, Pages 90

The purpose of this study is to analyze the self-control and self-management levels of secondary school students who have licensed sports and no sport. This research is 355 students who are studying in team sports and individual sports licensed and educated at 9th, 10th, 11th and 12th grade level in 2015-2016 Spring Semester in Düzce Province, Central Province in the province and these students are statistically comparable 337 students who do not play sports in total. In this research, data collection tool developed by Mezo, P.G (2009) and Akın; Self-control and self-management scale adapted to Turkish by Demirci and Çardak (2012) was used. The SPSS package program was used to analyze the data, and the percentage and frequency values were used for the analysis of personal data. In the analysis of the data on the sub-problems of the study, firstly Kolmogrow Simirnov test was performed to see if the groups were normally distributed. Tukey and Dunnet-C tests were used when there was a difference between parametric test-independent groups t test, one-way analysis of variance and data. At the end of this research, students who have licensed sports, have significantly difference perception on self control and self management compared no sports. Moreover it is seen that sex, sport branch and sport year significantly affect students' self control and self management perception.

Key Words: Self-Control, Self-Management, Sport, Licensed Sports

I. BÖLÜM

Bu bölümde giriş, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, problem cümlesi, sınırlılıklar, sayıtlar ve tanımlar yer almaktadır.

1. Giriş

Sporun tanımı konusunda birçok yazar, spor çok yönlü bir kavram olduğundan farklı tanım ve görüşler ortaya koymuştur. Sporun kapsamı, branşların hedefleri, içerik ve yapılaş biçimlerinin farklı algılanıp değerlendirilmesinden kaynaklanmaktadır. Tanımlar göz önüne alındığında, “Spor, ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmanın temel unsuru olan insanın beden ruh sağlığını geliştirmek, kişilik oluşumunu, karakter özelliklerinin gelişimini sağlamak, bilgi, beceri ve yetenek kazandırarak çevreye uyumunu kolaylaştırmak, kişiler, toplumlar ve uluslararası dayanışma, kaynaşma ve barışı sağlamak, kişinin mücadele gücünü artırmak yanında belirli kurallara göre, rekabet ölçüleri içerisinde mücadele etme heyecan duyma, yarışma ve yarışmada üstün gelme amacıyla yapılan faaliyetler olarak” tanımlanır (Yetim, 2000). Spor eğitimi insanı daha ileriye götürür. Bireyin bütünsel gelişimi içinde yer alan sporun kendine özgü kültürünü oluşturması insanı daha da geliştirir. Çünkü spor eğitimi insanı çok yönlü geliştirir. Spor eğitimi aracılığıyla birey, toplum ve doğa arasındaki çelişki azaltılır. Çelişkinin azalmasıyla insanların daha mutlu olacaklarına inanılır (Demirhan, 2006).

Özkontrol bireyin yaşamında, başarı ve mutluluğa yol açan temel bir nitelik olarak düşünülmektedir. Özkontrolü yüksek olan bireyler, özkontrolü düşük olan bireylere nazaran duygu, düşünce ve performanslarını daha iyi yönlendirebilirler. Burger’e (2004) göre özkontrol kendimiz ve çevremizle kurduğumuz ilişkide önemli etkiye sahiptir. Julian Rotter’e (1996) göre ise iç ve dış kontrol arasındaki denge yaşamımız üzerinde ayırt edici bir özelliktir. İç ve dış kontrol dengesini sağlayanlar okulda aile ve iş hayatında daha başarılı olurlar. Bunun sebebi iç ve dış kontrolü sağlayan bireyler kalıcı hedefler belirlemeleri ve bu hedefleri gerçekleştirmekten keyif almalarıdır (Genet,

2010). Bunun yanında iç ve dış kontrol, yetenekli insanların yüksek performans ve yoğun çalışmasıyla gerçekleşmektedir (Solmuş, 2004).

Spor, kuvvet ve zindeliği geliştirmekten çok daha fazla şeyi ifade eder. Etkinlik, bireyin gelişimin temel kaynağıdır. Spor yoluyla birey, grubun bir parçası olmayı, yüksek etik değerleri geliştirmeyi, kendini kabul edilebilir bir şekilde ifade etmeyi öğrenir ve hemen hemen tüm potansiyellerine erişilmiş olur (Demirhan, 2006). Spor yapmanın fiziksel faydalarının yanında zihinsel ve duyuşsal davranışlara etkisi inkar edilemez (Ceci, Dai ve Sternberg, 1996).

Bu çalışmayla sporun özkontrol ve özyönetim üzerindeki etkisi tespit edilmeye çalışılmıştır. Bu amaçla ortaöğretim kurumlarında lisanslı olarak spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin özkontrol ve özyönetim düzeyleri tespit edilmiştir. Ayrıca bu çalışmayla düzenli ve bilinçli olarak spor yapmanın öğrencilerin duyuşsal kazanımlarına etkisi vurgulanarak beden eğitimi ve spor dersinin ve fiziksel aktivitelerin insanların bütünsel gelişimine etkisine dikkat çekilmiştir. Diğer yandan beden eğitimi alanında insan gelişiminin önemli özelliklerinden biri olan özkontrol ve özyönetimle ilgili çalışmalara rastlanmaması bu çalışmanın alana bir katkısı olarak yorumlanmaktadır.

1.1.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı ortaöğretimde lisanslı olarak spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin özkontrol ve özyönetim düzeylerini tespit etmektir.

1.2. Araştırmanın Önemi

Ülkelerin gelişmişlik düzeylerinin spor aktiviteleri ve spor aktiviteler bir belirteci olduğu kadar bireylerin gelişmelerine fiziksel, duyuşsal, zihinsel, ...vb. özelliklerine de katkı sağlamaktadır. Kat'a (2009) göre spor kişiliğin oluşumunu ve gelişimi yönünde eğitimcilere önerdikleri bir disiplin, insana haz ve doyum veren bir oyun güdüsünün gelişkin kurallara bağlanmış anlatım şeklidir. Spor bu anlamda vazgeçilmez aynı zamanda bir yaşam kalitesi ayraç olarak görülebilir.

Özkontrol ve özyönetim, bireyin hem kendisiyle hem de diğer bireylerle ilişkilerinde önemli olan bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol etmesi ve yönetmesi olarak tanımlamaktadır (Nebioğlu, Konuk, ve Akbaba, 2012). Özkontrol ve özyönetimi yüksek olan bireylerin akademik başarılarının, kendini kabul, kendini tanıma, kendi duygu düşünceleri yönetme ve kendine saygı düzeylerinin yüksek, insan ilişkilerinin güçlü olduğu bilinmektedir (Tangey ve diğerleri 2004). Özkontrol ve özyönetimi düşük olan bireylerde ise düşünmeden hareket etme, hemen yapma isteği, kendi düşünce duygularını yönetememe ve kısa süre odaklı davranışlar görülmektedir (Muraven ve Slessareva, 2003).

Özkontrol ve özyönetim bireyin hayatında başarı ve mutluluğa yol açan bir temel özellik olarak düşünülmektedir. Özkontrol ve özyönetimi yüksek olan bireyler ile özkontrol ve özyönetimi düşük olan bireyler birbiriyle kıyaslandığında özkontrol ve özyönetimi yüksek olan bireylerin duygularını, düşüncelerini, dürtülerini, arzularını, davranışlarını, performans ve yanıtlarını düzenleyen bireyler hayatlarında daha iyi neticelere ulaşırlar. Modern psikoloji, insan davranışların biyopsikososyal bakış açısıyla insanlar davranışların, sosyal ve biyolojik bağlamların yokluğunda açıklanamaz olduğuna kanaat getirir. Julian Rotter'e (1996) göre iç ve dış kontrol arasındaki denge hayatımız üzerinde ayırt edici bir özelliktir. İç ve dış kontrol dengesini sağlayan bireyler okulda ve iş hayatında daha başarılı olurlar. Böyle bir neticenin oluşmasındaki sebebi iç ve dış kontrol sağlayan bireylerin kalıcı hedefler belirlemeleri, bu hedefleri gerçekleştirmede azimli olmaları ve bu hedefleri gerçekleştirmekten mutlu olmalarıdır (Genet, 2010).

Tüm bu durumlardan önce bireyin özkontrol ve özyönetim gibi faktörlerin varlığının veya eksikliğinin farkında olabilmesi gerek. Özkontrol ve özyönetimin etkisinin farkına varmış birey çözümün anahtarını ellerinde tutuyordur zaten. Özkontrol ve özyönetimin etkisinin farkına varmamış olan bireyler de ise çözüme ulaşmak için öncelikle bu faktörlerin öneminin farkındalığının oluşması gerekir. Özkontrol ve özyönetim etkililiğinin farkına varan birey böylece bu duyuşsal davranışın kazanımına dönük çalışmalara başlayabilecektir. Bu başlangıcı yaparak farkındalığı çözüme koşarak ilk önemli adımı atmış olacaktır (Genet, 2010).

Bu araştırmayla sporun fiziksel performansa ve sağlığa etkisinin yanında bireylerin sosyal ve duygusal hayatlarını algılama, değerlendirme, kontrol etme, yönetme, sorumlulukların farkında olma gibi olumlu davranışlara yardımcı olan özkontrol ve özyönetim özelliğine etkisi saptanmaya çalışılmıştır. Böylece sporun bütün halinde sağlıklı bir yaşam algısı ve sporun katkısına vurgu yapılarak birey ve kurumlar açısından spor yapmanın mekanik ve yapay bir uğraş değil ancak zorunlu ve elzem insani bir ihtiyaç olduğunun anlaşılmasına çalışılmıştır.

1.1. Problem Cümlesi

Lisans olarak spor yapan ve spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin özkontrol ve özyönetim düzeyleri nedir?

1.2. Alt Problemler

1. Lisanslı olarak spor yapan ve spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin özkontrol ve özyönetim düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?
2. Öğrencilerin cinsiyetine göre özkontrol ve özyönetim düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?
3. Lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin haftalık spor yapma saatlerine göre özkontrol ve özyönetim düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?
4. Lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin yapmış oldukları spor branşına göre özkontrol ve özyönetim düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?
5. Lisanslı olarak spor yapan öğrencileri lisans yılına göre özkontrol ve özyönetim düzeyleri arasında fark var mıdır?
6. Lisanslı olarak takım sporu, bireysel spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin özkontrol ve özyönetim düzeyleri arasında fark var mıdır?

1.3.Sayıtlar

Araştırmaya katılan öğrencilerin özkontrol ve özyönetim ölçeğini içtenlikle ve doğru cevapladıkları kabul edilmiştir.

1.4.Sınırlılıklar

1. Bu araştırma 2015-2016 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Düzce ili merkez ilçede bulunan ortaöğretim okullarındaki 9. 10. 11. ve 12. Sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrencilerle yürütülmüştür.
2. Araştırma lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan öğrencilerden en az iki yıllık lisansa sahip ve haftada en az iki saat spor yapan öğrencilerle sınırlandırılmıştır.

1.5. Tanımlar

Ortaöğretim: Düzce ili Merkez ilçesinde bulunan lisede 9. 10. 11. Ve 12 sınıf dört yıllık eğitim öğretim veren gündüzlü ve pansiyonlu milli eğitime bağlı öğretim kurumları.

Spor: Bireyin tabi çevresini, beşeri çevre haline getirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren belli kurallar içinde araçlı veya araçsız, ferdi veya grup ile serbest zaman veya tüm zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yapılan faaliyetlerdir (Fişek, 1998).

Özkontrol: Kişinin davranışlarını arzularını ve duygularını toplumda işlev görebilmek için düzenleye bilme becerisidir (Matt, 2014).

İç kontrol: Bireylerin kendi içinde gelen zararlı dürtülerini kontrol altına alıp, istekli ve kararlı bir şekilde hedeflerine ulaşmasıdır. Dürtülerini bilip, onlarla başa çıkma azmidir (Rotter, 1996).

Dış kontrol: Bireylerin dışsal dürtüleri ve zararlı dürtülerini kontrol altına alıp, istekli ve kararlı bir şekilde hedeflerine ulaşmasıdır. Davranışlarını şansa, kismete ve kadere bağlamamasıdır. Dürtülerini bilip, onlarla başa çıkma azmidir (Rotter, 1996).

Özyönetim: Bireylerin davranışları yönete bilme bilincinde olup, hedeflerine ulaşmasına engel olacak güdülerini bertaraf edebilme çabası içerisinde olmasıdır (Zimmerman, 2000).

Özdenetim: Bireyleri davranışlarını, hedeflerini, başarısını ve daha önemli bir amaca ulaşabilmesi için kendini dürtülerine karşı kendisini denetleyebilmesidir. Herhangi bir ikinci şahsın etkisi olmadan kendi kendini denetlemesidir (Baumeister ve Vohs, 2007).

Bireysel spor: Kişinin oyun biçiminde yapılan, genellikle yarışmalara yol açan, bazı kurallara göre uygulanan beden hareketlerin tümü (Çoknaz, 1998).

Takım sporu: Toplu oyunlar biçiminde yapılan, genellikle yarışmalara yol açan bazı kuralla göre uygulanan beden hareketlerinin tümü (Çoknaz, 1998).



II. BÖLÜM

2. Kuramsal Temeller Ve İlgili Literatür Taraması

Bu bölümde araştırmanın kurumsal çerçevesi ile araştırmayla ilgili yurt içi ve yurt dışı içinde yapılmış olan çalışmalar hakkında bilgi verilmiştir.

2.1.Spor

Sporun tarihsel sürecini araştırdığımızda spor kelimesi kökenin aslında Latince dilin den geldiği görülmektedir. Latince de desporte kelimesi süreç içerisinde farklı milletlerin kaynaşması sonucu önce Fransız diline desport olarak geçtiği görülüyor. İngilizler de Fransızlarla girmiş olduğu etkileşim sonucu desport olan kelime İngilizce sport şeklinde diller arası kelime geçişi sağlanmıştır. Günümüzde ise spor olarak tüm dünya ya yayılmıştır. Sporun ilk kelime anlamına baktığımızda oyun, eğlenme, serbest zamanı değerlendirme, hoş vakit geçirme, dinlenme, rutin işlerinden uzak durma gibi anlamları olduğunu görmekteyiz. İlk zamanlarda avlanma gibi bazı amaçları olan sporun günümüzde ise sağlıklı yaşam felsefesi olduğunu görmekteyiz. İngilizceden Türkeçe'ye geçen spor kelimesi takım veya bireysel olarak oynanan kendine has teknik ve kuralları olan fiziksel, duyuşsal, sosyal ve toplumsal etkisi olan eğlendiren eğiten anlamlarına gelmektedir. Başka bir ifadeyle fiziksel gücü artırmak için yapılan etkinlik, beden eğitimi ve fiziksel etkinlikler anlamına gelmektedir. Spor ilk zamanlarda temel ihtiyaçlar için yapılması zaruri iken günümüzde ise sağlıklı zaman geçirme, serbest zamanı değerlendirme, sosyal, toplumsal katılım ve bir eğlence unsuru olarak görülmektedir (Basım ve Argan, 2009).

Spor birçok araştırmacı tarafında farklı tanımlar yapılmıştır. Kat'a (2009) göre sporun bireylerin sosyal ve toplumsal uyumu, zihinsel ve fiziksel sağlığı, kişiliğin oluşumu ve gelişimi bakımından hocaların vazgeçilmezi, seyir sevkinin yüksek, insanlara haz ve doyum veren, disiplin, adaletli bir yarış, bu yarışta spora özgü gelişkin kurallar ve insanların tutkusudur.

Brokhaus'a (1973) göre spor insanın fiziksel ve zihinsel etkinliğine hizmet eden oyuna ve performansa yönelik bir unsur olmakla birlikte beden eğitimi, eğlenceyi kurallara bağlı yarışmaları içeren oldukça geniş kapsamlı bir kavramdır (akt; Dumlupınar, 2007). Spor çağlar boyunca, insanlığın en önemli faaliyetleri ve meşguliyetleri içinde yer almıştır. Günümüzde ise, spor çeşitli nitelikleriyle en önemli toplumsal kurumlardan biri olmuştur. Gerek sporcuların performans sınırlılıklarının son derece genişlemesi, gerekse sporun, toplumsal, ekonomik ve politik açıdan büyük önem kazanması sporun niteliğinde ve niceliğinde büyük değişiklikler ve çığırlara yol açmıştır. Spor; bireyin, biyolojik kökenli içgüdülerin neden olduğu dürtülerin hedefe ulaşmasını sağlarken, aynı zamanda temel gereksinimleri de karşılayan bir davranış biçimidir (Başer, 1998). Ferdin doğal çevresini beşeri çevre haline getiren elde ettiği kabiliyetleri geliştiren belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, bireysel veya grupta, serbest zaman veya zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı, sosyalleştirici, ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur (akt; Tuzcuoğlu, 2014).

Sporun birden fazla boyutu olan, spor farklı amaçlar için yapılabilir: yarışma ve performansa dönük, sağlıklı yaşam, serbest zamanları değerlendirmek, toplumsal bağları kuvvetlendirmek, hoş vakit geçirmek gibi. Ayrıca spor, gerçekleştirdiği yer ve zamanına göre farklı türlere ayrılmaktadır. Bu nedenle sporu tek ve kesin tanıma sığdırmak zordur. Spor, başarıyı genişletme ve yarışmalarda üstün gelme amacı için gösterilen çabayı bedensel bakımından daha yetenekli olanların seçilmesini ve seçilenlerin sürekli ve yoğun bir eğitimle yetiştirilmesini gerekli kılar (Kat, 2009). Sporun anayasası sağlığa, birliğe, beraberliğe kardeşliğe, arkadaşlığa centilmenliğe ve dostluğa dayanan bir insan topluluğu ekolüdür (akt; Nakip, 2015).

Koludar'ın (1998) spor tanımına göre ise; bireylerin fiziksel, zihinsel, toplumsal ve sosyal davranışlarının geliştirilmesi için yapılan motorik becerilerini ve aktivitelerini kurallar çerçevesinde yarıştırmayı amaçlayan uğraşların tümüdür. Spor kelimesinin analizini yaptığımızda; S için sistem, P için program, O için organizasyon ve R içinde rekor denilmektedir (Basım ve Argan, 2009).

2.2.Sporun Önemi

Günlük yaşam ve iş koşuşturmaların bireylerin fiziksel, zihinsel ve toplumsal bir yorgunluğa düşürmektedir. Oluşan bu olumsuz durumdan kurtulmak için spor yaparak hem fiziksel hem zihinsel ve spor merkezlerinin kulüplerine üye olarak da sosyalleşir. Bireyler üye oldukları spor kulüplerinde yapmış oldukları sportif aktivitelerle bireyin daha sağlıklı, huzurlu, sosyal ve toplumsal boyutu elde etmiş olmaktadır. Bireyler arasında spor kültür yoluyla oluşan bu etkileşimin duygularını besleyen, onları ortak amaçlara yönelten milli duygulara yöneltir. Sporun bireylere hem ülke hem de dünya barışına pozitif katkısı yadsınamaz (Balcıoğlu, 2003).

Spor etkinlikleri bireyin enerjisini, kaslarını, zihinsel yetilerini, algılarını, hızlı karar vermesini, toplumsal niteliklerini kullanmasını gerektirir. Bu özellikler sporun bedensel- ruhsal ve toplumsal yönlerini olduğunu gösterir (Doğan, 2004). Bireyin, içgüdülerini duyuma ulaştırırken, aynı zamanda temel içgüdülerin bu derece geniş ve kapsamlı bir şekilde karşılayabilen başka bir davranış biçimi yoktur. Spor, bu nedenle günümüzde evrensel ve toplumsal bir kurum olmuştur (Başer, 1998).

Sporun vücudun sistemleri üzerinde yarattığı etkiler açısından spor nitelikleri aşağıdaki gibi belirtilmiştir (Türkel, 2010);

- a) Hareket sistemlerinde; hareket ve esneklik
- b) Sinir sisteminde; çabukluk, çeviklik, refleks, denge ve sürat
- c) Kalp dolaşım sistemlerinde; devamlılık
- d) Zihin sisteminde; karar verme ve reaksiyon
- e) Morfolojide; estetik ve fiziki mükemmellik

Tercan'a göre spor, sosyolojik bir olgudur. Sportif etkinlikler, toplumsal ortamda gelişir. Her spor kendine özgü ayırt edici bir alt kültürün kendine özgü değerler, normlar ve dil geliştirmiştir (Şahan, 2008). Spor kültürün bir unsuru olarak kişilerin ve toplumların düşünce ve davranışların şekillendirmekte ve diğer kültür unsurlarını etkileyerek milli özellikler kazandırmaktadır. Spor faaliyetleri içerisinde görünen beden hareketleri toplumsal gerçekleri yansıtmaktadır. Değişik ülkelerde çeşitli sporlara bakıldığında toplumların özellikleri ve hayata bakış açıları ile ilgili bilgiler edinilebilmektedir. Tüm ifadeler ve tanımlarda göstermektedir ki spor, bireyler üzerinde

fizyolojik, zihinsel, ruhsal ve pedagojik anlamda çok önemli görevler ve etkiler üstlenmekte ve göstermektedir (Şahan, 2008).

Spor toplumsal yaşamın ve toplumsal kültürün ayrılmaz bir birleşenidir ve aynı zamanda zaman içinde amacı açısından değişiklik göstermektedir. Nasıl insanlık doğayı kontrol altına almaya çalışıyorsa, spor da insanın kendi vücudunu kontrol altına alma çabasının bir sonucudur. Ayrıca kişiler spor yoluyla bir takıma veya bir gruba üye olarak yalnızlık duygusundan kurtulur. Bir spor takımını destekleyerek o takımın başarı veya başarısızlıklarıyla bütünleşir ve takımın başarısını kendisine yansıtır. Yalnızken coşkunluk göstermezken, grup halindeyken gösterilir. Bunun için psikiyatristler spor alanlarına bir tür hastane olarak bakmaktadır. Bastırılmış duyguların dışarıya atılması, yani bireylerin deşarj olmasına yol açan spor alanları, psikiyatristlerce tedavi yerleri olarak görülmektedir (Türkel, 2010).

Spor yarışma, rekreasyon, sağlık ve izleyici zevki açılarından dünya kültürünün bir parçası haline gelmiştir. İletişim araçlarının da yaygınlaşmasıyla birçok kişi tarafından doğrudan veya dolaylı olarak ilgi görmekte olan spor giderek daha organize hale gelmiş ve uluslararası saygınlık aracı haline gelmiştir. Günümüzde spor tüm bir ulusun sevinç ya da hüznün kaynağı olabilmektedir. Sonuç olarak spor günümüzde toplumsal yaşama derinlemesine girmiş bir olgudur (Türkel, 2010).

Spor çağdaş insan yaşamının çok önemli bir parçası olup, toplumları da olumlu yönde etkileyen en yararlı sosyal etkinliklerden biridir (Sevim, 2002). İnsanın içinde yer aldığı her olayda önemli bir psikolojik yan vardır. Sporda psikolojik yan, yarışmayı ve sağlıklı yaşamayı amaç edinen kişiler üzerinde önemli bir etkidir. Spor toplumsal bir faaliyet olduğuna göre, sporcuların da psikososyal varlıklar olarak bilimsel açıdan ele alınması gerekir (Yücel, 2003).

Spor özellikle son yıllarda, insan yaşamının daha kaliteli, sağlıklı ve dengeli bir şekilde sürdürebilmesi için gerekli kılınan bir öğedir. Kültürel faaliyetler ile birlikte sportif faaliyetlerinin de kişileri gündelik yaşama psikolojik olarak hazırladığı düşüncesi günümüzde genel kabul görmektedir (Ekmekçi, ve İrmiş, 2012).

İnsan toplulukları arasındaki ilişkiler geliştikçe ve büyüdükçe, bu ilişkilerin barışçıl amaçlar doğrultusunda kullanılmasının en önemli aracı spor olmuştur. Spor tarih boyunca bu işlevi devam ettiren, modern zamanlarda yapılan müsabakalar ile daha büyük karnavallar, organizasyonlar ve eğlence etkinlikleri haline gelmiştir (MEB, 2006). Olimpiyatlar, Dünya şampiyonaları, Avrupa şampiyonaları, Kıtaların kendi içerisinde ve Kıtalar arası yaptıkları spor turnuvaları bunun en güzel örnekleridir.

Uluslararası spor karşılaşmaların bir savaş değil, tersine bir barış unsuru olduğu hepimizce bilinen bir husustur. Nasıl ki bir devlet hukuku varsa bir de uluslararası spor hukuku vardır. İnsanoğlunun gelişimi ile eski Yunandan bu güne değin gelişen kurallar bu gün ileri düzeydeki prensiplerine ulaşmışlardır. Dolayısıyla sporda zor kullanan kaybederken kuvvetli olan kazanır. Bireysel anlamda spor kişinin egemenlik ve olanaklarını değerlendirme duygularını geliştirir. Dolayısıyla kişi ve ulusların eğitimini tamamlar. Ortak eğitim esasına dayanır ve spor ulusların akıl ve eğitimini düzeylerinin aynasıdır (Türkel, 2010).

Olimpiyat, Dünya, Avrupa ve Kıtalar arasında yapılan Uluslararası spor müsabakalarda rekabeti artırdığını, elde edilen başarılar veya turnuvanın olduğu ülkeler de prestij kazandıkları ilkelerini bu yolla dünyaya tanıttığını ve spor yoluyla politik olsun, ekonomik olsun, sosyal yönden olsun birçok yönden olumlu gelişmeler sağlanabildiği yerler olmuşlardır. Sporun bu kadar geniş katkısının olduğunu erken anlamış ülkeler, sporun temeli olan tesisleşme, sporcu altyapı çalışmaları ve sporun geniş kitlelere ulaşması konusunda çok büyük çabalar sarf ettikleri görülmektedir (Gürkan ve Müniroğlu, 2001).

2.3.Sporun Tarihçesi

Sporun, insanlık tarihi kadar eski olduğu söylenebilir. Fakat resmi olarak yapılması ve kurumlara girmesi insanların örgütlenmesiyle başlamıştır. 20. Yüzyılda da ise profesyonel anlam kazanmıştır. Eski Çağlarda; sağlıklı olmak, avlanmak ve savaşmak için gerekli olan yeterlilik spor yapılarak sağlanmaktaydı. Roma, Eski Yunan, Çin, Mezopotamya, Babil, Sümer, Suriye, Hindistan ve İran sportif etkinlikler bakımından en çok göze çarpan uygarlıklardı (Knapp ve Leonhard, 1968; akt. Demirhan, 2006).

Tarihteki ilk insanlar sporun doğuşu ve gelişimi olarak kabul ettiğimiz kendini hayvanlardan savunması, barınması ve yaşamsal fonksiyonlarını devamını sağlamak için insanların doğayla mücadelesi ile başlamıştır. Spor araçlarından da anlaşıldığı gibi ister araçlı ister araçsız kullandıkları aletlere baktığımızda savunma ve saldırı kökenli olduğu anlaşılmaktadır. İ.Ö 3000 yıllarında tunç teknolojisinin kullanıldığı Mezolitik Çağda savunma ve saldırı için geliştirdikleri okçuluğu daha sonra bir yarışma şeklinde prenslerin ve soyluların yarıştıklarını ve yarışma sonuçlarını özenle kayıt edildiği elde edilen kalıntılardan anlaşılmaktadır (Fişek, 1998).

Yaşamın başlamış olduğu yeryüzündeki ilk insanların öncelikli ihtiyaçları yaşamsal fonksiyonları idame edebilme bu da doğa koşullarıyla mücadele, beslenme, korunma, savunma, barınma, giyinme ve zor şartlara karşı yaşamsal faaliyetler çabasını beden eğitimi veya spor olarak saymak zor olsa da sporun ve beden eğitimin bu şekilde başlangıcı olarak kabul edilir (Erkal, 1982; akt. Tel ve Köksalan, 2008).

Sporun tarih sahnesine çıkmasıyla beraber Türklerde de spor faaliyetleri başlamıştır. Türkler de diğer toplumlar gibi sporu sosyal, psikolojik, oyunlar, eğlenceler ve kültürlerin bir parçası olarak yapmaktaydılar. Spor, at, savaş, sefer, eğlence, yarışma ve oyunlarda kullanılan bir araç olmuş ve düğün ve eğlencelerde cirit oyunları oynanmıştır. Spor ile eğitim faaliyetleri birleştiren askerler, antrenmanlarla savaşa hazırlanmışlardır (Mengütay, 1997).

Osmanlılarda spor, savaş eğitimi amacıyla yapılmıştır. Askeri kurumlarda beden eğitimi ve spor, acemi oğlan ve cambazhanelerde askeri talim olarak yapılır. “Osmanlı devletinde spor tekkeleri açılmış ve bu tekkeler kişi ve toplumun çıkarlarının eşit olduğunu kabul etmiş, mensuplarını koruyarak bir sosyal güvenlik vazifesi görmüştür” (Mengütay, 1997).

Cumhuriyet ilanından sonra Atatürk önderliğinde Türk sporunda gelişmeler görülmeye başlamıştır. 1920 Yılından günümüze kadar uzanan zaman süreci içerisinde birçok beden eğitimi ve spor bölümleri açılmış olup; birçoğu 1992 yılında beden eğitimi ve spor yüksekokulu’na (BESYO) dönüştürülmüştür (Türkel, 2010). Türkiye Cumhuriyeti’inde ise sporun gelişimine bakıldığında öncelikle Meşrutiyet dönemlerinin

incelenmesi gerekir. Meşrutiyetteki en önemli gelişme, İstanbul da spor kulüplerinin açılmasıdır. Bunlar; Beşiktaş, Altınordu, Galatasaray, Fenerbahçe, Süleymaniye, Vefa, Beykoz, Nişantaşı, Türk Gücü ve Anadoluhisarı'dır. İzmir de Altay, Ankara da İdmanbirliği kurulmuştur (Demirhan, 2006).

2.4.Bireysel Sporlar

Bireysel spor, iki sporcunun belli kurallar içerisinde üstünlük sağlamaya çalışmasıdır. Bazı bireysel sporlar iki sporcu arasında güç, kuvvet dayanıklılık sürat etkili olurken (Güreş, Judo, Boks...vb), bazı bireysel sporlarda da bazı spor materyalleri (raket, top, ..vb) kullanarak üstünlük sağlanmaya çalışılır (Tenis, Badminton, Bilardo, ...vb).

İnsanlık tarihine geneline ilk bakıldığında savunma amaçlı olan spor, daha sonralardaki zamanlarda gelişerek ve çağa uygun bir şekilde değişerek günümüzdeki spor halini almıştır. Özellikle bireysel sporlar bireyin mücadele gücünü artırmaktadır. Günümüz toplumlarının ekonomik yönden ilerlemesinin bir sonucu olarak, insanlar sosyal aktivitelere yönelmekte ve bu aktivitelerden spor da payını almaktadır. Böylece spor giderek yaygınlaşmakta ve bu yaygınlaşmanın sonucu olarak bireyler arasında bazı spor dalları daha öne çıkarak branşlaşma gerçekleşmektedir. Bir bireyin başka bireylerle bir mücadele, uğraş ve karşılık etkileşime girmeden yapılan sporlara bireysel sporlar denilmektedir. Gelir ve eğitim düzeyi düşük insanlar daha çok nitelik gerektirmeyen sportif aktiviteler yolu ile kendilerini sergilemelerinin ve ortaya koymanın çabası içine girebilirken; eğitim ve gelir düzeyi yüksek ve nitelik gerektiren işleri yapanların oluşturduğu yüksek statü gruplarında da spor yapma eğilimleri bu hazzan kaynaklanabilmektedir. Bireysel sporlar ile birey kendine güven, kendini denetleme, çabuk karar verebilme, doğruluk, haklarını koruma gibi özellikleri geliştirir ve kişi kendi yeteneklerinin farkına varır (Şahan, 2008). Kat'a (2009) göre; Boks, Güreş, Judo, Taekwondo gibi spor dallarını da bireysel spor grubuna dahi etmiştir. Yüksek erkeklik egosu gerektiren bu spor dallarında, sporcu rakibi ile direkt mücadele etmektedir. Öte yandan, Badminton, Masa Tenisi, Tenis, Okçuluk gibi spor dalları, sporcuların kendi aralarında ve birbiriyle temas olmadan yarıştıkları bireysel sporlardır. Yüksek düzeyde

dikkat ve çeviklik gerektirir. Bireysel sporlarda sorumluluk sadece sporcudur. Başarı ya da başarısızlık sporcunun kendisine aittir. Bu durumda bireysel spor dallarında spor yapan sporcuların daha fazla stres yaşamasına sebep olmaktadır. Bireysel sporcular çoğu zaman yalnızlık duygusuna kapılırlar. Yaptıkları spor branşı gereği sorunlarını kendileri çözme eğilimindedir. Günlük hayatlarında karşılaştıkları sorunları müsabakalarda olduğu gibi yardım almadan kendileri çözmeye çalışırlar (Kat, 2009; akt; Yıldırım, 2011).

2.5.Takım Sporları

Takım sporları en az iki ve üzeri kişilerden oluşan grupların kendi aralarında veya rakipleri ile yapılan yarışmaların tümüdür. Yarışmanın sonucunu en fazla taktik ve taktikler etkilemektedir (Başer, 1998). Takım sporlarında yenilgi kişiye değil tüm takıma mal olur. Bu yüzden sporcuların zihinsel zorlamaları ve kişisel sorumluluklar azdır. Takım sporlarında birlikte hareket edebilme, yardımlaşma, taktikler gereği takım arkadaşlarını iyi tanımalı ve onların yarışma esnasında neler yapabileceğini önceden kestirip, zaman ve avantaj sağlamayı bilmelidir. Sonuç olarak takım sporlarında başarı da başarısızlıkta kişiye değil tüm takıma mal olup, takımın birlikte yardımlaşmayı işbirliği içinde olmayı grup şeklinde çalışmayı bilmelidir (Kat, 2009).

Zaman içinde bir değişme gösteren spor, 1950'li yıllardan itibaren tüm dünyada takım sporları alanında insanları etkilemiş ve böylece ilgi alanını genişletmiştir. 1980'lerden sonra takım sporlarına olan ilgi daha da artmıştır. Özellikle Futbol branşına artan ilgi diğer spor branşlarına da sıçrayarak devam etmektedir. Günümüzde dünyada en büyük spor organizasyonu olimpiyatlar ve dünya futbol şampiyonasının olduğu bir gerçektir. Futbol başta olmak üzere basketbol, Voleybol, Hentbol, Su Topu, Hokey gibi spor branşları son derece önemli bir yer tutmaktadır (Şahan,2008).

2.6. Okullarda Sporun Önemi

Milli Eğitimimizin temel amacı; Beden, zihin, ahlak, duygu ve sosyal bakımdan sağlıklı bir nesil yetiştirmektir. Beden eğitimi dersi her seviyesindeki okullarda bu amacın gerçekleşmesine doğrudan hizmet eden bir derstir. Bu yüzden ilköğretim okullarında ayrı bir yeri ve önemi vardır. İlköğretim, çocukların planlı, programlı olarak davranışlarının iyileştirildiği, geliştirildiği ilk ve en önemli eğitim basamağıdır. Çocuk davranışlarının temelini oluşturan hareket ve üslup, diğer alanlardaki davranışların kazandırılmasında etkin bir rol oynar. Hareket mekanizmasını sağlayan vücut organlarının iyi kullanılması, sağlıklı geliştirilmesi ve her çocuğun mevcut kapasitesi içinde değerlendirilerek belli standartlara ulaştırılması ancak planlı programlı bir eğitimle sağlanır. Bu da okulun görevidir. Beden eğitimi dersi okullara bu amaca hizmet etmek için konmuş ve eğitim programlarında eğitimin önemli bir parçası olarak yer almıştır (Korucu ve Mollaoğulları, 2005).

Milli eğitim ve diğer kurumlarda öğrenim gören her yaş ve her kademedeki öğrencilere yaşam boyu spor yapma felsefını tüm bireylere kazandırmak ve spor branşlarında yetenekli olan sporcuları tespit etmek, tespit edilen sporcuları Gençlik ve Spor Bakanlığı bünyesinde oluşturulmuş olan spor kulüplerine üye olmaya teşvik etmek; eğitim öğretim kurumlarında beden eğitimi ve spor aktivitelerinin temel amacı bu olmalıdır. Sporun bireyler üzerindeki bu temel amaç düşünüldüğünde spor eğitimi tüm eğitim kurumları ve toplumların vazgeçilmez bir gereksinimidir (DPT, 2000).

Fiziksel gelişimim yoğun olduğu bu dönemde bireylerin öğrenme yetenekleri gelişir. Ayrıca psikolojik sistemdeki gelişme onların duygusal yönünü etkiler ve sosyal hünerlerini arttırır. Burada öğretmenler öğrettiklerini niçin, nasıl ve ne ile yaptıklarının tanımlanması öğrencilerin veya sporcuların sosyalleşme sürecini olumlu yönde etkileyecektir. Bu kavram ile eğitimle sporda başarıyı onun sonucu olarak da öğrencilerin sosyalleşme sürecinin hızlanmasını sağlayacaktır (Şahan, 2008).

Okullarda uygulanan aşırı derslerin; günlük 8 saat, haftalık 40 saat olan yoğun programın öğrencilerde kaygı, stres, mutsuzluk, odaklanamama gibi sorunların olduğu düşünülmekte. Ders yoğunluğunun spor yaparak enerjilerinin dışa vurmasıyla öğrencilerin deşarj olunacağı ihtiyaç duyulmaktadır. Yapılacak olan spor öğrencilerde

özkontrol ve özyönetimi geliştirdiği araştırmamızda tespit edilmiştir. Bu da okullarda sporun önemli olduğunu, öğrencilerin yoğun derslerde başarılı olması için, spor vazgeçilmez ve elzemdir.

Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel olarak gelişim gösterdiği ve bu gelişimi spor yaparak daha da hızlı bir şekilde tamamlayacağı, öğrencilerin duyuşsal olarak olumlu yönden gelişeceği araştırmamızda anlaşılmaktadır.

2.7.Okullarda Beden Eğitimi ve Sporun Temel Amacı

Beden eğitimi ve spor aktivitelerinin geleceğimizin teminatı olan gençlerimize bedenlen, ruhen ve fikren olumlu katkıları sağlayacak olan spor etkili bir plan olarak kabul edilmektedir. Bunun çerçevesinde bireylerin fiziksel etkinliklerini, sportif aktivitelerini ve yaşam boyu spor olarak hareket kapasitesinin en üst düzeye çıkarılmalıdır. Bundan dolayı eğitim öğretim kurumlarında bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişimlerini spor yoluyla planlı bir şekilde programlarını dahil etmeleri gerekmektedir (Yıldırım, 2011).

Eğitimin en temel ilkelerden biri insanları, zihni ve bedeni yönleriyle bir bütün olarak yetiştirmektedir. Kuşkusuz bireylerin bedensel ve ruhsal yönden sağlıklı ve mutlu olması, toplumsal kalkınmanın da önde gelen koşullarındandır. Dolayısıyla beden eğitimi dersi, öğrenciler sağlıklı aktivite alışkanlığı kazandırmak ve en uygun fiziksel uygunluğu hayat boyu devam ettirmek biçiminde belirginleşen amaçları kapsamaktadır (Petray, 1989).

Esasen beden eğitimi ve faaliyetleri okullarda ders içi ve dışı zamanlarda genel eğitimin tamamlayıcısı olarak verilmekte ve bu faaliyetler içerisinde birey, bir bütün olarak ele alınmaktadır. Genellikle bu hedeflerde sağlanacak gelişim, uygulamalarının haftalık sayı ve süresi, kullanılan tesis, alan ve yeter sayıdaki nitelikli beden eğitmeni varlığı ile doğrudan ilişkili görülmektedir (Özdemir, 2000).

2.8. Türkiye Okul Sporları Federasyonu

Türkiye okul sporları federasyonu, Gençlik hizmetleri ve spor il müdürlükleri ile ortaklaşa çalışarak okullardaki sporcu öğrencileri belirleyip, kulüpleştirerek daha çok başarıyı elde etmeye çalışır. Milli eğitim bakanlığı ile gençlik ve spor bakanlığı arasında imzalanan protokol gereği milli eğitim okullarında bulunan spor salonlarını gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüğü ile ortaklaşa kullanma bu şekilde tesis ihtiyacının karşılayıp sporcu öğrencilerin başarılarına ortak bir şekilde desteklerinin olduğu görülmektedir. Federasyonlar özerklik maddesi, federasyonlar bağımsızdır şeklinde 2005 yılında değiştirilmiştir ve tüzel kişilik kazanmıştır.

2.9. Sporcu Lisansının Önemi

MEB, öğrencilerin sosyalleşmelerini arttırmak için ders dışında, spor yapıp başarılı olan ortaokul öğrencilerine başarıları oranında ek puan verileceğini söylemiştir. Bu da öğrencilerin spora olan ilgisini arttırdığı ve sporcuların arasında rekabetin oluşmasından dolayı başarının arttırılması düşünülmektedir.

Spor liseleri özel yetenek sınavında sporcu lisansı olan sporcular ek puan veya öncelik verilir. Bazı üniversitelerde önceleri ÖSS daha sonra YGS olan elemelerden baraj puanı aldıktan sonra sporcu özgeçmişi ve branşından aldığı başarısına göre spor fakülteleri veya beden eğitimi ve spor yüksekokullarına; beden eğitimi öğretmenliği bölümü, antrenörlük bölümü, rekreasyon bölümü veya yöneticilik bölümlerine tercih ve puan sıralamasına göre yerleştirilir. Buradan da sporcu lisansının önemi anlaşılmaktadır.

Sporcu lisansı; sporcuların hangi yılda ve hangi branşta faal olarak spor yaptığının göstergesidir. Sporcu öz geçmişi isteyen Gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüğünde onaylı bir şekilde alabilirler.

2.10. Beden Eğitimi ve Beden Eğitimi Öğretmeni

İnsan bedeninin çeşitli amaçlar için yeniden inşa edilmesi düşüncesi, insanlığın varlığı kadar eskidir. Canlı olmanın belirtilerinden biri olan hareket etme beden

eğitiminin önemli bir aracıdır. Canlılık belirtisi olan hareket edebilmenin sistemli bir düzene sokulması, beden eğitimi ve beden eğiticilerini ortaya çıkarmıştır.

Bireyin yer değiştirme biçimlerine bakıldığında; yürüme, koşma, tırmanma, kendini savunma ve saldırma gibi hareketler başta gelmektedir. Yürümek ilkel dönem de dahil olmak üzere insanın çeşitli şartlar altında yer değiştirme ihtiyacından doğan doğal bir hareket şeklidir. Birey sinir sistemi kas ve eklemler gibi bedenın olanaklarını kullanarak, karnını doyurmak ve hayatta kalmak için saldırma, savunma, kaçıp kurtulma ve kovalayıp yakalamanın pratiğini kazanmıştır. Belli amaçlara yönelik uygulamalarını insanlık kadar eski devirlere mal etmek mümkün olarak görülmektedir (Alpman, 1972). Yaşam koşulların değişimiyle birlikte bireyin hareket tarzı ve hareket alnında da değişiklikler meydana gelmiştir. Toplumlar zamanla evirildikçe insanlar, vücut hareketleri de bir senteze dayanmaya ve vücudun belli yönlerini geliştirmeyi amaçlayan hareketleri geliştirme yoluna gitmişlerdir. Hareketlerin bireyin ruhu ve bedeni arasındaki ilişkiler ve bunları geliştirmede birbirinin etkisi altında bulunması nedeniyle bu dengeyi sağlayacak ve ihtiyaçlarını karşılayacak ölçüler ve ölçütler içinde uygulamaya başlanmıştır (İnal, 2003).

Beden eğitiminin ve beden eğitimi öğretmenin varlığı ve etkileri tarihin her döneminde görülmektedir. Eski Yunan ve Roma’da beden eğitime büyük önem verildiği bilinmektedir. İnsanlık tarihi kadar eskiye dayanmaktadır, Beden eğitiminin geçmişi. Günümüzden yaklaşık 2400 yıl önce yaşamış Yunanlı filozof Platon’un “gerçek müzisyen ve sanatçı, müzikle jimnastiği en doğru oranlarda birleştirebilen kişidir” sözü, Eski Yunan’da bedenin yeniden inşasına ve beden eğitime verilen önemi göstermektedir. Beden eğitimi, insanın beden sağlığını ve becerilerini geliştirmeye yönelik faaliyetlerden oluşur. Beden eğitimi, insanın zihinsel eğitim kadar bedensel eğitime de ihtiyacı olduğu düşüncesine dayanmaktadır. Eski Yunanlılar, Beden eğitimi ve spor hareketlerini belli bir program ile uygulamaya başlayan ve bunu genel eğitim sisteminin bir parçası sayan ilk ulustur (İnal, 2003).

Antik çağda beden eğitiminin ortaya çıkışı ve gelişimi incelendiğinde, müzik ve jimnastik vasıtası ile ruh ve bedenin bir bütün olarak geliştirilmesi anlayışının egemen olduğu ve dönemin eğitim sisteminin bu doğrultuda şekillendiği görülmektedir. Erkeklerin savaşa hazır hale getirilmesini ve bedensel disiplinin sağlanması görevini

üstlenmiş komutan veya eğitimciler beden eğitimi öğretmenin görevini yerine getirmekteydiler. Genel olarak beden ve müzik eğitimi olmak üzere iki ögeyi içeren eğitim kavramı, bu dönemde bedensel ve zihinsel gelişiminin yanında ruh ve ahlak güzelliğini de kapsamaktadır. Eğitim bu dönemde sadece asiler için söz konusu olup bireylere kazandırılması öngörülen temel değerler, kahramanlık, savaşçılık, şan ve şöhret, ahlak ve ruh güzelliği çerçevesiyle sınırlıydı (Şişman, 2007).

Tarihsel süreçte beden eğitime verilen önemin gerçek nedeninin, savaşlarla yakından ilgili, olduğu anlaşılmaktadır. Savaşların ancak güçlü ve sağlam kişilerce kazanılacağını bilen uygarlıklar, eğitim çalışmalarını da benden gücünü ön planda tutarak şekillendirmişlerdir. Beden eğitime büyük önem ve değer verilmesinin, eski Yunanlarla bağdaştığı bilinmektedir. Önceleri bilimsel bir ödev anlamı yükleyen Yunanlılar, tanrı ve tanrıçalara ancak güçlü vücutlarla yaklaşabileceğine inanmış ve beden eğitimi bir tapınma aşamasına ulaştırmışlardır. Sokrates, beden eğitiminin ahlaki bir ödev olduğunu, bunun yapılmamasının ise en büyük ayıplardan sayıldığını açıkça söylemiştir. Bu yüzden eski Yunan sitelerinde beden eğitimi, her dönemde ve her zaman ön planda yer almıştır. Yunanlıların vücut kültürüne ve sağlığına verdikleri önem, sağlık kuruluşları ve hamamlarda beden eğitiminin yapıldığı “Gymnasion” adı verilen spor kurumlarının ortaya çıkmasına neden olmuştur (Üreten, 2006).

Öğretmenlik mesleği ve insanoğlunun yeryüzüne gelişi ile başlayan öğretim faaliyetleri, başlangıçta aile bireyleri ve kabile büyükleri tarafından gerçekleştirilmiştir. Daha sonra nüfusun artması, yeni bilgi ve becerilerin ortaya çıkması, bu bilgi ve becerilerin nesilden nesle aktarılmasının sonucu olarak genç ve yetişkinlerin, çağın gerektirdiği bilgi birikimi ile donatılması için daha önce yaşlı ve bilginlerin yaptığı bu iş bir meslek haline dönüşmüştür. Bu değişiklikler beden eğitimi ve sporun amaçlarının şekillenmesini sağlamıştır (İnal, 2000). Bugün öğretmenlik mesleğinin tarihine yönelik kesin bilgiler vermek mümkün olmamakla birlikte, bilinen gerçek; öğrenme öğretme işinin insanın varoluşuyla birlikte ortaya çıktığıdır. Bu varsayım öğretmenliğin dünyanın en eski mesleği olduğunu göstermektedir (Nakip,2015).

Tarihin bir evresinde din adamları ve filozoflar, kendi temel uğraşlarının yansırı ikincil bir görev alanı ile ilgilenmişlerdir. Bununla birlikte beden eğitimi öğretmenliği, insanların bedenlerini belirli form ve standartlara çıkartmak için çalışan bireylerin icra

ettiği meslek olarak gelmiştir. Tarihin bazı dönemindeki savaş eğitici, gladyatör yetiştirici gibi görevleri icra eden kişileri bugünkü beden eğitimi öğretmenlerine benzetebiliriz. Temel işlev olarak beden ruh ile işlevselliğini koruyarak dakiklik, hareketlilik, çabukluk, atıcılık, binicilik, yüzücülük gibi vasıfların bireyleri yerleştirme görevlerini yerine getirmiştir. Beden eğitime önem veren Yunanlılar daha sonra bunu bir tapınma aracı haline getirerek tanrı ve tanrıçalara ancak güçlü bedenlerle ulaşabileceklerine inanmışlardır. Tanrı ve tanrıçalara ulaşma aracı olarak beden, vücudun belli yönlerini hedef alan hareketler ile forma dönüştürülmeye çalışılmış, bu görevi ise beden eğitimi öğretmenleri üstlenmiştir. İnsanın ruhu ile bedeni arasındaki ilişki ve bunların gelişmede birbirini etkilemesi nedeniyle bu dengeyi sağlayacak gereksinimleri karşılayacak ölçüler içinde hareketleri uygulamaya başlamışlardır (Yamaner, 2001). Romalılar da Yunanlılardan öğrendikleri bu konun üzerinde önemle durmuş olsalar da, Yunanlıların gösterdiği ilgiyi yakalamaktan uzak kaldıkları görülmektedir.

Modern anlamdaki beden eğitiminin Türkiye’ye gelişi geçtiğimiz yüzyılın sonlarına rastlar. Türk kültür yaşamında “Batı’ya açılan pencere” olarak adlandırılan Galatasaray Lisesi 1868’de “Mektebi Sultani” adı altında ve tümüyle batılı programla faaliyete geçerken Fransa’dan getirilen öğretim kadrosu içinde bulunan Beden Eğitimi Öğretmeni M. Mouroux çağdaş beden eğitimi Türkiye’ye getiren ve yerleşmesi için çalışan kişi oldu.

M. Mouroux’un eşsiz bir jimnastikçi olarak yetiştirdiği yetenekli öğrenci Ali Faik Bey (Üstünidman), 1874’te okuldan mezun olunca, Mekteb-i Sultani’de beden eğitimi öğretmeni olarak görev almıştır. 1924 Yılında emekliye ayrılana kadar bu görevde kalarak sayısız öğrenci yetiştirdiği gibi Türkiye’de çağdaş anlamdaki jimnastik sporunun yerleşip kökleşmesi ve yayılmasında da önemli etken oldu. Ali Faik Üstünidman’ın Mekteb-i Sultanideki öğrencilerinden olan Selim Sırrı Tarcan, daha sonra beden öğretmeni olarak çeşitli okullarda hizmet görmüştür (Aydın, 2009).

1910’da Harbiye Nezareti’nin yüksek beden eğitimi öğrenimi için İsveç’e gönderdiği Selim Sırrı Bey, orada iki yıllık öğrenimden sonra içinden yetiştirdiği Alman cimmastığının tümüyle karşısında ve İsveç jimnastiğini tam anlamıyla benimsemiş olarak yurda döndü. Selim Sırrı Beyin Darülmuaallimin-i Aliye (Yüksek Öğretmen

Okulu) 1912’de beden eğitimi öğretmenliğine atanmasıyla İsveç jimnastiği Türk ulusal eğitiminin içine girmiş oldu. Selim Sırrı Bey’in öğrencileri beden eğitimi öğretmeni olarak yurdun dört bir yanına yayılırken İsveç jimnastiğini de birlikte götürdüler. Alman jimnastiği olan aletli jimnastiğin yandaşlarıyla Selim Sırrı Beyin getirdiği İsveç jimnastiği yanlıları arasında daha o tarihlerde başlayan görüş ayrılığı günümüze kadar devam edip geldi. Selim Sırrı Tarcan Türk ulusal eğitimine İsveç jimnastiğiyle Mazhar Kazancı hocanın savunduğu aletli jimnastiğe karşı üstünlük sağlamış bulunmasına karşın aletli jimnastik yanlıları Türk sporuna gerçek yararın bu jimnastiğin benimsenmesiyle sağlanabileceği görüşünü korudular (Yıldıran, 2008).

2.11. Beden Eğitiminin Önemi

Her alanda eğitim ve öğretimin önemi bulunmakla birlikte, sporda eğitim ve öğretimin önemi diğerlerine göre oldukça farklı özellikler göstermektedir. İnsanın toplum kurallarına uygun olarak yaşayabilmesi, toplum ile iyi ilişkiler kurabilmesi, sağlıklı ve dürüst davranabilmesi, düşünce gelişiminin yanında, bedensel ve ruhsal gelişimine de katkı sağlar. Kale ve Erşen’e (2003) göre ise beden eğitimi ve spor eğitimi; tüm kişiliğin eğitimidir. Bu amaca yönelik spor eğitimi, zihinsel olduğu kadar fiziksel ve moral eğitimini de öngörmekte, bireyi bütün yönleriyle geliştirmeyi amaçlamaktadır.

Beden eğitimi çalışmalarıyla; bedensel ve ruhsal yönden bireyde biz duygusunu geliştirerek, takım ruhunu ve kendine güvenini kazanmış, toplumsal kurallara uygun olarak yaşayan, bireysel ilişkilerin en iyi örneğini veren, yardımsever insan haklarına saygılı, dürüst davranan bireyler inşa edilmektedir. Beden eğitimi, insanın sosyalleşebilmesi ve kişiliğini bulup doğru bir çizgi üzerinde yol alamsında büyük rol oynar (Yamaner, 2001).

Beden eğitiminin önemini ve kişiye kazandırdıklarının başlıca faydaları aşağıda ifade edilmiştir:

- Beden Eğitimi bireyin beden ve ruh sağlığının gelişmesini sağlar.

- Kişinin bedensel ve fikirsel gelişimini sağlayarak, günlük yaşama ve iş yaşamının koşullarına hazırlar.
- Sağlıklı, güçlü, mutlu, kişilik/karakter, ahlaki değer kazanma, kültürleşme, toplumsallaşma kazandırır (Yalçın, 1995).
- Kişiyi toplumsal nitelik ve becerilerini; işbirliği, biz duygusunu, atılganlık, ahlaki değerler gibi becerilerini geliştirir.
- Yeteneklerini geliştirir ve tanıtır, sınırlı ve güçlü olan yönlerini öğrenir.
- Eğitim bilimlerinin temel kavramlarını tanıır ve öğrenmeyi kolaylaştırır (Çelikten, Şanal ve Yeni, 2005).
- Boş zaman ve davranış alışkanlıklarını kazandırır.
- Fiziksel uygunluğu; çabukluk, pratiklik, esneklik, çeviklik, koordinasyonu geliştirir.

Beden eğitimi aynı zamanda bireyde; organik gelişim, sinir kas gelişimi, zihinsel gelişim, duygusal gelişim gibi bireysel gelişim sürecinde etkili olmaktadır. Beden eğitiminin kişisel öneminin yanında toplumsal yönden kişiye katkıları da aşağıda ifade edilmiştir.

- Toplumsal sorumluluğu geliştirir.
- Bireyin ruhsal ve toplumsal bütünlüğünü zedelemeyen, kişinin toplum yararına en uygun gelişimini sağlar.
- Kendini kontrol etmeyi, başkalarına ve kurallara saygıyı öğrenir.
- Bireyin toplumsal sisteme dâhil olmasını sağlayarak toplumsallaşma sürecine dâhil olmasını sağlar.
- Sistemli ve planlı bir şekilde çalışmayı ve dinlenmeyi öğretir.
- Düzen ve kurallara uyma alışkanlığı kazandırır.

Beden eğitiminin bireysel ve toplumsal olarak katkılarının yanında özelde gençler için önemine baktığımızda ise aşağıdaki özellikleri geliştirdiğini görmekteyiz.

- Bireyin toplumun önemli ve onurlu bir ferdi olarak yetişmesini sağlar.
- Kötü ve zararlı alışkanlıklardan uzak tutarak mücadele gücünün yerleşmesini sağlar.

- Bireyi toplumsal rollerine hazırlayarak toplumsallaşma sürecinin temelini oluşturur.
- Bireyi toplumsal kaynaşma sürecine dâhil ederek millî bilinç ve toplumsal bilincin yerleşmesini sağlar.
- Genç bireylerin; yapıcı, yaratıcı ve üretici olmasında sosyal kaynaşma ve kültürel kalkınmaya büyük etkisi olmaktadır.
- Bireyler arasında; rekabet, mücadele, işbirliği ve uyum sağlar.
- Beden eğitimi ile ruhsal ve bedensel bütünlüğün bir arada ve bütünlüğünü muhafaza ederek kötü alışkanlıklarından daha kolay kurtulmaya yardımcı olur.
- Bireylerin; gelişmiş kemik, kas yapısı ve iyi duruş alışkanlıklarını kazandırır.

Beden eğitimi yukarıda ifade edilen hususların yanında ulusal uluslararası ilişkilerde de çeşitli şekillerde katkı sağlamaktadır. Kısaca ifade etmek gerekirse bu katkılar aşağıda yer almaktadır.

- Ülke içinde ve dışarısında turizmin gelişmesine katkı sağlar.
- Diploması alanında ortak bir payda olarak ulusal ve uluslararası işbirliğine zemin hazırlar.
- Ulusal ve uluslararası kültürün kaynaşmasını ve aktarılmasını sağlar.

2.12. Özkontrol ve Özyönetim Kavramı ve Önemi

2.12.1.Özkontrol kavramı ve önemi

Bireyin hem kendisiyle hem de diğerleriyle ilişkilerde önemli olan özkontrol, bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol etmesi ve yönetmesi olarak tanımlamaktadır (Nebioğlu, Konuk ve Eroğlu, 2012). Özkontrolü yüksek olan bireylerin akademik başarılarının (Nebioğlu ve diğerleri 2012; Tangey, ve diğerleri 2004.), kendini kabul ve kendine saygı düzeylerinin yüksek (Baumeister, 2002), insan ilişkilerinin güçlü (Finkel ve Campbell, 2001) olduğu bilinmektedir. Özkontrolü düşük

olan bireylerde ise düşünmeden hareket etme, hemen yapma isteği ve kısa süreli odaklı davranışlar görülmektedir (Muraven ve Slessareva, 2003).

Özkontrol, bireyin hayatında başarı ve mutluluğa yol açan temel bir özellik olarak düşünülmektedir. Özkontrolü yüksek olan bireyler, özkontrolü düşük olan bireylere göre arzularını, davranışlarını, performans ve yanıtlarını düzenleyerek hayatlarında daha iyi sonuçlara ulaşırlar. Modern psikoloji, insan davranışlarının biyopsikososyal bakış açısıyla, sosyal ve biyolojik bağlamların yokluğunda izah edilemez olduğuna inanır. Sosyal bilişsel kuramcılar; “Bizim davranışlarımızın sosyal etkilenme yoluyla biçimlendiğine inanır ve diğerlerini gözlemleyerek kendi düşünce ve davranışlarımız hakkında bilgi sahibi olmak ve düşünmek tabiidir” der. Özkontrol hayatımız üzerinde sahip olduğumuz veya çevremizdeki olayların hayatımız üzerinde kontrole sahip olup olmadığı insanların başarıları üzerinde önemli özellik olarak kabul edilir (Burger, 2004). Julian Rotter’e (1996) göre iç ve dış kontrol arasındaki dengenin hayatımız üzerinde ayırt edici bir özelliktir. İç ve dış kontrol dengesini sağlayanlar okulda ve iş hayatında daha başarılı olurlar. Bunun nedeni iç ve dış kontrolü sağlayan bireyler kalıcı hedefler belirler ve bu hedefleri gerçekleştirmekten haz alırlar (Genet, 2010). Erikson da bu evrensel bir madde olarak ortaya çıkar der. Ayrıca iç ve dış kontrol yetenekli insanların yüksek performans ve yoğun çalışmasıyla geliyor. Yüksek benlik bilinci edinen ve sabır gösteren insanlar mükemmellikle birlikte amaçlarına da ulaşırlar (Gottfredson, 2001).

2.12.2. Özkonrol İle İlgili Kavramlar

2.12.2.1. Özdisiplin

İnsanları birbirinden farklı kılan en önemli özellik yani bazıları sıradanlık batağına saplanırken diğerlerinin koyduğu her hedefe ulaşmasını sağlayan anahtar yetenek okulda verilen eğitim ya da salt zeka değil özdisiplindir. Özdisiplin ile her şey mümkündür. Eğer özdisiplin yoksa en basit hedef ulaşmak bile imkansız bir hayal gibi görünür (Goleman, Boyatzis ve Mckee, 2003).

Özdisiplin bireye içinden gelen ve bireye fayda sağlamayan dürtülere karşı baş edebilmesini öğrenmesidir. Özdisiplin için de bulunan duygusal özdenetim ise rahatsız edici duygu ve dürtüleri kontrol altına almak ve duygusal özdenetimin en önemli unsurunu oluşturmaktadır. Söz konusu olan özdenetim ve içinde buluna duygusal özdenetim dürtüleri kontrol etmek, dürtülerin esiri olmadan hayatı yaşanabilecek ve hayattan zevk alabilecek duruma getirmeye çaba sarf etmektir. Başka araştırmalarında yine Goleman'a (2002) göre dürtülerin bireye zarar verdiğini onları kontrol altına almamız gerektiğini ve gündelik yaşamımızın uzun bir süresini zarar veren duygulara ayırdığımızda duygu aşırılığı yaşadığımızı bu da sağlığımızı bozduğu diğer bir değişle duygu dengemizin altüst olduğudur (Goleman, 1996). Özdisiplin çalışmalarında gösteriyor ki zararlı dürtüler bireyin kendisinin sağlığını kötü hissetmesinin önüne geçebilmesi için dürtülerini denetleyebilmeli ve hayattaki önceliklerini belirleyip, bunlara engel olacak dürtüleri ortada kaldırmayı bilmeli ve başarılarına emin adımlarla ilerlemelidir. Hiçbir başarının tesadüf olmadığı, yoğun bir çalışma yaptıktan sonra dürtülerimizi kontrol ettiğimizde elde ettiğimiz başarının bireyi tarif edilemez bir mutluluk yaşatır. Bu da duygularımıza hükmetmeyi ve sonucunda gelen başarının sefasını sürdürmeyi gerektirir. Yeni başarılarla kazanmamıza zemin hazırlamaktadır. Gerçek özgürlüğün de tanımı bu olsa gerek. Başarılı sporcuları araştırdığımızda hayatlarında daha özdisiplini ve özdisiplinin vermiş olduğu başarı, huzur, sağlık, daha dinamik ve hayata daha inançlı olmayı gösterir (Goleman, Boyatzis ve Mckee, 2003).

2.12.2.2.Kendini kontrol (özdenetim)

Kendini kontrol, duyularımız üzerinde hakimiyet kurup, düşünce ve davranışlarımızla “insan” tanımlamasına uygun yaşamak demektir.

Kendini Kontrol ederken;

1. Düşüncelerimizi kontrol ediyor muyuz? Öfke, kıskançlık, aç gözlülük, maddeye aşırı düşkünlük, yalan vb. kötü niyetlerin farkında mıyız ve bunları nasıl engelliyoruz?

2. Sözlerimizi kontrol ediyor muyuz? Bağırıyor muyuz? Yüksek sesle mi konuşuyoruz? Başkalarını kırııcı sözler söylüyor, küfür ediyor muyuz? Ne zaman konuşmamalıyız? Başkaları konuşurken kırııcı bir şey söylemek üzereyken, yalan söylemek üzereyken mi? Terbiyeli miyiz?
3. Davranışlarımızı kontrol ediyor muyuz? İyi davranışlar içinde miyiz? Oyunbozanlık eder miyiz? Ekip çalışmalarına katılabilir miyiz? Başkalarına yardımcı oluyor muyuz?
4. Kendi hatalarımızı görüp onları düzeltmeye çalışıyor muyuz? Yoksa hep başkalarının hatalı taraflarını mı görüyoruz?

İnsan çaresizlik içinde, yani kendini kontrol etmeden dürtülere boyun eğerse, dürtüleri onu güçsüz hale getirir. Örneğin dondurma yemek dürtüsü duyar ve doğru zamanı beklemeden hemen gidip bir dondurma alır ve yer. O dürtüye boyun eğerek, kendisinin üzerindeki kontrolünü yitirir. Bazı şeyler ise, birine vurmak, yalan söylemek gibi, hiçbir zaman yapılmamalıdır.

2.12.2.3. Otokontrol

Otokontrol tanımına bakıldığında; bireyin yaşamında bulunan herhangi bir işe disiplinli, kontrollü bir şekilde çalışarak, dışsal olan zararlı dürtülere engel olarak işine yoğunlaşmasıdır. Tanımda görüldüğü gibi otokontrolü yeni nesil çocuklara aktarılması gerektiği ve otokontrolün aktarılmasının çok basit olduğu görülmektedir. Unutulmaması gerekir ki otokontrol yaşamda yüksek hedefi olan ve yaşamda zararlı dürtülerin kölesi olmayan bireylerin ancak otokontrolü sağlayabilip, hedeflerine ulaşması kaçınılmaz olur. Sportif aktivitelerle çocuklara otokontrol aşılanabilir. Otokontrolün çevresel faktörü göz ardı edilemez, Çin’de pirinç tarımı yapan öğrenciler matematik branşında çok başarılı olduğu görülmektedir. Çünkü buğday tarımının aksine, pirinç tarımı her gün disiplinli bakım istiyor. . Outliers’ın kitabında bahsettiği gibi çocuklar bu şekilde oto kontrolü öğreniyor (Bolat, 2011).

2.12.3. Özyönetim kavramı ve önemi

Özyönetim, bireylerin öğrenme hedeflerini gerçekleştirmeye dönük öğrenme kaynaklarının kullanması ve yararlanması ile alakalıdır (Garrison, 1997). Candy (1991) öz yönetim kavramını, öğrenmeye isteklilik ve öğrenme sürecini yönetme kapasitesi olarak dile getirmektedir. Birey doğru materyal seçip ulaşarak, geri besleme yaparak ve soru sorarak öğrenmeyi sürekli ve anlamlı kılmayı gerektirmektedir. Özyönetimli öğrenme sürecinde bireyin özyönetimini, öğrenmeye yönelik girişimlerinden olumlu sonuçlar alması için de ayrıca önemli kabul edilmektedir. İkincisi, öğrenenlerin özkontrolü, öğrenme sürecini olası etkileme durumları olan içsel durumları (çaba, yetenek, güdülenme) ve dışsal durumları (şans, fırsat, risk vb.) denetim altına alması ve organize edebilmesi sürecin ve organize edebilmesi sürecin başarısı açısından önemli görülmektedir (Candy, 1991; Fitch ve Marshall, 2004). Son olarak, özyönetimli öğrenme sürecinde bireylerin öğrenmeye ilişkin istekliliği, kendini harekete geçirmesi ve hedeflerine ulaşabilmesi için öğrenme ortamları düzenlemesinde önemli görülmektedir (Wang ve Dennett, 2014).

Bireyin hayatında almış olduğu eğitim ve tecrübeler sonucu öğrenmiş olduğu bilgiler hayatında bir değişikliğe yol açması gerekmektedir. Öğrenmiş olduğu yeni bilgiler eğer hayatında bir olumlu bir değişikliğe yol açmıyorsa, öğrenmiş bilgilerin herhangi bir önemi olmadığı anlaşılmaktadır. Bu bilgiler bireyin hayatına olumlu değişiklikler, kolaylıklar, kendini kontrol edebilme, kendini yönetebilme, olumsuz duyguların vereceği zararları en aza indirebilmelidir. Yeni bilgiler hayatında açmış olduğu yeni tecrübelerle daha huzurlu yaşamayı bilmesini gerektirir. Bu da hayatta daha başarılı, daha kontrollü, daha kendini iyi yönetmeli ve bu şekilde olumsuz davranışlardan kurtulmayı bilmelidir (Kıroğlu, 2010).

2.12.4. Özyönetim İle İlgili Kavramlar

2.12.4.1. Duygu yönetimi

Bireylerin içinden gelen dürtüleri kontrol edebilmesi ve kontrol ettiği dürtülerin sonuçlarını dışsal olarak yansıtması kişisel anlamda bireyin kendi duygularını yönettiği

anlamına gelmektedir (Hochschild, 1979). Kişilerin duygularını kontrol etme seviyelerini farklı olması ve bireylerin duygu yönetimlerin en fazla zaman geçirmiş oldukları iş, ev veya sosyal hayatında duygularını dışa vurup gösterebildiği ortamlardır (Sloan, 2007). Çeşitlioğlu'na (2003) göre duygu yönetimini; bireyin içsel gelen duygularını, dürtülerini akliselim bir şekilde duygularını karşılayıp, bu duyguların olumsuz davranışlarına dönmeden akılcı, realist bir şekilde onları tanıyıp başa çıkma yolunda çaba sarf edip, daha önce bastırılmış duygularını olumlu duygulara çevirip, mutlu olmayı bilmek olduğu tüm zamanlardır. Barutçugil'e (2002) göre ise duygu yönetimini farklı bir şekilde ifade etmeye çalışmıştır. Duygu yönetimini; karşılaşmış olduğu duyguları, karar almada objektif olması, gerçekleştirebilecek ile gerçekleştiremeyecek duyguları ayırt edebilecek, hayallerle gerçeği karıştırmayacak, duygularını açıklarken kişilere zara vermeyecek, kendi kararlarını benimseyip, duygularını aklın önüne geçmesine engel olabilecek olgunluğu olarak tanımlamaktadır (akt; Kervancı, 2008).

2.12.4.2. Özyönetimde öğrenenin özerkliği

Holec'a, (1994) göre öğrencilerin kazanımları kazanması; bizim bilgi ve şartlarımıza göre değil, öğrencilerin seviye, koşul, ortam ve öğrenme yöntemini bilip, onların öğrenecekleri fırsatı vermemiz gerektiği anlaşılmaktadır. Eğer öğrencilerin seviyelerine inip sabırlı, programlı, istekli ve itina ile işimizi yaparsak öğrencilerin kazanımları öğrenmemelerin ihtimali olmadığı söyler. Bu şekilde yetişen öğrencilerin ilerde deha bile olabileceğini vurgulamıştır

2.13. Yurtiçi Yapılan Araştırmalar

Bu araştırma ile ilgili yurtiçi ve yurtdışı araştırmalar incelendiğinde doğrudan araştırma konusuyla ilgili araştırmalar rastlanmamıştır. Bu yüzden araştırma konusu içinde yer alan lisanslı spor yapma, özkontrol ve öz yönetim ile ilgili araştırmalara yer verilmiş ve araştırma sonuçları ile ilgi kurulmaya çalışılmıştır.

Demirci'nin, (1998) düşünme ihtiyacı, kontrol odağı inancı ve öğrenilmiş güçlülük ilişkilerini incelediği çalışmasında, Hacettepe Üniversitesinde öğrenim gören 512 kız ve erkek öğrenciye Düşünme İhtiyacı Ölçeği, Rotter'in kontrol odağı ölçeği ve Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda yüksek düşünme ihtiyacı gösterme ile iç kontrol odağı inancı; yine, yüksek düşünme ihtiyacı gösterme ile yüksek öğrenilmiş güçlülük gösterme arasında anlamlı ilişkiler gözlenmiştir.

Gözene'nin, (2002) riskli alkol kullanan üniversite öğrencileri ile riskli alkol kullanmayanlarda, stresli yaşam olayları, iç-dış kontrol odağı inancı ve öğrenilmiş güçlülük değişkenlerinin ilişkilerini incelediği çalışmasında, üniversitede öğrenim görmekte olan 213 kız ve 246 erkek öğrenciye, yaşam olayları listesi, Rotter'in iç dış kontrol odağı ölçeği, Rosenbaum'un öğrenilmiş güçlülük ölçeği ve alkol kullanım bozukluklarını belirleme testi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, istatistiksel anlamlılığa ulaşmamakla birlikte, ilgili grup ortalamaları dikkate alındığında bir eğilim düzeyinde de olsa dış kontrol odağına inanma ve öğrenilmiş güçlülüğün zayıf olması da riskli alkol kullanma ile ilişkili bulunmuştur.

Tazegül'ün (2014) deneysel bir araştırma olan Sporun Kişilik Üzerindeki Etkisinin Araştırılması konusu üzerine yapmış olduğu bu çalışma şu şekilde yapılmıştır. Düzenli olarak spor yapan 33 denek öğrencinin 3 ay boyunca haftada 4 gün spor eğitimi verilmiştir. Düzenli olarak spor yapmayan öğrenciler ve düzenli olarak spor yapan öğrenciler arasında; düzenli olarak spor yapanların kişilik üzerine olumlu bir etkisi olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Özkontrol ve özyönetim de olduğu gibi sporun duyuşsal, zihinsel, kişisel sosyalleşme ve toplumsal sosyalleşme de etkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

2.14. Yurtdışı Yapılan Araştırmalar

Redden ve Ark. (1983) tarafından yapılan araştırmada, öğrenilmiş güçlülük kavramı ile ilgili yapılan ilk araştırmalarında kullanılan Rosenbaum özdenetim ölçeğinin psikometrik özellikleri değerlendirilmiştir. 388 erkek ve 596 kız öğrenci üzerinde yapılan araştırmada ölçeğin güvenilirliği erkekler için .81, kızlar için .83 ve tüm

gruplar için .82 bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre kızların kendilerini daha çok kontrol ettiklerini ifade ettikleri gözlenmiştir. Bu çalışmada Rosenbaum öz-denetim ölçeğinin psikometrik yeterliliğinin önemli bir kanıtı olmuştur.

Öğrenilmiş güçlülük üzerine yapılmış olan deneysel bir araştırma sonucunda kontrol edilemeyen bir başarısızlığın ortaya çıktığı durumda öğrenilmiş güçlülük ölçeğinden yüksek puan alan deneklerin daha fazla onarıcı kendini denetleme kullandıkları görülmüştür. Yani olumsuz durumdan etkilenmeyi en aza indirip, kendi başarısına devam ederek kendini bir an önce toparladığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak öğrenilmiş güçlülük ölçeğinden düşük puana alan bireylerin olumsuz duruma takılıp, başarısız sonuçlar almışlardır (Rosenbaum, Ben-Ari, 1985).

Öğrenilmiş güçlülük ile iki yaygın bağımlılık davranışı olan sigara ve içki içme bağımlılığı arasındaki ilişkinin çalışıldığı bir çalışmada (Carey, Michael. P ve diğerleri 1990), 175 kız ve erkek lise öğrencisine öğrenilmiş güçlülük düzeylerini belirlemek amacıyla kendini denetleme ölçeği; alkol kullanımlarını değerlendirmek amacıyla alkol kullanım örüntülerini (a) hiç ya da çok az, (b) hafif ya da orta düzeyde, (c) ağır içkilik kategorilerinden birine dâhil eden nitelik, sıklık ve değişkenlik anketi (Quantity-Frequency-Variability-Questionnaire) ve sigara kullanma örüntülerini saptamak amacıyla sigara kullanımı tarihçesi anketi (Smoking History Questionnaire) uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda düşük öğrenilmiş güçlülük ile yüksek düzeyde alkol kullanımı arasında ilişki olduğu saptanmış, özellikle çok içen öğrencilerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin, az ya da orta düzeyde içenlere göre daha düşük olduğu ancak sigara kullanımı ile öğrenilmiş güçlülük arasında ilişki olmadığı görülmüştür. Hiç sigara içmeyenlerin öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin, şimdi içmeyenler ve eskiden içmiş olup da şimdi içmeyenlerinkine nazaran daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Tüm bu sonuçlar, yine de öğrenilmiş güçlülüğün genç yetişkinleri madde kullanımına karşı koruduğu inancını desteklemiştir.

Kennett ve Ackerman (1995) taraflarından yapılan çalışmada; bir kendini denetleme programı takip edilerek kilo vermede Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği ile ölçülen öğrenilmiş güçlülüğün öneminin araştırıldığı çalışmaya, 5 haftalık kendini denetleme programına imza atan 22 kadın katılmıştır. Katılımcıların kilosu, programın başlangıcında, programın son oturumunda ve programın bitiminden 4 hafta

sonra ölçülerek, kaydedilmiştir. Araştırma sonucunda, düşük güçlülükteki kadınların yüksek güçlülükteki kadınlara göre programı bırakma eğiliminde oldukları; programı tamamlayan düşük ve yüksek güçlülükteki kadınlar aynı oranda kilo verseler de, sadece yüksek güçlülükteki deneklerin programı bittikten sonra kilo vermeye devam ettikleri ve düşük güçlülükteki kadınların, verdikleri kiloları geri aldıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Kennett, Deborah, Stedwill ve Tara (1996) taraflarından yapılan araştırmada; bir üniversite ortamında işbirlikli öğrenme ilgili bir çalışmada; bireysel öğrenmenin (A grubu), işbirlikli öğrenmenin (B grubu), yönerge ile işbirlikli öğrenmenin (C grubu), bir psikoloji kursuna katılan 72 üniversite öğrencisinin kurstaki başarısı üzerinde etkileri araştırılmıştır. Öğrenciler, Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği ile işbirlikli anketini doldurmuşlardır. Farklı zamanlarda, A,B ve C grupları, akademik kendini yönetim becerileri üzerine yapılan atölye çalışmasına katılmışlardır. Bu gruplardan, psikoloji testlerine hazırlanmalarına yardımcı olacak kendini yönetim becerilerini kullanmaları istenmiştir. B ve C grubundaki öğrenciler, birlikte çalışmak için bir eş seçmiş ama sadece C grubundaki öğrenciler, grup bilgi işleme üzerine ek bir atölye çalışması almışlardır. Çalışmanın sonunda, düşük öğrenilmiş güçlülük puanı alan öğrencilerin yüksek öğrenilmiş güçlülük puanı alan öğrencilere nazaran çalışmayı yarıda bırakma eğiliminde oldukları bulunmuştur.

Rosenbaum ve Ronen'in (2001) bir vaka çalışmasında; altını ıslatma ve tırnak yeme problemi olan 10 yaşındaki bir erkek çocuğa ilk aşamada kendini denetleme becerileri ve terapistte başvurmasına neden olan probleminde bu becerileri nasıl uygulayacağı öğretilmiştir; ikinci aşamada çocuk, diğer problemini öğretilen becerileri terapistin az desteğiyle, bağımsız olarak uygulamaya teşvik edilmiştir. Çalışmanın sonunda, altını ıslatma tedavi edilirken terapist tarafından öğretilen kendinin denetleme becerilerini çocuğun tırnak yeme problemini çözmede uyguladığı görülmüştür. Bu vaka çalışması, kendini denetleme eğitiminin, çocukların gelecekte karşılaşılabilecekleri başka problemlerle öğrendikleri bu becerileri uygulayarak problemlerini bağımsız olarak çözmelerine olanak sağladığını göstermiştir.

Üniversite öğrencilerinin akademik kontrol davranışı ve yıl sonu notlarının incelenmesinde Dweck'in zekanın örtük kuramları ile Rosenbaum'un öğrenilmiş güçlülük kavramını birleştiren ilk çalışma olan Kennett ve Keefer (2006) tarafından yapılan zeka kuramlarının ve öğrenilmiş güçlülüğün üniversite öğrencilerinin akademik başarısı üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmada; üniversite öğrencileri, öğrenilmiş güçlülük becerilerini, akademik kendini kontrol becerilerini, akademik özyeterlilik, zeka kuramları, hedef yönelimi ve akademik başarısızlık nedenlerini değerlendiren kendini ifade ölçeklerini doldurmuşlardır. Elde edilen bulgular, akademik hedefe ulaşmada bütüncü yaklaşımı desteklemiştir.

Kennett ve diğerleri'nin (1996) üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları bir araştırmada 69'u hiç sigara kullanmamış, 59'u sigarayı tamamen bırakmış ve 61'i sigarayı bırakmada başarılı olamamış öğrencilere öğrenilmiş güçlülük ölçeğini uygulamışlar; hiç sigara kullanmamış öğrencilerle sigarayı tamamen bırakmış öğrencilerin, sigarayı bırakmada başarısız olan öğrencilere göre anlamlı derecede daha güçlü oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Sigara içmiş olan her iki gruptaki öğrencilerin günlük sigara içme oranı aynı olsa ve aynı yaşlarda sigaraya başlamış olsalar da, sigarayı bırakmada başarılı olamamış 27 öğrenci, sigarayı bırakmış öğrencilerle karşılaştırıldığında, sigarayı bırakmanın onlar için daha az önemli ve daha zor görüldüğü; sigarayı bırakma girişimleri boyunca da daha az kendini denetleme stratejileri kullandıkları bulunmuştur.

Özkontrol ve özyönetim konusuna yakın konu olan özdenetim üzerinde yapılan ve bir deneysel araştırmada öğrencilerin beden eğitimi dersinde yaptıkları motor gelişimi ve spor becerilerinin öğreniminin incelenmesi konusunda; bireysel spor olan okçuluk branşında, özdenetimi becerilerini geliştiren bir programa tabi olan öğrencilerin, özdenetim becerilerini geliştiren programa tabi olmayan öğrencilere göre içsel motivasyon ve memnuniyet duygularının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kolovelonis, Goudas ve Dermizaki, 2010).

Yapmış olduğumuz araştırmanın konusu özkontrol ve özyönetim, bu konuya yakın anlamı olan özdenetim konusu üzerine yapılmış olan bir araştırmada; özdenetim becerilerini geliştirmeye yönelik zihinsel çalışmaların kaygıya, özgüvene ve tenis performansına olan etkisini araştırmışlardır. Bu araştırma sonucunda; özdenetimin

performans üzerinde olumlu bir etkisi olduğu görülmüştür. Tenis oynayan sporcular üzerinde yapılan araştırma özdenetim seviyesini yüksek olduğu sporcuların performans ve başarıları da yüksek seviyede olduğu görülmüştür. Sporun öğrencilerin özdenetim, özgüven, özkontrol ve özyönetim düzeylerine olumlu etkisi fark edilmiştir. Özdenetim seviyesinin yüksek olan sporcular karşılaştıkları olumsuz durumları en aza indirip, başarılarına engel olacak durumları ortadan kaldırıp, başarılarına devam ettikleri görülmüştür. Beş farklı psikoloji eğitim; amaç belirleme, olumlu düşünme ve iç konuşma, konsantrasyon, özdenetim ve zihinde canlandırma sonuçları da bunu kanıtlamaktadır (Mamassis ve Doganis, 2004).



III. BÖLÜM

Bu bölümde araştırmanın yöntemi, çalışmanın evren ve örneklemini ile araştırmada kullanılan veri toplama aracı, ulaşılan verilerin çözümlenmesi ile ilgili bilgiler sunulmaktadır.

3.Yöntem

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma var olan durumu var olduğu şekli ile açıklamayı hedeflemiştir. Araştırma betimsel bir araştırmadır. Betimsel araştırmalarda tüm durumlar doğal hali ile açıklamayıpmayı amaçlamıştır, betimsel araştırmanın özelliği olan koşullar üzerinde herhangi bir değişiklik yapılmamış olup, koşullar nasıl ise o şekilde açıklamaya çalışılır (Karasar, 2005).

3.2.Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini 2015-2016 eğitim öğretim yılı bahar dönemin 'de Düzce İli, Merkez İlçede ortaöğretim 9. 10. 11. ve 12. sınıf düzeyinde öğrenim gören ve lisanslı olarak en az 2 yıldır ve haftada en az iki saat spor yapan 355 öğrenci ve bu öğrencileri istatistiksel olarak karşılaştırmaya uygun sayıdaki spor yapmayan 337 öğrenci olmak üzere toplam 715 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise belirlenmiş evrendeki öğrencilerden ölçek sorularını eksik ya da özensiz doldurduğu tespit edilen 23 öğrenci çıkarıldıktan sonra araştırmaya katılan toplam 692 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerle ilgili demografik bilgiler aşağıda sunulmuştur.

Tablo3.1. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre dağılımları

Cinsiyetleri	N	%
Erkek	392	56,6
Kadın	300	43,4
Toplam	692	100,0

Tablo 3.1’de de görüldüğü gibi öğrencilerin %56,6’sı erkek, %43,4 kız ve %100 toplam 692 öğrenciden oluşmaktadır.

Tablo 3.2. Öğrencilerin spor yapma durumuna göre dağılımları

Spor Yapma Durumu	N	%
Spor Yapanlar	355	51,3
Spor Yapmayanlar	337	48,7
Toplam	692	100,0

Tablo 3.2’ de görüldüğü gibi öğrencilerin % 51,3’ ü lisanslı olarak spor yapan öğrenci-sporcu ve % 48,7’ si ise spor yapmayan öğrencilerden oluşmaktadır.

Tablo 3.3. Öğrencilerin spor yapma türlerine göre dağılımları

Spor Türü	N	%
Takım Sporu	158	22,8
Bireysel Spor	197	28,5
Spor Yapmayan	337	48,7
Toplam	355	100

Tablo 3.3’ de görüldüğü gibi öğrencilerin % 22,8’ i lisanslı olarak takım sporu yapan öğrenciler, % 28,5’ i lisanslı olarak bireysel spor yapan öğrencilerden ve % 48,7’ si de spor yapmayan öğrencilerden oluşmaktadır.

Tablo 3.4. Öğrencilerin yaptıkları spor dalına göre dağılımları

Spor dalları	N	%
Atletizm	39	10,98
Halter	17	4,79
Judo	26	7,32
Muay Thai	37	10,42
Tekwondo	40	11,27
Kick Boks	38	10,70
Futbol	31	8,73
Basketbol	34	9,57
Voleybol	51	14,36
Halk Oyunları	42	11,83
Toplam	355	100

Tablo 3.4’ de görüldüğü gibi öğrencilerin % 10,98’i atletizm, %4,79’ i halter, % 4,32’ si judo, % 10,42’si muay thai, % 11,27’si i taekwondo, % 10,70’ i kick boks, % 8,73’ü’ futbol, % 9,57’si basketbol, % 14,36’sı voleybol, % 11,83’ü halkoyunları spor dallarından spor yapmaktadır.

Tablo 3.5. Öğrencilerin lisanslı olarak spor yaptıkları yıllarına göre dağılımları

Lisanslı Yılı	N	%
2 Yıllık Lisans	171	48,1
3 Yıllık Lisans	102	28,7
4 Yıllık Ve Üzeri Lisans	82	23,2
Toplam	355	100

Tablo 3.5’ de görüldüğü gibi öğrencilerin % 48,1’ i 2 yıllık lisanslı, % 28,7’ si 3 yıllık lisanslı ve % 23,2’ si de 4 yıllık ve üzeri lisanslı olan öğrencilerden oluşmaktadır.

Tablo 3.6. Öğrencilerin haftada yaptıkları spor saatlerine göre dağılımları

Spor Saatleri	N	%
2-4 Saat Arası	29	8,1
5-7 Saat Arası	138	38,8
8 Saat Ve Üzeri	188	53,1
Toplam	355	100

Tablo 3.6’ da görüldüğü gibi öğrencilerin % 8,1’ i haftada 2-4 saat arası spor yapmakta, % 38,8’ i haftada 5-7 saat arası spor yapmakta ve % 53,1’ i de haftada 8 saat ve üzeri spor yapmaktadır.

Tablo 3.7. Öğrencilerin yaptıkları spor türüne göre dağılımları

Spor Türü	N	%
Takım sporu	158	22,8
Bireysel spor	197	28,5
Spor yapmayan Öğrenciler	337	48,7
Toplam	692	100,0

Tablo 3.7’de görüldüğü gibi öğrencilerin % 22,8’i takım sporu, %28,5’i bireysel spor yapmaktadır ve %48,7’si de spor yapmamaktadır.

3.3. Veri Toplama Aracı

Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ile Mezo, (2009) tarafından geliştirilen ve Akın, Demirci ve Çardak, (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan özkontrol ve özyönetim ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1.Özkontrol ve özyönetim ölçeği (ÖKVÖY)

Bu araştırma veri toplamak amacıyla Mezo, (2009) tarafından geliştirilen ve Akın, Demirci, ve Çardak, (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan özkontrol ve özyönetim ölçeği kullanılmıştır. Toplam 16 maddeden oluşan özkontrol ve özyönetim ölçeği (ÖKVÖY), altılı likert tipindedir. Envanterde yer alan maddelerin seçenekleri 6=benim için tamamen doğru ile 0=benim için hiç doğru değil şeklinde düzenlenmiştir. Ölçekteki seçeneklere verilen puanlar 0 ile 5 olduğundan toplamda en düşük 0 en yüksek 80 puan alabilmektedir. Ölçeğin geçerlilik çalışmasında doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, üç boyutlu modelin en iyi olduğunu göstermektedir. Ölçeğin uyarlama çalışmasının uyum indeksleri değeri ($\chi^2 = 182.11$, $DF = 98$, $RMSEA = .046$, $NFI = .94$, $CFI = .97$, $IFI =$

.97, GFI = .95, SRMR = .046). iken faktör yük değeri.34 ile .76 arasında değişmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik kat sayısı .80 ve düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlar .29' dan .59' a kadar değişmektedir. Genel bulgular bu ölçeğin yeterli geçerlilik ve güvenirlikte olduğunu göstermektedir.

3.4. Veri Toplama Süreci

Araştırma Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'den etik izin alındıktan sonra, Düzce Milli Eğitim Müdürlüğü okullarda ölçeği uygulama izin yazısı alındıktan sonra da 2015-2016 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Düzce ili Merkez ilçede yürütülmüş olup, araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ve özkontrol ve özyönetim ölçeği öğrencilere uygulanmıştır. Araştırmaya, araştırmanın sınırlılık çerçevesinde Düzce ili Merkez ilçede belirlenen okullardaki 355 lisanslı olarak spor yapan öğrenci, bu sayıya karşılık gelen 337 öğrenci ve 23 de eksik veya özensiz dolduran öğrenci olmak üzere toplam 715 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın yapılacağı okullardaki eğitim öğretimin aksamaması amacıyla beden eğitimi öğretmenlerinin ders programları çerçevesinde, gönüllü öğrenciler seçilmiştir. Araştırmanın amacı ve önemi öğrencilere açıklandıktan sonra kendilerini hazır ve rahat hissettiklerinde özkontrol ve özyönetim ölçeğinin sorularını cevaplamalarını istenmiştir. Araştırmaya katılan öğrenciler ortalama 10 dakikalık sürede ölçek uygulanmıştır. Öğrencilerden elde edilen veriler gözden geçirdikten sonra eksik ya da özensiz dolduran 23 öğrencinin verileri değerlendirme dışı bırakılmış ve 692 öğrencinin verileri analize tabi tutulmuştur.

3.5. Verilerin Analizi

Bu araştırmada verilerin analiz sonuçlarını görüp, yorum yapabilmek için SPSS programı kullanılmıştır. Yüzde ve frekans değerleri kişisel bilgilerin analizi için faydalanılmıştır. Kolmogrow Simirnov grupların normal dağılıp dağılmadığına araştırmanın alt problemlerin bakılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak 0.05 düzeyi kabul edilmiştir. Araştırmada alt problemlerin Normal dağılıp, normal dağılmadığını aldığımız sonuçlara göre gruplar arasında fark olduğunu t testi, tek yönlü varyans

analizi ve veriler arasında bulunması durumunda Tukey ve Dunnet-C testiyle veriler yorumlanmıştır.



IV. BÖLÜM

4. Bulgular

Bu bölümde araştırma alt problemlerine ilişkin bulgular yer almaktadır.

4.1. Birinci alt probleme ilişkin bulgular

Birinci alt problem; lisanslı olarak spor yapan ve spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerin özkontrol ve özyönetim düzeyleri arasında fark var mıdır? Sorudu bu çalışmanın birinci alt problemini oluşturmaktadır.

Tablo 4.1. Lisanslı olarak spor yapan öğrencilerle spor yapmayan öğrencilerinin özkontrol ve özyönetim düzeylerinin karşılaştırılması

Boyutlar	Grup	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	p
Öz İzleme	Spor Yapanlar	355	23,86	4,79	690	6,95	.000*
	Spor Yapmayanlar	337	21,12	5,57			
Öz Değerlendirme	Spor Yapanlar	355	19,32	5,71			
	Spor Yapmayanlar	337	17,24	6,03	690	6,66	.000*
Öz Güçlendirme	Spor Yapanlar	355	17,21	5,46			
	Spor Yapmayanlar	337	17,02	5,57	690	.439	.661
Toplam	Spor Yapanlar	355	60,40	10,52	690	6.07	
	Spor Yapmayanlar	337	55,39	11,13			.000*

Tablo 4.1’de bakıldığında lisanslı olarak spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin aldıkları puanları arasında öz-kontrol ve öz-yönetim ölçeğinin öz-güçlendirme boyutu dışında spor yapan öğrenciler lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p < 0.05$). Öz-izleme boyutunda spor yapan öğrencilerin $\bar{X} = 23,86$, spor yapmayan öğrencilerin $\bar{X} = 21,12$, öz-değerlendirme boyutunda spor yapanların $\bar{X} = 19,32$, spor yapmayanların $\bar{X} = 17,24$, öz güçlendirme boyutunda spor yapanların $\bar{X} = 17,12$, spor yapmayanların $\bar{X} = 17,02$ ve toplamda ise spor yapanların $\bar{X} = 60,40$, spor yapmayanların $\bar{X} = 55,39$ dur.

4.2. İkinci alt probleme ilişkin bulgular

İkinci alt problem; öğrencilerin cinsiyetlerine göre özkontrol ve özyönetim düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır? Sorusu bu çalışmanın ikinci alt problemini oluşturmaktadır.

Tablo 4.2. Lisanslı olarak spor yapan öğrencilerle spor yapmayan öğrencilerin cinsiyetlerine göre özkontrol ve özyönetim düzeylerinin karşılaştırılması

Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	p
Öz İzleme	Erkek	392	22,60	5,70	690	.416	.678
	Kız	300	22,43	4,90			
Öz Değerlendirme	Erkek	392	17,69	6,47	690	-3,115	.002*
	Kız	300	19,11	5,09			
Öz Güçlendirme	Erkek	392	16,70	5,73			
	Kız	300	17,67	5,17	690	-2,284	.023
Toplam	Erkek	392	57,01	11,76			
	Kız	300	59,21	10,12	690	-2,594	.010

Tablo 4.2 'de göre kız öğrencilerle erkek öğrencilerin öz kontrol ve öz-yönetim ölçeğinden aldıkları puanlar karşılaştırıldığında, öz izleme boyutu dışında tüm alt boyutlarda ve toplamda kız öğrenciler lehine anlamlı fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Erkek öğrencilerin ölçeğin öz- izleme boyunda $\bar{X}=22,60$ iken, kız öğrencilerin $\bar{X}=22,43$, öz-değerlendirme boyutunda erkek öğrencilerin $\bar{X}=17,69$ iken kız öğrencilerin $\bar{X}=19,11$, öz güçlendirme boyutunda erkek öğrencilerin $\bar{X}=16,70$ iken kız öğrencilerin $\bar{X}=17,67$ ve toplamda ise erkek öğrencilerin $\bar{X}=57,01$ iken kız öğrencileri $\bar{X} =59,21$ dir.

4.3.Üçüncü alt probleme ilişkin bulgular

Üçüncü alt problem; lisanslı olarak spor yapan ve spor yapman öğrencilerin yapmış oldukları spor branşlarına göre özkontrol ve özyönetim düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır? Sorusu bu çalışmanın üçüncü alt problemini oluşturmaktadır.



Tablo 4.3. Lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin yapmış oldukları spor branşına göre özkontrol ve özyönetim düzeylerinin karşılaştırılması

Boyutlar		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Farklılık
Öz İzleme	Gruplar arası	1442,24	9	160,24	8,23	,000*	Atletizm-Voleybol, Halter-Voleybol, KickBoks-Voleybol, Futbol-Voleybol
	Gruplar içi	6710,53	345	19,45			
	Toplam	8152,77	354				
Öz değerlendirme	Gruplar arası	1554,89	9	172,76	5,96	,000*	Voleybol-Basketbol, Voleybol-KickBoks, Voleybol-Futbol
	Gruplar içi	9991,20	345	28,96			
	Toplam	11546,09	354				
Öz Güçlendirme	Gruplar arası	3017,29	9	335,25	15,28	,000*	Atletizm, Voleybol-Halter-Voleybol, Judo-Voleybol, Taekwondo Voleybol, MuayThai-Voleybol, KickBoks-Voleybol-Basketbol-Voleybol-Futbol-voleybol, Halkoyunları-voleybol
	Gruplar içi	7568,43	345	21,93			
	Toplam	10585,73	354				
Toplam	Gruplar arası	6266,29	9	696,25	7,21	,000*	
	Gruplar içi	33275,48	345	96,45			
	Toplam	39541,77	354				

Tablo4.3’ de görüldüğü gibi öğrencilerin lisanslı olarak yaptıkları spor dalına göre öz-kontrol ve öz-yönetim ölçeğinin tüm boyutlarında aldıkları puanlar arasında anlamlı fark vardır ($p < 0.05$). Spor dallarına göre hangi gruplar arasında fark olduğunu gösteren Tukey test sonuçlarına göre ölçeğin; öz-izleme alt boyutunda, atletizm ($\bar{X}=25,43$), halter ($\bar{X}=26,88$), kick-boks ($\bar{X} = 27,78$) ve futbol ($\bar{X} = 25,5$) sporu yapan öğrencilerin ortalaması voleybol oynayan öğrencilerin ($\bar{X}= 20,04$) ortalamasına göre daha yüksektir.

Diğer yandan ölçeğin öz-değerlendirme boyutunda voleybol sporuyla uğraşan öğrencilerin ortalamalarının ($\bar{X}=22,70$) basketbol ($\bar{X}=15,85$), kik boks ($\bar{X}= 17,26$) ve futbol ($\bar{X}= 17,03$) oynayan öğrencilerin ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca ölçeğin öz-güçlendirme alt boyutunda voleybol sporu yapan öğrencilerin ortalamalarının, ($\bar{X}= 10,86$), atletizm ($\bar{X}=19,76$), halter ($\bar{X}=18,35$), Judo ($\bar{X}=17,57$), taekwondo ($\bar{X}=15,95$), muaythai ($\bar{X}=17,48$), kick boks ($\bar{X}=,16,92$), basketbol ($\bar{X}= 18,82$), futbol ($\bar{X}= 19,32$) ve halkoyunu ($\bar{X}=20,23$) spor branşını yapan öğrencilerden daha düşük olduğu görülmektedir.

4.4. Dördüncü alt probleme ilişkin bulgular

Dördüncü alt Problem; lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin lisans yılına göre özkontrol ve özyönetim düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır? Sorusu bu çalışmanın dördüncü alt problemini oluşturmaktadır.

Tablo 4.4. Lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin lisans yılına göre özkontrol ve özyönetim düzeylerinin karşılaştırılması

Boyutlar		Kareler Toplamı	Sd	Kare Ortalaması	F	P	Farklılık
Öz İzleme	Gruplar Arası	184,12	2	92,06	4,06	,018	2-3yıl
	Gruplar İçi	7968,65	352	22,63			
	Toplam	8152,77	354				
Öz Değerlendirme	Gruplar Arası	165,08	2	82,54	2,55	,079	
	Gruplar İçi	11381,00	352	32,33			
	Toplam	11546,09	354				
ÖzGüçlendirme	Gruplar Arası	401,64	2	200,82	6,94	,001*	2-3yıl, 4-3yıl
	Gruplar İçi	10184,09	352	28,93			
	Toplam	10585,73	354				
Toplam	Gruplar Arası	946,96	2	473,48	4,31	,014	
	Gruplar İçi	38594,81	352	109,64			
	Toplam	39541,77	354				

Tablo 4.4’de görüldüğü gibi öğrencilerin lisanslı spor yapma yılına göre öz-kontrol ve öz-yönetim ölçeğinin öz-değerlendirme boyutu dışında tüm boyutlarında aldıkları puanlar arasında anlamlı fark vardır ($p < 0.05$). Ölçeğin öz izleme boyutunda iki yıllık lisansa sahip öğrencilerin ortalamalarının ($\bar{X} = 24,61$), üç yıllık lisansa sahip öğrencilerin ortalamasına göre ($\bar{X} = 23,13$) daha yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Ölçeğin öz-güçlendirme boyutunda ise iki yıllık $\bar{X} = 17,90$ ve dört yıllık lisansa sahip öğrencilerin ortalamalarının ($\bar{X} = 17,21$) üç yıllık lisansa sahip öğrencilerin ortalamasına göre ($\bar{X} = 15,53$) göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

4.5. Beşinci alt probleme ilişkin bulgular

Beşinci alt problem; lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin haftalık spor yapma saatlerine göre özkontrol ve özyönetim düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır? Sorusu bu çalışmanın beşinci alt problemini oluşturmaktadır.



Tablo 4.5. Öğrencilerin haftalık spor yapma saatlerine göre özkontrol ve özyönetim düzeylerinin karşılaştırılması

Boyutlar		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Farklılık
Öz İzleme	Gruplar arası	515,831	2	257,91	11,88		2-4saat ile 5-7saat 8saat
	Gruplar içi	7636,94	352	21,69		,000*	ve üzeri ile 5-7saat
	Toplam	8152,77	354				
	Gruplar arası	146,95	2	73,47	2,26		
	Gruplar içi	11399,14	352	32,38		,105	
Öz Değerlendirme	Toplam	11546,09	354				
	Gruplar arası	2046,17	2	1023,08	42,17		
	Gruplar içi	8539,551	352	24,26		,000*	2-4 saat ile 5-7saat 8saat
	Toplam	10585,730	354				ve üzeri ile 5-7saat
	Gruplar arası						

Tablo 4.5’ de görüldüğü gibi öğrencilerin haftalık spor yapma saatlerine göre özkontrol ve özyönetim ölçeğinin öz izleme boyutu 2-4 saat ($\bar{X}$ = 26,17) ile 5-7

saat($\bar{X}=22,45$) arasında 2-4 saat lehine, 8 saat ve üzeri ($\bar{X}=24,54$) ile 5-7 ($\bar{X}=22,45$) saat arasında 8 saat ve üzeri lehine anlamlı fark çıkmıştır ($F(2-352)=11.88$, $p=.000$). Yine tabloda görüldüğü gibi öğrencilerin haftalık spor yapma saatlerine göre özkontrol ve özyönetim ölçeğinin öz değerlendirme boyutunda anlamlı fark bulunamamıştır ($p>0.05$). Son olarak tabloda görüldüğü gibi öğrencilerin haftalık spor yapma saatlerine göre özkontrol ve özyönetim ölçeğinin özgüçlendirme boyutu 2-4 saat ($\bar{X}=20,51$) ile 5-7 saat ($\bar{X}=14,25$) arasında 2-4 saat lehine ve 8 saat ve üzeri ($\bar{X}=18,87$) ile 5-7 saat ($\bar{X}=14,25$) arasında 8 saat ve üzeri lehine anlamlı fark görülmektedir ($F(2-352)=42.17$, $p=.000$).

4.6. Altıncı alt probleme ilişkin bulgular

Altıncı alt problem; takım sporu, bireysel spor yapma ve spor yapmama durumlarına göre öğrencilerin özkontrol ve özyönetim düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır? Sorusu bu çalışmanın altıncı alt problemini oluşturmaktadır.

Tablo 4.6. Takım sporu, bireysel spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin özkontrol ve öz yönetim algılarının karşılaştırılması

Boyutlar		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Farklılık
Öz-izleme	Gruplararası	1446,850	2	723,425	26,990	,000*	Bireyselspor- sporyapmayanlar, takımsporu- sporyapmayanlar
	Grupiçi	18467,513	689	26,803			
	Toplam	19914,363	691				
Öz değerlendir me	Gruplararası	753,877	2	376,938	10,929	,000*	Takımsporu- sporyapmayanlar, bireyselspor- spor yapmayanlar
	Grupiçi	23762,701	689	34,489			
	Toplam	24516,578	691				
Öz güçlendirme	Gruplararası	73,195	2	36,597	1,204	,301	
	Grupiçi	20950,117	689	30,407			
	Toplam	21023,312	691				
Toplam	Gruplararası	4681,543	2	2340,77	19,946	,000*	Takımsporu- spor yapmayanlar, bireyselspor-spor yapmayanlar
	Grupiçi	80858,693	689	117,357			
	Toplam	85540,236	691				

Tablo 4.6’da incelendiğinde öğrencilerin spor yapma durumlarına göre öz-kontrol-öz-yönetim ölçeğinin öz-güçlendirme boyutu hariç tüm alt boyutlarında ve toplamda gruplar arasında fark görülmektedir ($F_{(2-689)}=26,99$, $p < 0.05$). Hangi gruplar arasında

fark olduğuna bakıldığında ise ölçeğin öz-izleme alt boyutunda bireysel spor yapanlar ($\bar{X}=24,44$) ile spor yapmayan öğrenciler ($\bar{X}=21,12$) arasında ve takım sporu yapan öğrencilerle ($\bar{X}=23,16$) ile spor yapmayan öğrenciler ($\bar{X}= 21,12$) arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir. Ölçeğin öz-değerlendirme boyutunda ise takım sporu yapan öğrencilerle ($\bar{X}= 19,43$), spor yapmayan öğrencilerin ($\bar{X}= 17,24$) ve bireysel spor yapan öğrencilerle ($\bar{X}= 19,23$), spor yapmayan öğrenciler ($\bar{X}=17,24$) arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir. Ayrıca ölçeğin toplam puanları değerlendirildiğinde ise takım sporu yapan öğrencilerle ($\bar{X}= 59,37$), spor yapmayan öğrenciler ($\bar{X}=55,39$) ve bireysel spor yapan öğrencilerle ($\bar{X}=61,27$), spor yapmayan öğrenciler ($\bar{X}=55,39$) arasında anlamlı fark görülmektedir ($p< 0.05$).



V. BÖLÜM

5.1. Tartışma

Sporun insanların fiziksel gelişimi yanı sıra sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimlerine olumlu etkileri yadsınamaz. Bu araştırmayla insanın özellikle duygusal ve sosyal davranışlarında önemli etkiye sahip olan özkontrol ve özyönetim özelliklerinin gelişimine sporun etkisi hakkında fikir edinilmeye çalışılarak insanı anlamaya biraz daha yaklaşıldığı düşünülmektedir.

Araştırmanın sonuçları aşağıda tartışılmıştır. Ancak araştırma konusuyla ilgili literatür taramasında doğrudan araştırma bulguları ile ilgili araştırmaların olmayışı araştırma sonuçlarının tartışılmasında sınırlılık yaratmaktadır. Dolayısıyla tartışmada araştırma konusuna yakın araştırma bulguları ve bilimsel yazılı dokümanlar kullanılmıştır.

Bu araştırma sonucunda lisanslı olarak spor yapan ve spor yapmayan öğrenciler kıyaslandığında lisanslı spor yapan öğrenciler lehine anlamlı bir bulguya ulaşılmıştır. Bu bulgu araştırma açısından beklendik ve istendik bir sonuçtur. Özkontrol ve özyönetimin sportif aktivitelerle gelişebileceğini sporcuların fiziksel, sosyal, duygusal ve toplumsal özelliklerini uygulayabilmesi gerekir. Bu özellikler sporun işlevsel ve elzem olduğunu gösterir. Spor yapanların spor yapmayanlara göre özkontrol ve öz yönetim seviyelerinden daha iyi bir seviyede olduğunu göstermektedir (Doğan, 2004). Dolayısıyla bu araştırma sonunda da sporun öğrencilerin öz-kontrol ve öz-yönetim düzeylerine olumlu etkisi tespit edilerek zihinsel ve duygusal gelişimdeki rolü desteklenmektedir. Diğer yandan spora katılımın kişilik özellikleri üzerine etkilerinin araştırıldığı bir çalışmada, sedanter bireylere 3 ay boyunca düzenli spor aktiviteleri uygulanmıştır. Araştırmanın sonunda ön test değerleri ile kıyaslandığı zaman katılımcıların nörotiklik kişilik tarzlarında önemli bir azalma görüldüğü tespit edilmiştir. Aynı araştırmada spor etkinlikleri sonrasında dışa dönük ve sorumluluk sahibi kişilik özelliklerinde önemli bir artış meydana geldiği belirlenmiştir (Tazegül,

2014). Bu araştırma bulgusu da sorumluluk duygusunun öz kontrolle ilişkisi düşünüldüğünde araştırma bulgusunu desteklediği söylenebilir.

Bir başka araştırma olan; özkontrol özelliğinin geçişinde olan öğrenci sporcuların öğrendikleri yeni kazanımı eğiticileri yanlarında olmadan da uygulamayı bilir ve gerektiğinde yer, mekanın başka yerde olmasına rağmen beceriyi uygulamakta sorun yaşamazlar. Birey tekniği tam öğrendiği için düşünmeden en güzel şekilde uygulamayı bilir ve kendine göre teknik üzerinden kendine haz farklı şekillerde uygulama yapabilir. Birey tekniği tam olarak öğrendiği için teknikte ustalaştığını da fark eder. Örnek alınacak bir durumuna gelir (Schunk ve Zimmerman, 2000). Öz-kontrol ve öz-yönetime ait bu özellikler düşünüldüğünde ise lisanslı olarak spor yapan bir öğrencinin disipline bir yaşantı, ilkeler ve kurallar çerçevesinde kendine ve takımının lehine oluşturduğu teknik ve taktikleri öğrenmesi ve uygulaması gerektiği düşünülürse, spor yapma sürecinde bu özelliklerin doğal yoldan geliştiği söylenebilir.

Araştırmanın diğer bir bulgusu araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre özkontrol ve özyönetim düzeyleri arasında kızların lehine anlamlı farkın oluştuğudur. Bu sonuç kız öğrencilerin yetiştikleri geleneksel Türk aile kültürü gereği erkeklere göre daha kontrollü ve denetimli bir davranış beklentisi içinde yetişmelerinin doğal etkisiyle açıklanabilir. Kız çocuklarının gerek aile gerekse toplum içinde oturup kalkma gibi en basit davranıştan, kendini ifade etme, yalnız başına hareket etme ve bir şeylere karar verme gibi karmaşık davranışlarına kadar eleştirilmeye ya da tenkite açık olduğu düşünülürse bu sonuç kültürel beklenti örüntüsünün pozitif bir öğretisi olarak nitelenebilir. Diğer yandan bu araştırma bulgularını destekleyen, özkontrol ve özyönetim özelliğine yakın bir özellik olan öğrenilmiş güçlülük üzerine Redden, Tucker ve Young (1983) tarafından yapılan araştırmada özdenetim ölçeğinin psikometrik özellikleri değerlendirilmiştir. 388 erkek ve 596 kız öğrenci ile yapılan araştırma sonuçlarına göre, kızların kendilerini daha çok kontrol ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Özyönetim stratejilerinde bireysel farklılıkların incelendiği bir araştırmada ise kendini yeterli görme ile doğal ödül, yapıcı düşünce ve genel olarak özyönetim becerileri arasında pozitif korelasyon olduğu ve kadınların erkeklere göre daha fazla davranış odaklı, yapıcı düşünce ve öz-yönetim becerilerini kullandığı gözlenmiştir (Norris, 2008).

Araştırmanın bir diğer bulgusu öğrencilerin özizleme boyutunda atletizm, halter, kik boks ve futbol sporu yapan öğrencilerin voleybol sporu yapanlara göre daha yüksek düzeyde özizleme algısına sahip oldukları, özdeğerlendirme boyutunda voleybol sporu yapan öğrencilerin, basketbol, kick boks ve futbol branşı yapan öğrencilere göre daha yüksek özdeğerlendirme algısına sahip oldukları ve özgüçlendirme boyutunda atletizm, halter, judo, muay thai, tekvando, kick boks, futbol, basketbol ve halk oyunu sporu yapan öğrencilerin voleybol sporu yapan öğrencilere göre daha yüksek özgüçlendirme algısına sahip olduğu tespit edilmişti. Bu sonuç irdelendiğinde özizleme alt boyutundaki özelliklerin kişinin kendi özelliklerinin farkında olması, yapabileceği ya da yapamayacağı becerileri kendi içinde görme yeteneği ile ilgili olduğu görülmektedir. Özellikle atletizm, halter, kick boks gibi bireysel sporları yapan öğrenciler yaptıkları spor ve antrenman gereği çoğu zaman yalnız ve kendi kararlarına göre performans göstermektedirler. Dolayısıyla bu süreç içinde kendi yeteneklerini izleme ve görme alışkanlığı kazanma ihtimallerinin bu sonucu desteklemiş olabileceği düşünülebilir. Futbol branşında spor yapan öğrencilerin voleybol branşında spor yapan öğrencilere göre ölçeğin öz-izleme boyutunda kendilerini daha iyi düzeyde algılamaları ise, futbol branşının ulusal ve uluslararası karşılaştırmalarda daha popüler bir spor olması dolayısı ile bu sporla uğraşan öğrencilerin kendi davranış ve performanslarını algılamalarında daha özenli ve dikkatli olma çabaları etkili olmuş olabilir. Diğer yandan voleybol branşında spor yapan öğrencilerin ölçeğin özdeğerlendirme boyutunda basketbol, kick boks ve futbol oynayan öğrencilere göre kendilerini daha yüksek özdeğerlendirme algısında görmeleri araştırmanın uygulandığı grubun antrenman yaşantıları ile ilgili olabilir. Nicel veriler üzerine dayalı bu araştırmanın, sporcuların antrenörleri ile olan çalışmalarının ve spor yapma süreçlerinin araştırılmasıyla daha gerçekçi yorumlara ulaşılabileceği düşünülmektedir. özgüçlendirme boyutunda da voleybol sporu yapan öğrencilerin diğer spor branşlarına göre kendilerini daha düşük özgüçlendirme özelliğinde görmeleri ise yine ölçeğin uygulandığı grubun spor yaşantısıyla açıklanabilir. Öte yandan bu araştırma bulgusuyla ilgili literatür tarandığında Okçulukta özdenetimin etkisini sınavan deneysel bir çalışmada özdenetim becerilerini geliştiren bir programa tabi olan gençlerin kontrol guruba kıyasla, daha fazla memnuniyet duygusu ve daha yüksek içsel motivasyona sahip olduğunu bulunmuştur (Kolovelonis, Goudas ve Dermitzaki, 2010). Başka araştırmalarda da, öz-denetimi yüksek olan sporcuların,

spor karşılaştırmalarında ve rekabette daha fazla yarar sağladıkları (Toering, Gemser, Jordet ve Visscher, 2009), kaygı düzeylerini daha iyi kontrol ettikleri ve yüksek performans gösterdikleri saptanmıştır (Woodman ve Hardy, 2001). Mamassis ve Doganis (2004) öz-denetim becerilerini geliştirmeye yönelik zihinsel çalışmaların kaygıya, özgüvene ve tenis performansına olan etkisini araştırmışlardır. Bu çalışmada deney grubundaki iki sporcuya tenis antrenmanlarının yanı sıra, amaç belirleme, olumlu düşünme, iç-konuşma, konsantrasyon, özdenetim ve zihinde canlandırma ile ilgili eğitim verilmiştir. Sonuçlar, deney grubundaki sporcuların tenis performanslarının yükseldiği, özgüvenlerinin arttığı ve zihinsel çalışmaların, belirli performans problemlerini elimine etmede etkili olduğunu göstermiştir.

Bu araştırmanın diğer bir bulgusu öğrencilerin lisanslı spor yapma yılına göre özkontrol ve özyönetim ölçeğinin özdeğerlendirme boyutu dışında tüm boyutlarında aldıkları puanlar arasında anlamlı farkın olduğudur. Ölçeğin özizleme boyutunda iki yıllık lisansa sahip öğrenciler lehine anlamlı fark oluşurken, ölçeğin özgüçlendirme boyutunda ise iki yıllık ve dört yıllık lisansa sahip öğrenciler lehine anlamlı bir fark görülmektedir. Bu bulgular değerlendirildiğinde iki yıldır spor yapan öğrencilerin üç yıldır spor yapan öğrencilere göre kendilerini öz-izleme boyutunda daha iyi düzeyde algılamaları davranış oluşum sürecinin, iki yıldır spor yapan grubun özizleme özelliğini olumlu düzeyde etkilemiş olabileceğini düşündürmektedir. Diğer bir deyişle davranış oluşumunun bir öğrenme olduğu ve öğrenmenin de kişinin çevresiyle etkileşiminin bir sonucu olduğu (Bilen, 1996) hatırlanacak olursa bu özelliğin iki yıldır spor yapan grupta üç yıldır spor yapanlara göre daha iyi düzeyde oluşmuş olması gruba ait bir özellik olarak düşünülebilir. Özgüçlendirme boyutunda ise iki yıldır spor yapan ve dört yıldır spor yapan öğrenciler lehine anlamlı farkın oluşması da gruba ötelenecek bir öğrenme olarak nitelenebilir. Öte yandan bu bulguların nitel araştırma yöntemlerinden gözlem ve görüşmelerle nedenleri araştırılarak daha gerçekçi sonuç ve yorumlara ulaşılması gerekliliği bu araştırmanın bir sınırlılığı olarak görülmektedir. Spor yapmanın davranışlara etkisiyle ilgili literatür tarandığında ise başarılı sporcuların sürekli mevcut durumlarını izleyerek arzu edilen başarıya ne denli yaklaştıklarını tespit etmeye çalıştıkları ve performanslarını arttıran özdenetim becerilerini geliştirdikleri saptanmıştır (Chen ve Singer, 1992). Ayrıca özdenetim süreçlerinin sporcuların etkin öğrenmelerine yardımcı olduğunu gösteren çalışmalarda özdenetimin özellikle genç

sporcularda çok önemli olduğu ve özdenetim eksikliğinin performans düşüklüğüne yol açtığı vurgulanmaktadır (Anshel ve Porter, 1996). Yapılan bir diğer araştırmada ise deneyimli sporcuların acemilere göre daha iyi özdenetim becerilerine sahip olduğu belirlenmiştir. (Cleary ve Zimmerman, 2001; Kitsantas ve Zimmerman, 2002). Spor insanların fiziksel gelişimi yanı sıra sosyal, duygusal ve bilişsel gelişmelerine olumlu etkileri yadsınamaz. Bu araştırmayla insanın özellikle duygusal ve sosyal davranışlarında önemli etkiye sahip olan özkontrol ve özyönetim özelliklerinin gelişimine sporun etkisi hakkında fikir edinmeye çalışılarak insanı anlamaya biraz daha yaklaşıldığı düşünülmektedir.

Bu araştırmanın diğer bir bulgusu ise öğrencilerin haftalık spor yapma saatlerine göre özkontrol ve özyönetim ölçeğinin özyönetim boyutu dışında tüm alt boyutları arasında anlamlı bir fark olduğu, ölçeğin özizleme ve özgüçlendirme boyutunda haftada 2-4 saat spor yapanlar ile diğer gruplar arasında bu grup lehine anlamlı fark görüldüğüdür. Bu bulgu değerlendirildiğinde haftada 2-4 saat antrenman yapan öğrencilerin 29 kişi, 5-7 saat antrenman yapanların 138 kişi ve 8 saat ve üzeri antrenman yapanların 188 kişiden oluştuğu görülmüştür. Dolayısı ile 2-4 saat antrenman yapan öğrenci sayısı ile diğer gruplar arasındaki öğrenci dağılımı arasındaki fark göz önünde bulundurulduğunda 29 kişilik bir alğının olası olarak diğer gruplara göre ortalamasının yüksek çıkma olasılığının araştırma açısından bu farklılığa sebep olabileceği düşünülmektedir. Araştırmanın yorum gücünü kısıtlayan bu durum örneklem sayısı ve örneklem alanının bir kısıtlaması olarak görülmektedir. Diğer yandan bu araştırma bulgusuyla ilgili alan yazın tarandığında ilgili araştırmalara ulaşılamamıştır.

Araştırmanın en son alt problemine ilişkin bulgu ise öğrencilerin takım sporu, bireysel spor yapma ya da spor yapmama durumlarına göre özkontrol ve özyönetim algılarında takım ve bireysel spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek özkontrol ve özyönetim algısına sahip olmalarıdır. Bu sonuç da araştırma açısından beklendik ve istendik bir sonuç olarak görülmektedir. Yukarıdaki benzer bulgularda da tartışıldığı üzere gerek takım sporu gerekse bireysel sporun insanın fiziksel gelişimi yanında tüm hayatına yayılan, insanın bütünsel gelişimine katkısı bu farklılığa yol açtığı düşünülmektedir.

5.2.Sonuçlar ve Öneriler

- 1.Lisanslı olarak spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin aldıkları puanları arasında özkontrol ve özyönetim ölçeğinin özgüçlendirme boyutu dışında, tüm alt boyutlarda spor yapan öğrenciler lehine anlamlı fark görülmektedir.
2. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre özkontrol ve özyönetim düzeyleri arasında kızların lehine anlamlı fark olduğu görülmüştür.
3. Öğrencilerin özizleme boyutunda atletizm, halter, kick boks ve futbol sporu yapan öğrencilerin voleybol sporu yapanlara göre daha yüksek düzeyde özizleme algısına sahip oldukları, özdeğerlendirme boyutunda voleybol sporu yapan öğrencilerin, basketbol, kik boks ve futbol branşı yapan öğrencilere göre daha yüksek özdeğerlendirme algısına sahip oldukları ve öz-güçlendirme boyutunda atletizm, halter, judo, muay thai, tekvando, kick boks, futbol, basketbol ve halk oyunu sporu yapan öğrencilerin voleybol sporu yapan öğrencilere göre daha yüksek özgüçlendirme algısına sahip olduğu tespit edilmişti.
4. Öğrencilerin lisanslı spor yapma yılına göre özkontrol ve özyönetim ölçeğinin öz-değerlendirme boyutu dışında tüm boyutlarında aldıkları puanlar arsında anlamlı fark vardır. Ölçeğin öz izleme boyutunda iki yıllık lisansa sahip öğrenciler lehine anlamlı fark oluşurken, ölçeğin öz güçlendirme boyutunda ise iki yıllık ve dört yıllık lisansa sahip öğrenciler lehine anlamlı bir fark görülmektedir.
5. Öğrencilerin haftalık spor yapma saatlerine göre özkontrol ve özyönetim ölçeğinin özizleme ve özgüçlendirme boyutu dışında tüm alt boyutları arasında anlamlı fark görülmektedir. Ölçeğin özizleme ve öz güçlendirme boyutunda haftada 2-4 saat spor yapan öğrenciler lehine anlamlı fark görülmektedir.
6. Öğrencilerin takım sporu, bireysel spor yapma ya da spor yapmama durumlarına göre özkontrol ve özyönetim algılarında takım ve bireysel spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre anlamlı farklılık oluşturduğu görülmektedir.

Bu araştırmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda şu önerilerde bulunulabilir;

1. Gençlik ve spor bakanlığına bağlı spor eğitim daire başkanlığı tarafından veya bağımsız federasyonlar tarafından yapılan antrenörlük gelişim seminerlerinde, yardımcı veya birinci kademe antrenörlük kurslarında özkontrol ve öz yönetim çalışmasının sporcuların başarılarıyla olan ilişkisi detaylı bir şekilde anlatılmalıdır.
2. Olimpiyatlarda, Dünya, Avrupa Şampiyonalarında,...vb uluslararası turnuvalarda başarı alınması için; özkontrol ve özyönetim hakkında eğitim almış beden eğitimi öğretmenleri ve antrenörler ; sporcu öğrencilerin özkontrol ve özyönetim düzeyleri hakkında bilgi verilmesi ve daha fazla sporculara ulaşılması konusunda çaba sarf etmeleri gerekir.
3. Milli Eğitim Bakanlığına bağlı tüm öğretmen, idareciler, Özel kurum ve kuruluşlara bağlı eğiticiler, Gençlik Ve Spor Bakanlığına bağlı tüm İl Müdürleri Şube Müdürleri, Yönetici, İdareci, Spor Uzmanı, Spor Yöneticisi, Antrenörler ve bu kuruluşta eğitim gören öğrenci ve velilerin; özkontrol ve özyönetimin spor yoluyla gelişebileceğini ve bu konuda herkesi bilinçlendirerek ve sistemli bir şekilde uygulanmasına önayak olunmalıdır.
4. Sportif aktivitelerin özkontrol ve özyönetim düzeylerinin geliştirilmesi etkisi konusunda yönetimleri, öğretmenler, öğrenciler, veliler ve öğrencileri bilinçlendirerek, sportif aktivitelerin okullarda sistemli bir şekilde yapılması teşvik edilmelidir.
5. Okullardaki spor alanları ve tesislerinin artırılarak daha fazla öğrencinin sportif aktivite yapmasına olanak sağlanmalıdır.

Bu çalışmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda gelecekte yapılacak çalışmalara yol göstermesi bakımından bazı öneriler şöyle sıralanabilir;

1. Spor Eğitim Dairesi ve federasyonlarca açılan antrenörlük kurs ve seminerlerinde, özellikle alt yapı antrenörlerine ve beden eğitimi öğretmenlerine sportif faaliyetlerle özkontrol ve özyönetim farkındalığı geliştirme teknikleri konusunda eğitim verilmelidir.

2. Özkontrol ve özyönetim geliştirilmesi konusunda eğitim almış antrenörlerin ilkokul, ortaokul ve liselerde görevlendirilerek daha çok çocuğun sportif faaliyete katılması sağlanabilir.
3. Sportif aktivitelerin özkontrol ve özyönetim düzeylerinin geliştirilmesinde etkisi konusunda okul yönetimleri, öğretmenler, öğrenci velileri ve öğrencileri bilinçlendirerek, sportif aktivitelerin okullarda sistemli bir şekilde yapılması teşvik edilmelidir.
4. Bu çalışmanın örneklem grubunu ortaöğretim düzeyinde eğitim öğretim gören öğrenciler oluşturmuştur. Çalışma farklı yaş grupları üzerinde uygulanabilir.
5. Bu çalışma Atletizm, Halter, Judo, Muay Thai, Taekwondo, Kick Boks, Futbol, Basketbol ve Halkoyunları branşları ile çalışılmıştır. Araştırma farklı spor branşları üzerinde tekrarlanabilir.

KAYNAKÇA

- Akın, A., Demirci, İ. ve Çardak, M. (2012). The validity and reliability of the Turkish version of the Self Control And Self-Management Scale. Paper presented at the International Interdisciplinary Social Inquiry Conference - IISIC, June, 17-21, Bursa, Turkey.
- Alpman, C. (1972). *Eğitimin bütünlüğü içinde ve çağlar boyunca gelişimi*. Ankara: T.C Gençlik ve Spor Bakanlığı Eğitim Müdürlüğü Yayınları.
- Anshel, M.H., ve Anne, P. (1996). Self-regulatory characteristics of competitive swimmers as a function of skill level and gender. *Journal of Sport Behavior* (19),2.
- Aydın, H. (2009). İlk kapsamlı spor dergisi üzerine bir inceleme, Erciyes Üniversitesi *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, no: 27.İdman sayfa:1013-1914.
- Balcıoğlu, İ. (2003). *Sporun sosyolojisi ve psikolojisi*. İstanbul: Bilge Yayınevi.
- Barutçugil, İ. (2002). *Organizasyonlarda duyguların yönetimi*. İstanbul: Kariyer Yayıncılık.
- Basım, N., ve Argan, M. (2009). *Spor Yönetimi*, Ankara, Detay Yayıncılık.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi*. Ankara Üçüncü Baskı. Bağırhan Yayınevi.
- Baumeister, Roy F. (2002). Yielding to temptation: selfh-control failure, impulsive purchasing, and consumer behavior.*Journal of consumer Reserch* (670-676).
- Baumeister, Roy F., ve Vohs, Kathleen D. (2007). *Handbook of selfh-regulation: Research, theory, and applications*. Guilford Publications.
- Bilen, M. (1996). *Kuramdan uygulamaya öğretim*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Bilge, M., Müniroğlu, S., ve Gündüz, N. (2000). Türk bayan hentbol milli takımı oyuncularının somatotip profilleri ve yabancı ülke sporcuları ile karşılaştırılması. *Spor Araştırmaları Dergisi*, (4), 1, (21-32).

- Brochaus, R. (1973). Visual control of step lenght during running over irregular terrain. *Journal of Experimental Psychology; Human Perception and Performance* 259
- Burger, N., Charness, G., ve Lynham, J. (2011). Field and online experiments on self-control. *Journal of Economic Behavior and Organization*, (77), 3,(393–404).
- Candy, P.C. (1991). Self-direction for lifelong learning: A comprehensive guide to theory and practice. San Francisco: Jossey-Bass, Publishers.
- Carey, M.P., Carey, K.B., ve Carnrike, C.L. (1990). Learned resourcefulness, drinking, and smoking in young adults. *The of psycology*.(124), 4:(391-395).
- Ceci, S., Dai, D.Y., ve Sternberg, R.J. (2004). Practical intelligence in everyday life. on intelligence:a bioecological treatise on intellectual development (Evpaned ed.) Cambridge, MA; Harvard University Press. (39), 4: (363-365).
- Chen, D., ve Singer, R. N.(1992). Self-regulation and cognitive strategies in sport participation. *International Journal of Sport Psychology*, (23) , 4: (277-300).
- Cleary, T.J., ve Zimmerman, B. J. (2001). Self-regulation differences during athletic practice by experts, non-experts, and novices. *Journal of Applied Sport Psychology*,(13),(185–206).
- Çelikten, M., Şanal, M., ve Yeni, Y. (2005). Öğretmenlik mesleği ve özellikleri. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 207-237
- Çeşitçioğlu, M. (2003). *Kaliteli insan*. Ankara: Alfa yayıncılık
- Çoknaz, H. (1998). *Takım Ve Bireysel Spor Antrenörlerinin İşdoyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması*.Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Demirel, Ö., Başbay, A., ve Erdem, E. (2006). *Eğitimde çoklu zeka kuramı ve uygulama*. Ankara: Pegem A yayıncılık.
- Demirhan, G. (2006). *Spor eğitiminin temelleri*. Bağırğan Yayınevi. Ankara. (11-19).

- Doğan, O. (2004). *Spor psikolojisi ders kitabı*. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları.
- DPT, (2000). *Beden eğitimi, spor ve istanbul olimpiyatları özel ihtisas komisyonu raporu*. Sekizinci Beş Yıllık Kalkınma Planı. Ankara, s:33
- Dumlupınar, C. (2007). *Okullar için basketbol*. Ankara: Duman Ofset.
- Ekmekçi, A.Y., Ekmekçi, R., ve İrmış, A. (2012). Küreselleşme ve spor endüstrisi. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, (4), 1: (91-117).
- Erkal, M. (1982). Sosyal değişim ve sosyal gelişmeye çağdaş bir yaklaşım. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*. (297-328).
- Finkel, Eli J., ve Campell, M. (2001). Self-control and accommodation in close relationship: an interdependence analysis. *Journal Of Personality And Social Psychology*. (263).
- Fişek, K. (1998). *Devlet politikası ve toplumsal yapıyla ilişkileri açısından dünyada ve türkiye de spor yönetimi*, Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Garrison, D.R. (1997). An Analysis Of The Control construct in self-directed learning. In H.B Long (Ed), *Emerging perspectives of self-directed learning*, (27-44).
- Genet, N. (2010). Association analyses of 249,796 individuals reveal 18 new loci :associated with body mass index. *Nature genetics*, (42), 11:(937-948).
- Goleman, D. (1996). *Vital lies, simple truths: The Psychology of Self Deception*.
- Goleman, D., Boyatzis, R., ve McKee, A. (2003). *Yeni liderler*, İstanbul: Varlık Yayınları
- Gottfredson, L.S. (2001). *On Intelligence: a bioecological treatise on intellectual development (ed) building academic in everyday life, intelligence*, Cambridge, MA: Harvard University, (39), 4: (363-365).

- Gözene, Ö. (2002). *Riskli Alkol Kullanan Üniversite Öğrencileri İle Riskli Alkol Kullanmayanlarda Stresli Yaşam Olayları, İç-Dış Kontrol Odağı İnancı Ve Öğrenilmiş Güçlülük Değişkenlerinin İlişkilerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Ankara.
- Gürkan, H.H., ve Müniroğlu, S. (2001). Türkiye profesyonel futbol liglerinde mücadele eden takımların alt yapı antrenörlerinin yetenek seçim kriteriyle ilgili görüşlerin incelenmesi. *Gazi beden eğitimi ve spor bilimleri dergi* park.(6), 1: (23-40).
- Hocshild, Arlie R. (1979). Emotion worki feeling rules, and social structure , *The American Journal Of Sociolgy*, (85), 3: (551-575)
- Holec, H. (1994). *Self-directed learning: an alternative from of training*. Cambridge: Cambridge University Press.
- İnal, A. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimi*, Ankara: Nobel Yayınları
- İnal, A.N. (2000). *Beden eğitimi ve spor bilimine giriş*. Konya: Desen Ofset.
- Kale, R., ve Erşen, E. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimlerine giriş*. Ankara. Nobel Yayınları.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma metodu*. Ankara: Hacettepe Taş Kitapçılık.
- Kat, H. (2009). *Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Kayseri.
- Kennett, Deborah J., and Ackerman, M. (1995). Importance of learned resourcefulness to weight loss and early success during maintenance: preliminary evidancepatient.*Education and Counseling*: (197-203)
- Kenett, Deborah J., Stedwill, B., and Tara, A. (1996). Cooperative learning in auniversty setting; evidence for the importance of learned resourcefulness.*Journal Studies in Higher Education*, (21), 2: (441-457).

- Kennett, Deborah J., and Keefer, K. (2006). Impact of learned resourcefulness and theories of intelligence on achievement of university students: an integrated approach. *Educational Psychology*, (441-457).
- Kervancı, F. (2008). *Büro Çalışanlarının Duygu Yönetimi Yeterlik Düzeylerinin Geliştirilmesinde Duygu Yönetimi Eğitimi Programının Etkisi*. Gazi Üniversitesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Knapp, C., and Leonhard, P.H. (1968). Teaching physical education in secondary schools. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Kıroğlu, Ş. (2010). *Fen Ve Teknoloji Öğretiminde Bellek Destekleyici Stratejilerinin Öğrencilerin Başarıları Üzerine Etkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Konya Selçuk Üniversitesi.
- Kolovelonis, A., Goudas, M., ve Dermitzaki, I. (2010). Self-regulated learning of a motor skill through emulation and self-control levels in a physical education setting. *Journal of Applied Sport Psychology* (22), 2: (198-212).
- Koludar, S. (1988). *Futbolda hakem ve sporcu*, İzmir: Genç Kurt Matbaacılık.
- Korucu, G., ve Mollaoğulları, H. (2005). Denizli ilköğretim okullarındaki beden eğitimi öğretmenlerinin karşılaştıkları güçlükler ve okul yöneticilerinin beden eğitimi derslerinde karşılaştıkları sorunlarla ilgili düşüncelerinin değerlendirilmesi. 4. Ulusal *Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu* Kitabı. Bursa, (384-395).
- Mamassis, G., and Doganis, G. (2004), The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, (16),2:(118-137).
- Matt, D. (2014). Chapter: 10 Low self control is a brain based disorder. SAGE Publications, Ltd. <https://tr.0wikipedia.org/index.php?q=aHR0cHM6Ly90ci53aWtpcGVkaWEub3JnL3dpa2kvw5Z6LWtvbnRyb2w> sitesinden alınmıştır.
- MEB (2006). *Beden eğitimi ve spor tarihi öğretim programı*, 9. Sınıflar, Ankara.

- Mengütay, S. (1997). *Morpa spor ansiklopedisi*. İstanbul: Orhan Ofset. (2): (156-249)
- Mezo, P. G. (2009). The self-control and self-management scale (scms): development of an adaptive selfregulatory coping skills instrument. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, (31), 2: (83-93).
- Muraven. M., and Slessarvea, E. (2003). Mechanisms of self-control failure; motivation and limeted resorces first published.*SAGE Journals Personality and Social Psychology Bulletin*, (29), 7.
- Nakip, C. (2015). *Öğretmen Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Özyeterlilik İnançları İle Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Nebioğlu, M., Konuk, N., ve Akbaba, S. (2012). The investigation of validity and reliability of the turkish version of the brief self-control scale. *Clinic Bulletin Of Clinical Psyhcopharmacology*, (340-351).
- Norris, S. E. (2008). An examination of self-leadership. *Emerging Leadership Journeys*, (1), 2: (43-61).
- Özdemir, A. (2000). *Ortaöğretimde Beden Eğitimi Ve Spor Derslerinin Uygulanabilirliği, Çorum İli Ve İlçelerindeki Farklılıkların Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Petray, C.K.(1989). Organizing physical asesment: strategies fort he elementary physical education specalest.*JOPERD*; (57-60).
- Redden, E.M., Tucker, R.K., ve Young, L. (1983). Psychometric properties of the Rosenbaum schedule for assessing self-control. *The Psychological Record*, (33), 1: (77-86).
- Rosenboum, M., ve Ronen, T. (2001). Helping children to help themselves: a case study of enuresis and nail biting.*Research On Social. Work Practice*. (338-356).

- Rosenbaum, M., and Ben-Ari, K. (1985). Learned helplessness and learned resourcefulness: effects of noncontingent success and failure on individuals differing in self control skills. *Journal of Psychology*, 118, 1-10.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80. (Whole No. 609). doi: 10.1037/h009297
- Schunk, D.H., ve Zimmerman, B.J. (1998). Self-regulated learning: from teaching to self-reflective practice. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Sevim, Y. (2002). *Antrenman bilgisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Sloan, M.M. (2007). The real self and inauthenticity: the importance of self concept anchorage for emotional experiences in the workplace. *Social Psychology Quarterly*, (70), 3: (305-318).
- Solmuş, T. (2004). *İş yaşamı, denetim odağı ve beş faktörlük kişilik modeli*. Türk Psikoloji Bülteni, (10), (196-205).
- Şahan, H. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerin rolü*. Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi İİBF Dergisi, Sayı:15.
- Şişman, M. (2007). *Eğitim bilimine giriş*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Tazegül, Ü. (2014). Sporun kişilik üzerindeki etkisinin araştırılması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, (25): (537-544).
- Tangney, June P., Baumeister, Roy F., and Boone, A.L. (2004). High self control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72, 271-324.
- Tel, M., ve Köksalan, B. (2008). *Öğretim üyelerinin spor etkinliklerinin sosyolojik olarak incelenmesi*. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. (18), 1: (261-278.) Elazığ.

- Toering , T.T., Elferink-Gemser , M.T., Jordet, G., ve Visscher, C. (2009), Self-regulation and performance level of elite and non-elite youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, (27), 14: (1509-1517).
- Tuzcuoğlu, S. (2014). *Lisanslı Olarak Spor Yapan Ve Spor Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Üst bilişsel Farkındalık Düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Türkel, Ç. (2010). *İlköğretim Öğrencilerinin Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeyi İle Sosyal Uyum Ve İletişim Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Üreten, H. (2006). Bir *antikçağ okul gymnasion kütüphanesi: nysa kütüphanesi*. Türk Kütüphaneciliği, (20), 2: (207-216).
- Wang, V. C. X., ve Dennett, S. K. (2014), Pedagogy vs Andragogy Organizations In Wang, Victor C. X (Ed.), *Handbook of research on education and technology in a changing society*,(318-330). Hershey, PA: IGI Global. doi:10.4018/978-1-4666-6046-5.
- Woodman, T., and Hardy, L. (2001). Self confidence and performance. a little self doubt helps. *Psychology of Sport and Exercise*, (467-470).
- Yalçın, H.F. (1995). *Beden eğitimi öğretmeni el kitabı*. Ankara Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayını, (24), 2
- Yamaner, F. (2001). *Beden eğitimi ve spor'da temel ilkeler*. Bursa: Ekin Basım Yayınevi.
- Yetim, A.A. (2000). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Topkar Matbaacılık.
- Yıldıran İ. (2008). Meşrutiyetten cumhuriyete bir idaelistin yaşam serüveni, sırı tarcan 10. uluslararası spor bilimleri kongresi, *Selim Sırri Tarcan Paneli*. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.

- Yıldırım, S. (2011). *Lisanslı Olarak Takım Sporü Ve Bireysel Spor Yapan İle 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.
- Zimmerman, Barry J. (2000). Self-efficacy: an essential motive to learn contemporary. *Educational Psychocogy*, (82-91).

Ek-1. Özkontrol Ve Özyönetim Ölçeği

Sevgili Öğrenciler;

Yüksek lisans tez çalışmasında kullanılacak olan aşağıdaki soruları samimiyetle cevaplamanız bilim dünyasına önemli katkı sağlayacaktır. Lütfen soruları dikkatle okuyunuz ve size en uygun olan şıkkı işaretleyiniz. Yardıminız için teşekkür ederim.

Mesut YILMAZ
AİBÜ Yüksek Lisans Öğrencisi

- 1.Cinsiyetiniz : () Bay () Bayan
2. Sınıfınız : ()9. Sınıf ()10. Sınıf ()11. Sınıf ()12. Sınıf
- 3.Lisanslı Olduğunuz Spor Dalı:.....
- 4.Yaptığınız Spor Türü? () Takım Spor () Bireysel Spor
- 5.Kaç Yıldır Lisanslı Olarak Spor Yapıyorsunuz?
- 6.Haftada Kaç Saat Spor Branşınızda Spor Yapıyorsunuz? ()2-4 Saat ()5-7saat
() 8 Saat Ve Üzeri

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.

	Maddeler	Benim için hiç doğru değil	Benim için çoğunlukla doğru değil	Benim için biraz doğru değil	Benim için biraz doğru	Benim için çoğunlukla doğru	Benim için tamamen doğru
1	Bir iş üzerinde çalışırken tüm dikkatimi o işe veririm.	()	()	()	()	()	()
2	Yapmam gereken işleri/görevleri sevmesem bile onlara odaklanırım	()	()	()	()	()	()
3	Bir hedefe ulaşmaya çalışırken ne yaptığımı oldukça farkındayım.	()	()	()	()	()	()

4	Bir hedefe ulaşmaya çalışırken, ilerleme durumumu düzenli olarak takip ederim	()	()	()	()	()	()
5	Zor bir şey üzerinde çalışırken düşüncelerimle yakından ilgilenirim.	()	()	()	()	()	()
6	Bir hedefe ulaşmaya çalışırken davranışlarımı izleyebileceğimi bilirim.	()	()	()	()	()	()
7	Kendim için önemli hedefler belirlediğimde, genellikle onlara ulaşmayı başaramam	()	()	()	()	()	()
8	Hayatımda karşılaştığım çoğu problem için uygun planlar yapamam.	()	()	()	()	()	()
9	Ulaştığım hedefler benim için çok fazla anlam ifade etmez	()	()	()	()	()	()
10	Plan yapmanın bir faydası olmadığını öğrendim.	()	()	()	()	()	()
11	Kendim için belirlediğim standartlar net değildir ve bu da görevi nasıl yaptığımı değerlendirmemi zorlaştırır	()	()	()	()	()	()
12	Bazı ilerlemeler gösterdiğimde kendimi kutlarım	()	()	()	()	()	()
13	Zor işlere, sonrasında kendim için eğlenceli bir şey yapmayı planlayarak başlarım.	()	()	()	()	()	()

14	Başkaları beni övmese bile kendimi sessizce överim.	()	()	()	()	()	()
15	Doğru şeyler yaptığımda yaşadığım duygunun keyfini çıkarırım.	()	()	()	()	()	()
16	Bazı ilerlemeler kaydettiğimde kendimi ödüllendiririm.	()	()	()	()	()	()

Ek-2. Etik Kurul İzin Yazısı



Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

Mesut YILMAZ
Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü

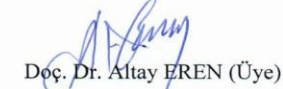
Sayın Mesut YILMAZ,

“Lisanslı Olarak Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Öz-Kontrol ve Öz-Değerlendirme Düzeyleri” konulu araştırmanız ile ilgili olarak Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kuruluna yapmış olduğunuz başvuru (Protokol NO. 2015/109) Kurulumuzun 21.07.2015 tarihli ve 2015/109 toplantısında değerlendirilerek etik olarak uygun bulunmuştur. Bilgilerinize sunarız.

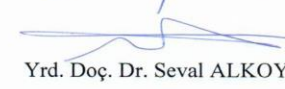

Prof. Dr. Hamit COŞKUN (Başkan)


Doç. Dr. Mehmet ERYİĞİT (Üye)


Doç. Dr. Mithat DURAK (Üye)


Doç. Dr. Altay EREN (Üye)


Yrd. Doç. Dr. Dilşad ÇOKNAZ (Üye)


Yrd. Doç. Dr. Seval ALKOY (Üye)

Av. Zuhul DEMİRCİ (Üye)



Ek-4. Düzce Milli Eğitim Müdürlüğü İzin Yazısı



T.C.
DÜZCE VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 10240236-605.99-E.12056050
Konu : Araştırma İzni

24.11.2015

ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü
İzzet Baysal Kampüsü Güzel Sanatlar Fakültesi Gölköy BOLU

İlgi : a) 19.11.2015 tarihli ve 10240236-605.99-E.11883198 sayılı Valilik Oluru.
b) 21/10/2015 tarihli ve 26073066-605.01/1963 sayılı yazı.
c) 07.03.2012 tarihli ve B.08.0.YET.00.20.00.0/3616 sayılı (2012/13) Genelge.

Üniversiteniz Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı, Beden Eğitimi Öğretmenliği Bilim Dalı, Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Mesut YILMAZ'ın ilgi (b) yazınızda belirtilen "Lisanslı Olarak Spor Yapan ve Lisansı Olarak Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Öz Kontrol ve Öz Kontrol Değerlendirme Düzeyleri" konulu araştırmasına veri sağlamak amacıyla Komisyon Kararında belirtilen okullarında eğitim gören öğrencilere uygulamaya yönelik izin talebinin uygun görüldüğüne dair, ilgi (a) makam onayı ekte gönderilmiştir.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Ahmet YURTMAN
İl Milli Eğitim Müdürü

EKLER:

- 1- Valilik Oluru (1 Sayfa)
- 2- Komisyon Kararı (1 Sayfa)

24.11.2015
ASLI GİBİDİR
Mükerreme ALTINDAŞ
Enstitü Sekreteri

Valilik Hizmet Binası D Blok Merkez DÜZCE
Elektronik Ağ: www.duzcemeb.gov.tr
e-posta: istatistik81@meh.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: Remziye ÇETİN V.H.K.İ.
Tel: (0 380) 524 13 80
Faks: (0 380) 524 13 83

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden eaf0-51a1-38e6-8fad-9bc9 kodu ile teyit edilebilir.

Ek-4. Düzce Milli Eğitim Valilik Oluru



T.C.
DÜZCE VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

19/11/2015

Sayı : 10240236-605.99-E.11883198
Konu : Araştırma İzni

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : a) 21/10/2015 tarihli ve 26073066-605.01/1963 sayılı yazı.
b) 07.03.2012 tarihli ve B.08.0.YET.00.20.00.0/3616 sayılı (2012/13) Genelge.

Abant İzzet Baysal Üniversitesi Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı, Beden Eğitimi Öğretmenliği Bilim Dalı, Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Mesut YILMAZ'ın ilgi(a) yazı ekinde bulunan "Lisanslı Olarak Spor Yapan ve Lisansı Olarak Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Öz Kontrol ve Öz Kontrol Değerlendirme Düzeyleri" konulu araştırmasına veri sağlamak amacıyla Komisyon Kararında belirtilen okullarında eğitim gören öğrencilere uygulamaya yönelik izin talebi, ilgi (b) Genelge'de belirtilen esaslar doğrultusunda incelenmiştir.

Abant İzzet Baysal Üniversitesi Rektörlüğü tarafından kabul edilen araştırma belirtilen okulların öğrencilerine uygulamaya yönelik olarak ilgi (b) Genelge'de belirtilen esaslara uyulması kaydıyla Mesut YILMAZ tarafından uygulanması Müdürlüğümüzce uygun mütalaa edilmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde Olurlarınıza arz ederim.

Ahmet YURTMAN
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR
19/11/2015

Selda DURAL
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek:
1-Komisyon Kararı (1 Sayfa)



Valilik Hizmet Binası D Blok Merkez DÜZCE
Elektronik Ağ: www.duzcemeb.gov.tr
e-posta: istatistik81@meh.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: Remziye ÇETİN V.H.K.L.
Tel: (0 380) 524 13 80
Faks: (0 380) 524 13 83

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meh.gov.tr> adresinden 8489-eb00-3a34-8302-6668 kodu ile teyit edilebilir.

Ek-5. Düzce İl Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma Değerlendirme Formu

T.C.
DÜZCE VALİLİĞİ
Düzce İl Milli Eğitim Müdürlüğü
ARAŞTIRMA DEĞERLENDİRME FORMU

ARAŞTIRMA SAHİBİNİN	
Adı Soyadı	Mesut YILMAZ (Danışman : Yard.Doç.Dr. Gülsen ÖZCAN)
Kurumu / Üniversitesi	Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Araştırma yapılacak iller	Düzce (Merkez)
Araştırma yapılacak eğitim kurumu ve kademesi	Düzce Bursa İstanbul Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi,Zübeyde Hanım Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi,Yavuz Selim Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi,ADNAN Menderes Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi,Mevlana Mesleki Ve Teknik Anadolu Lisesi,Merkez Anadolu Lisesi,Anadolu İmam Hatip Lisesi,Arsal Anadolu Lisesi,Turgut Özal Anadolu Lisesi,Fatih Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi,Farabi Anadolu Lisesi,Cumhuriyet Anadolu Lisesi,Osman Kuyumcu Anadolu İmam Hatip Lisesi,Atatürk Anadolu Lisesi,Konuralp C.P.Lindeki öğrenciler
Araştırmanın konusu	Lisanslı Olarak Spor Yapan Ve Lisanslı Olarak Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Öz Kontrol Ve Öz Değerlendirme Düzeyleri
Üniversite / Kurum onayı	Var
Araştırma önerisi	Araştırma önerisi doğrultusunda Düzce İl Milli Eğitim Müdürlüğü Düzce Bursa İstanbul Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi,Zübeyde Hanım Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi,Yavuz Selim Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi,ADNAN Menderes Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi,Mevlana Mesleki Ve Teknik Anadolu Lisesi,Merkez Anadolu Lisesi,Anadolu İmam Hatip Lisesi,Arsal Anadolu Lisesi,Turgut Özal Anadolu Lisesi,Fatih Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi,Farabi Anadolu Lisesi,Cumhuriyet Anadolu Lisesi,Osman Kuyumcu Anadolu İmam Hatip Lisesi,Atatürk Anadolu Lisesi,Konuralp Çok Programlı Liselerinde lisanslı olarak spor yapan ve lisanslı olarak spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin öz kontrol ve öz değerlendirme düzeylerinin belirlenmesine yönelik anket uygulaması yapılmak istenmektedir.
Veri toplama araçları	Lisanslı Olarak Spor Yapan Ve Lisanslı Olarak Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Öz Kontrol Ve Öz Değerlendirme Düzeyi Belirleme Ölçeği
Görüş istenilecek Birim/Birimler	Yok
KOMİSYON GÖRÜŞÜ	
Araştırmacının 'Lisanslı Olarak Spor Yapan Ve Lisanslı Olarak Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Öz Kontrol Ve Öz Değerlendirme Düzeyleri' başlıklı araştırmasına veri sağlamak amacıyla, Düzce İl Milli Eğitim Müdürlüğü bünyesinde yukarıda belirtilen okullardaki öğrencilere yönelik hazırlanan 'Lisanslı Olarak Spor Yapan Ve Lisanslı Olarak Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Öz Kontrol Ve Öz Değerlendirme Düzeyi Belirleme Ölçeği' uygulanmak istenmektedir. Araştırmanın; Milli Eğitim Bakanlığı'nın Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinleri konulu 2012/13 nolu Genelgesi doğrultusunda uygulanmasında sakınca bulunmamaktadır	
Komisyon kararı	Oybirliği ile karar verilmiştir.
Muhalef üyenin Adı ve Soyadı:	Muhalef üye bulunmamaktadır

KOMİSYON

Ali CANBAZ
Ali CANBAZ
Üye

Fatma URAL
Fatma URAL
Üye

12/11/2015
Komisyon Başkanı
Ekrem YILMAZ
Ekrem YILMAZ
Şube Müdürü

ASLI GIBİDİR
Mükerrre ALTINDAS
Mükerrre ALTINDAS
Şube Sekreteri

Özgeçmiş

Mesut YILMAZ, 1985 yılında Siirt'te doğdu. 1997 Yılında Gazi İlkokulu' undan, 2000 yılında Mehmet Akif Ersoy Ortaokulu' undan, 2003 yılında Siirt Lisesi' sinden, 2010 yılında Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Antrenörlük Bölümünden Bölüm İkincisi olarak mezun oldu. Aynı yıl Kilis Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünde Antrenör Olarak Başladı. 2011 Yılında Düzce Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünde Antrenör olarak görevime devam ettim ve hala Antrenör olarak görevime devam etmekteyim. 2013 Yılında Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nde Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı'nda yüksek lisans programına başladı. 2015 Yılında da Düzce Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesinde Pedagojik Formasyon Eğitim sertifikasını aldı. Orta düzeyde İngilizce bilmektedir.

İletişim Bilgileri

Adres: Burhaniye mah. Düzce\Merkez

Tlf: 05343768700

Mail: mesut_zeriba@hotmail.com