

**T.C.  
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ  
ANABİLİM DALI**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ETKİNLİKLERİNİN PSİKOLOJİK  
DAYANIKLILIK VE AKADEMİK ERTELEMeye ETKİSİ**

**DOKTORA TEZİ**

**Mustafa BAR**

**DANIŞMAN**

**DOÇ. DR. GÜLTEN HERGÜNER**

**NİSAN 2016**



**T.C.**  
**SAKARYA ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ**  
**ANABİLİM DALI**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ETKİNLİKLERİNİN PSİKOLOJİK**  
**DAYANIKLILIK VE AKADEMİK ERTELEMeye ETKİSİ**

**DOKTORA TEZİ**

**Mustafa BAR**


**DANIŞMAN**

**DOÇ. DR. GÜLTEN HERGÜNER**

**NİSAN 2016**

## BİLDİRİM


Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, akademik ve etik kuralları gözeterek çalıştığımı ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim.



Mustafa Bar


İmza


'Beden Eğitimi Ve Spor Etkinliklerinin Psikolojik Dayanıklılık Ve Akademik Ertelemeye Etkisi' başlıklı bu doktora tezi, **Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği** Anabilim/bilim Dalında hazırlanmış ve jürimiz tarafından kabul edilmiştir.

Başkan  (İmza)  
Danışman: Doç. Dr. Gülten HERGÜNER


Üye  (İmza)  
Doç. Dr. Mustafa KOÇ

Üye  (İmza)  
Doç. Dr. Çetin YAMAN

Üye  (İmza)  
Doç. Dr. Serdar TOK

Üye  (İmza)  
Doç. Dr. Fatih ÇATIKRAŞ

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

24.05/2016  
(İmza)  
  
Doç. Dr. Halil İbrahim SAĞLAM  
Enstitü Müdürü

## ÖN SÖZ

Değerli ve Saygıdeğer Hocam Doç. Dr. Gülten HERGÜNER, danışmanım olarak doktora ve tez süresince akademik, psikolojik ve maddi manevi her yönden yaptığı rehberlik kadar, pozitif yaklaşımlarının yanında problem çözme ve iletişim becerisiyle de örnek olup, çok önemli katkılarda bulunmuştur. Her konuda, özelliklede kişisel ve mesleki yönden yapmış oldukları destekten dolayı kendilerine çok teşekkür ederim.

Doç. Dr. Mustafa KOÇ hocama, akademik gelişimime katkılarından ve tezin ana hatlarının oluşturulmasında verdikleri destekten dolayı çok teşekkür ederim.

Doç. Dr. Çetin YAMAN hocama, tüm yoğunluğuna rağmen fırsat oluşturup akademik ve bilimsel yönden tezime ciddi destek ve katkıda bulunmuşlardır. Tezimle ilgili verdiği öneriler ve yüreklendirici geri bildirimler benim için çok önemlidir. Kendisine çok teşekkür ederim.

Doç. Dr. Serdar TOK hocama tez sürecinin başından sonuna kadar konuyla ilgili yaptığım fikir alışverişleriyle araştırmaya farklı açılardan bakabilmemi sağlamışlardır. Kendisine çok teşekkür ederim.

Doç. Dr. Fatih ÇATIKKAŞ hocama, tez jüriliğinde gösterdikleri ilgi ve destekten dolayı çok teşekkür ederim.

Son olarak akademik yaşam, doktora ve tez sürecinde gösterdikleri anlayıştan ve destekten dolayı, canım eşim Mehtap ve çocuklarım Ömer ve Adil'e çok teşekkür ederim.

Mustafa BAR

## ÖZET

# BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ETKİNLİKLERİNİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE AKADEMİK ERTELEMeye ETKİSİ

BAR, Mustafa

Doktora Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Gülten HERGÜNER

Nisan, 2016. xii + 244 Sayfa.

Yapılan bu araştırmada ortaöğretim öğrencilerinde spor etkinliklerine katılımın psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme üzerine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada 2x3'lük (deney/kontrol grupları X ön-test/son-test/izleme testi) split plot araştırma deseni kullanılmıştır. Araştırmaya 2014-2015 öğretim yılında Sakarya İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı bir ortaöğretim kurumunda 9. sınıfta öğrenim görmekte olan 85 öğrenciye ölçekler uygulanmış ve psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme puanları en düşük öğrencilerden 20 kız ve 20 erkek olmak üzere toplam 40 öğrenci katılımcı olarak seçilerek deney ve kontrol grubu olarak ayrılmıştır. Deney grubunda bulunan öğrencilere 12 hafta boyunca araştırmacı tarafından tasarlanan 'Beden eğitimi ve spor etkinlikleri ile psikolojik dayanıklılığı artırma ve akademik ertelemeyi önleme programı' uygulanmıştır. Bu süreçte kontrol grubunda bulunan öğrenciler herhangi bir fiziksel etkinlik programına dâhil edilmemiş, mevcut ders müfredatına göre eğitimlerine devam etmişlerdir. Araştırmada programdan önce ön test, 12 hafta sonra son test ve 2 ay sonra ise izleme testi yapılarak deney ve kontrol grubunda bulunan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme düzeyleri ölçülmüştür.

Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesinde Basım ve Çetin (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 'Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği' kullanılmış olup, öğrencilerin akademik erteleme düzeylerinin belirlenmesinde ise Çakıcı (2003) tarafından geliştirilen 'Akademik Erteleme Ölçeği' kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizlerinde SPSS 22.0 for Windows Paket Programı kullanılmıştır. Öğrencilerin demografik bilgilerinin yüzdelik dağılımlarının belirlenmesinde frekans analizinden yararlanılmıştır. Öğrencilere 3 farklı zamanda uygulanan anketlerden elde edilen puanların anlamlılık

düzeylerinin test edilmesi için ise Tekrarlı Ölçümler Varyans Analizi kullanılmıştır. Varyans Analizi sırasında anlamlılık düzeyi  $p<0,05$  olarak belirlenmiştir. Varyans analizi sırasında ölçümler arasında farklılık tespit edilmesi durumunda Bonferroni düzeltmesiyle 3 adet ikili karşılaştırma yapmak için Bağımlı Gruplar T testi kullanılmıştır.

Araştırmada deney grubunda bulunan öğrencilerin ön test ile kıyaslandığı son test psikolojik dayanıklılık skorlarında anlamlı bir artış meydana geldiği belirlenmiş ( $p<0.05$ ), buna karşılık öğrencilerin psikolojik dayanıklılığa ilişkin son test ile kıyaslandığı zaman izleme test skorlarında anlamlı bir azalma meydana geldiği tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Kontrol grubunda bulunan öğrencilerin ise psikolojik dayanıklılığa ilişkin ön test ile son test arasında, ön test ile izleme test skorları ve son test ile izleme test skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir azalma meydana geldiği sonucuna ulaşılmıştır ( $p<0.05$ ). Araştırmanın sonunda, deney grubunda bulunan bireylerin akademik erteleme puanlarına ilişkin bilgiler incelendiği zaman, ön test ile kıyaslandığı zaman deney grubundaki bireylerin son test ve izleme test skorlarında anlamlı bir azalma meydana geldiği ( $p<0.05$ ), akademik ertelemeye ilişkin son test ve izleme test skorları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık meydana gelmediği tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ). Buna karşılık kontrol grubunda ön test ile kıyaslandığı zaman son test ve izleme skorlarında anlamlı bir artış meydana geldiği, son test ve izleme testi skorları arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirlenmiştir ( $p>0.05$ ).

Sonuç olarak, ortaöğretim öğrencilerinde beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılımın psikolojik dayanıklılık düzeyini arttırdığı, bunun yanında akademik erteleme davranışının azalmasına katkı sağladığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgular ışığında ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yükseltilmesinde akademik erteleme davranışı sergileme düzeylerinin azaltılmasında ve beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılımın faydalı olacağı söylenebilir. Milli Eğitim Bakanlığı beden eğitimi dersi programı sağlıklı yapılırsa öğrencilerde psikolojik dayanıklılığı artırır ve akademik ertelemeyi ortadan kaldırır. Bundan dolayı okullarda zorunlu beden eğitimi ders saatlerinin ve spor etkinliklerinin artırılması önerilir.

**Anahtar Kelimeler:** Ortaöğretim Öğrencileri, Beden Eğitimi ve Spor, Psikolojik Dayanıklılık, Akademik Erteleme



## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES ON PSYCHOLOGICAL ENDURANCE AND ACADEMIC PROCRASTINATION**

BAR, Mustafa

Doctoral Thesis, Physical Education and Sports Teaching Department

Advisor: Assoc. Prof. Dr. Gülten HERGÜNER

April, 2016, xii + 244 Pages.

The purpose of this study is to analyze the effect of participation in sports activities on the psychological endurance and academic procrastination of middle-school students. 2x3 (experimental/control groups X pre-test/post-test/observation test) split plot research design was used in the study. Surveys were applied to 85 students who attended 9th grade courses at a middle-school connected to the Sakarya Provincial Directorate for National Education and in accordance with the psychological endurance and academic procrastination scores, 40 students (20 female and 20 male) with the lowest scores were chosen as the participants and separated as the experiment and control groups. The “Preventing Academic Procrastination and Increasing Physical Endurance with Physical Education and Sports Activities Program” which was designed by the researcher was applied to the students in the experimental group during 12 weeks. The students in the control group were not involved in any physical activity program during this process and continued their education in accordance with the existing curriculum. The psychological endurance and academic procrastination levels of the students in the experiment and control groups were measured through a pre-test before the program, post-test in the end of 12 weeks and observation test 2 months after the program. ‘Psychological Endurance Scale’ adapted for Turkish by Basım and Çetin (2011) was used within the scope of this study in order to identify the psychological endurance levels of the students who participated in the study while on the other hand, ‘Academic Procrastination Scale’ created by Çakıcı (2003) was used in order to identify the academic procrastination levels of the students. SPSS 22.0 software for Windows was used in the statistical analysis process of the collected data. Frequency analysis was used in order to identify the percentage distribution of the students’ demographic information. On the other hand, Repetitive Measurements Variance Analysis was used for testing the significance levels of the scores derived from questionnaires applied to the students

at 3 separate times. The significance level was determined as  $p < 0,05$  during the Variance Analysis. Moreover, during the variance analysis process, Dependent Groups T test was used in order to conduct 3 paired comparisons with Bonferroni correction in cases where a difference between measurements was spotted. While the post-test results of the students in the experiment group showed a significant increase in terms of psychological endurance when compared to the pre-test results ( $p < 0,05$ ), a significant decrease was located in the observation test scores when compared to the post-test results in terms of the students' psychological endurance scores ( $p < 0,05$ ). However in the case of the students in the control group, a statistically significant decrease ( $p < 0,05$ ) was observed between the pre-test and post-test scores, pre-test and observation test scores and post-test and observation test scores. In the end of the study, when the information related to the academic procrastination scores of the individuals in the experiment group were analyzed, in comparison to the pre-test, a significant decrease in the post-test and observation test scores of the individuals in the experiment group was observed ( $p < 0,05$ ) while no statistically significant difference ( $p > 0,05$ ) could be observed between the post-test and observation test scores related to the academic procrastination. On the other hand, in comparison to the pre-test, a significant increase in the post-test and observation scores was located in the control group, while no significant difference ( $p > 0,05$ ) could be found between the post-test and observation test scores. As a result, participation in the physical education and sports activities in the middle-school children was determined to be increasing the psychological endurance level while also contributing to the decrease of the academic procrastination behavior. In the light of the acquired findings, it can be stated that participation in physical education and sports activities can be beneficial in decreasing the levels of displaying the behavior of academic procrastination and increasing the levels of psychological endurance in middle-school students. Provided that the Physical Education curriculum of the Ministry of National Education is constructed reliably, it will increase the psychological endurance of the students while also removing their academic procrastination. Therefore, increasing the compulsory physical education course hours and increasing the sports activities in the schools is suggested.

**Keywords:** Middle-School Students, Physical Education and Sports, Psychological Endurance, Academic Procrastination.

# İÇİNDEKİLER

Bildirim.....	i
Jüri Onay Sayfası.....	ii
Ön söz.....	iii
Özet.....	iv
Abstract.....	vi
İçindekiler.....	viii
Tablolar Listesi.....	x
Şekiller Listesi.....	xii
1. Bölüm, Giriş.....	1
1.1 Problem.....	2
1.2 Alt Problem(ler) / Denenceler.....	7
1.3 Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	10
1.3.1 Araştırmanın Amacı.....	10
1.3.2 Araştırmanın Önemi.....	10
1.4 Varsayımlar.....	15
1.5 Sınırlılıklar.....	15
1.6 Tanımlar.....	17
1.7 Simgeler ve Kısaltmalar.....	18
2. Bölüm, Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi ve İlgili Araştırmalar.....	19
2.1 Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi.....	19
2.1.1 Beden Eğitimi ve Spor.....	19
2.1.2 Psikolojik Dayanıklılık.....	54
2.1.3 Akademik Erteleme.....	72
2.2 İlgili Araştırmalar.....	88

2.3 Alanyazın Taramasının Sonucu .....	103
3. Bölüm, Yöntem.....	105
3.1 Araştırma Modeli.....	105
3.2 Evren ve Örneklem / Katılımcılar / Çalışma Grubu.....	106
3.3 Veri Toplama Araçları.....	107
3.4 Verilerin Toplanması.....	109
3.5 Verilerin Analizi.....	112
3.6 Beden Eğitimi ve Spor Etkinlikleri İle Psikolojik Dayanıklılığı Artırma ve Akademik Ertelemeyi Önleme Programı Geliştirilme Süreci.....	113
4. Bölüm, Bulgular Yorum.....	115
5. Bölüm, Tartışma, Sonuç ve Öneriler .....	130
5.1 Tartışma ve Sonuç.....	130
5.2 Öneriler.....	133
Kaynakça.....	135
Ekler.....	159
Özgeçmiş ve İletişim Bilgisi .....	233

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1.Deney ve kontrol grubunda bulunan öğrencilerin cinsiyetlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler.....	115
Tablo 2.Deney ve kontrol grubunda bulunan öğrencilerin ‘sizce beden eğitimi dersi haftada kaç saat olmalıdır’sorusuna verdikleri yanıtlara ilişkin tanımlayıcı istatistikler.....	116
Tablo 3.Deney ve kontrol grubunda bulunan öğrencilerin ‘beden eğitimi dersine karşı bakış’ sorusuna verdikleri yanıtlara ilişkin tanımlayıcı istatistikler.....	116
Tablo 4.Deney ve kontrol grubunda bulunan öğrencilerin spor yapma sürelerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler.....	117
Tablo 5.Deney ve kontrol grubunda bulunan öğrencilerin kendileri ile ilgili algıladıkları akademik başarı düzeyine ilişkin tanımlayıcı istatistikler.....	117
Tablo 6.Deney ve kontrol grubunda bulunan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ön test, son test ve izleme testi skorlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler.....	118
Tablo 7.Deney ve kontrol grubunda bulunan öğrencilerin akademik erteleme ön test, son test ve izleme testi skorlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler.....	119
Tablo 8.Deney grubunda bulunan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ön test, son test ve izleme testi skorlarının karşılaştırılması.....	119
Tablo 9.Kontrol grubunda bulunan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ön test, son test ve izleme testi skorlarının karşılaştırılması.....	120
Tablo 10.Deney ve kontrol grubunda bulunan öğrencilerin ön test psikolojik dayanıklılık skorlarının karşılaştırılması.....	121
Tablo 11.Deney ve kontrol grubunda bulunan öğrencilerin son test psikolojik dayanıklılık skorlarının karşılaştırılması.....	122
Tablo 12.Deney ve kontrol grubunda bulunan öğrencilerin izleme testi psikolojik dayanıklılık skorlarının karşılaştırılması.....	123
Tablo 13.Deney grubunda bulunan öğrencilerin akademik erteleme ön test, son test ve izleme testi skorlarının karşılaştırılması.....	124

Tablo 14.Kontrol grubunda bulunan öğrencilerin akademik erteleme ön test, son test ve izleme testi skorlarının karşılaştırılması.....	125
Tablo 15.Deney ve kontrol grubunda bulunan öğrencilerin ön test akademik erteleme skorlarının karşılaştırılması.....	126
Tablo 16.Deney ve kontrol grubunda bulunan öğrencilerin son test akademik erteleme skorlarının karşılaştırılması .....	127
Tablo 17.Deney ve kontrol grubunda bulunan öğrencilerin izleme testi akademik erteleme skorlarının karşılaştırılması.....	128

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.Psikolojik dayanıklılık modeli.....	71
Şekil 2.Deney grubunda bulunan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ön test, son test ve izleme testi skorlarının karşılaştırılması.....	120
Şekil 3.Kontrol grubunda bulunan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ön test, son test ve izleme testi skorlarının karşılaştırılması.....	121
Şekil 4.Deney ve kontrol grubunda bulunan öğrencilerin ön test psikolojik dayanıklılık skorlarının karşılaştırılması.....	122
Şekil 5.Deney ve kontrol grubunda bulunan öğrencilerin son test psikolojik dayanıklılık skorlarının karşılaştırılması.....	123
Şekil 6.Deney ve kontrol grubunda bulunan öğrencilerin izleme testi psikolojik dayanıklılık skorlarının karşılaştırılması.....	124
Şekil 7.Deney grubunda bulunan öğrencilerin akademik erteleme ön test, son test ve izleme testi skorlarının karşılaştırılması.....	125
Şekil 8.Kontrol grubunda bulunan öğrencilerin akademik erteleme ön test, son test ve izleme testi skorlarının karşılaştırılması.....	126
Şekil 9.Deney ve kontrol grubunda bulunan öğrencilerin ön test akademik erteleme skorlarının karşılaştırılması.....	127
Şekil 10.Deney ve kontrol grubunda bulunan öğrencilerin son test akademik erteleme skorlarının karşılaştırılması.....	128
Şekil 11.Deney ve kontrol grubunda bulunan öğrencilerin izleme testi akademik erteleme skorlarının karşılaştırılması.....	129

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Dünya’da ülkelerin gelişmişlik seviyelerini gösteren en önemli unsurlardan biri olan eğitim, kişilere kattığı özel ve genel yararların yanı sıra, ülkelerin sosyal, toplumsal, ekonomik ve kültürel yönden ilerlemelerinde de etkin bir rol üstlenmektedir.

Bununla birlikte bireylerin ve toplumun eğitim düzeyi arttıkça kendini geliştirmiş insan problemi çözülmekte, her alanda teknolojik ve bilimsel yenilikler hız kazanmaktadır. Eğitim seviyesi yükselen toplumların, yönetim biçimi daha istikrarlı ve demokratik bir özellik sağladığı için, eğitime harcanan yatırımların önemi her geçen gün artmaktadır. Günümüz bilgi toplumunda bir fertten beklenen en asgari eğitim seviyesi ortaöğretim kademesidir.

Ülkelerin hızla gelişen sanayi, ekonomi ve tıp gibi alanlarda uzmanlaşmış insan gücünü elde edebilmesi; o ülkenin eğitim sisteminin günün teknolojisine uyum sağlayan, değişimleri yakinen takip edebilen elemanlar yetiştirebilmesine bağlıdır. Bundan dolayı eğitimin temel amacı; toplumların gelişmesiyle yaşanan eğitimdeki sistemleşme, sürekli değişime ayak uyduracak çizgide yeniden şekillendirilmeli ve tanımlanmalıdır (Yaman, 2009).

Bununla birlikte bilgi ve iletişim teknolojilerinin hızlı gelişimi eğitimi süreçlerini etkilemektedir. Bu süreci çok yakından takip edebilen ülkeler buna göre eğitim sistemlerini adapte etmektedir. Öğrenciler ve öğretmenler tarafından teknoloji kullanımı eğitimi sürecini kolaylaştıracağı yadsınamaz. Bu nedenle eğitim sürecine doğru şekilde yapılandırılmış teknolojileri entegre etme giderek önem kazanmaktadır (Hergüner, 2016).

Özellikle ortaöğretim öğrencilerinde teknolojik imkânlar olan bilgisayar, cep telefonu ve tablet’in sağlıklı kullanımına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu konuda eğitilmemiş öğrencilerde psikolojik ve akademik açıdan sıkıntılar yaşanmaktadır.



Bu şekilde bakıldığında eğitim sistemindeki reform çalışmalarında ortaöğretim kademesinin önemi çok büyüktür. Eğitimin genel sorunlarının çözümünde, ortaöğretim kademesinde temel yapı ve sistem problemlerin çözülmesi önemli bir aşamadır. Bundan dolayı ortaöğretim kademesindeki sorunlar ve çözüm arayışları, Ülkemiz ile beraber uluslararası platformlarda da artan bir oranda tartışmaların merkezindedir. Dünya’da olduğu gibi Ülkemiz’de ortaöğretim kurumlarında okuyan gençlik ciddi problemlerle karşılaşmaktadır. Ekonomik problemler, Eğitim düzeyi düşüklüğü, toplum içerisinde sosyal dışlanma ve ailevi problemler bunlardan birkaçıdır. Bu sorunlar bireysel donanım ve motivasyon yoksunluğu ile izah edilemeyecek kadar büyük haldedirler.

Diğer taraftan ailenin yaşadığı ev içinde ve dışındaki ortamların yetersizliği, toplumda farklı kültür ve kimlik arayışlarının doğru karşılanmaması, genç nüfusun kendilerini geliştirebilecekleri, okul haricindeki zamanları değerlendirebilecekleri, aileleri ve okulları dışarısında sosyal yönden kendilerini geliştirebilecekleri gençlik merkezi vb. onlara yönelik olarak oluşturulmuş ortamların kısıtlılığı veya bu ortamlardan istediği şekilde kullanamaması gibi geniş bir alana yayılan problemler ifadelendirilebilir (Yentürk ve Başlevent, 2007). Bunun sonucunda oluşan problemlere çözüm arayışları sürmektedir.

Bu bölümde yapılan araştırma problemi, bu probleme bağlı şekilde belirlenen araştırma amacı, araştırma amacına ait denenceler, araştırma önemi, araştırma sınırlılıkları ve araştırmanın temel konseptlerine ait açıklamalar bulunmaktadır.

## **1.1 PROBLEM**

Her milletin en önemli değeri gençliktir. Gençliğin yetiştirilmesinin önemi yetiştiği toplum ile gelecek arasında köprü kurması ve ülkelerin gelecekteki varlığını devam ettirebilmesi için en gerekli koşuldur.

Gençliğin ekonomik ve sosyal alanın tümünde etkili rol almaları ülkelerin gelişimi ve kalkınması için büyük öneme sahiptir. Yetişmiş bir gençliğin olması, insanın gereksinim ve ihtiyaçlarını merkezde tutan çok yönlü kalkınma projelerinin devamlılık kazanmasında ülkemiz için büyük bir zenginlik ve güzelliştir. Bundan

dolayı gençlerin sosyal ve kişisel yönden gelişimini sağlamak, kapasitelerini tamamen ortaya koyabilecekleri ortam ve imkânı sağlamak, sosyal ve ekonomik hayatın bütün ortamlarına etkin ve yetkin katılımlarını sağlamak çok önemlidir.

Ekber'e (2002) göre insanların hızlı değişim gösteren bilgi toplumuna katılımları ancak yeni bilgi ve becerileri hayat boyu öğrenmeleri gerekmektedir. Eğitim alanındaki yetersizliklerden doğan eşitsizliklerin çözülmesi, eğitim süreçlerinin uygulanması ve yaşam boyu eğitim öğretim devamlılığı ile mümkün olacaktır. Eğitim öğretimde devamlılık milletlerin tüm kurum ve yapıların rekabet etmelerindeki avantaj sağlamalarının en önemli unsuru olacaktır. Gelişmiş ülkelerin bütününde eğitim öğretimde devamlılık uygulanmaktadır. Toplumda yaşam rahatlığı ve eğitime duyulan ihtiyacın gerekliliği ile eğitimde her geçen gün lise ve üniversite eğitimi artış göstermektedir. Eğitim öğretim zamanları artmakla birlikte teknolojik ve bilimsel gelişmeler zaman ilerledikçe eğitim öğretim seviyelerini yetersizleştirmektedir.

Bu hususlar göz önünde bulundurulduğunda Ülkemiz'de son yıllardaki sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel açıdan hızlı değişimler, aile kurumunu da derinden etkilemektedir. Bu etkiler aile üyelerinin rol, statü, hayat tarzı ve davranış kalıplarında görülmektedir. Aile üyelerinin rol ve statüsündeki meydana gelen hızlı değişimler birçok problemi de beraberinde getirmektedir. Bunlarla birlikte anne baba rolleri, aile otoritesinin yapısı, çocuk anne baba arasındaki diyalog, evli kadının sosyal ve ekonomik fonksiyonu vb. statü ve rollerin eski geleneksellikten farklı hale geldiği bilinmektedir. Parçalanmış aile sayısının giderek artması, kuşaklararası kopukluk ve iletişimsizliğin görülmesi, aileler arası dayanışma ve yardımlaşma geleneğinin zayıflaması gibi problemler sayılabilir. Ailelerin serbest bıraktığı çocuklar, çocukların yaşadıkları ortamların aileleri tarafından kontrol edilememeleri, çocuklarda başıboşluğa, kargaşaya, çeşitli içki ve uyuşturucu kullanmaya sebep olabilir. Buna karşılık ailenin fazla gözetim ve koruyucu fonksiyonunu da gençlerin kendi benliklerini açığa çıkarma ve bağımsız hareket edebilme yeteneklerini olumsuz etkilediği söylenebilir (Doğan, 1995).

Aile ve çocuğun bu sorunlu alanlardan mümkün olduğunca uzak kalması veya çözüm yolları araması için en etkili araçlardan biri eğitimidir. Toplumların bireylerini kendi beklentileri çerçevesinde ve toplumun gelişim ve kalkınmasını oluşturacak şekilde yetiştirmesi ve geliştirmesi, fertlerin hayatlarını daha iyi şartlarda geçirmeleri ve

toplum hayatlarındaki sorumluluk ve görevlerini en iyi şekilde yapabilmeleri ancak onlara verilecek olan eğitimin kalitesiyle olacaktır (Celep, 2003).

Eğitim kalitesinin artışı Kuzgun'a (1992) göre bireylerin topyekûn gelişimi, duygusal yönleriyle bilinmesi ve geliştirilmesi şartıyla gerçekleşir. Bir insanın hareket ve davranışlarında değişimin gerçekleşmesi için o insanın davranışının geri planındaki duygu durumunu fark etmesi gereklidir. Bundan dolayı insanlar bir görev üstlenecekse öncelikle kendisini tüm özellikleriyle hissetmelidirler. Günümüzde davranışların geri planında bilinçli veya bilinçsiz olarak hissedilen duyguların varlığı görülmekte, bu duyguların bir baskıya maruz bırakılmadan bütünüyle yaşamının insanın psikolojik sağlığında önemli kabul edilmektedir.

Psikolojik açıdan insanların duygularının altında, temelde yarınlar kalma ve rahat yaşama arzuları yatmaktadır. İçinde bulunulan zaman diliminde yaşanan duyguları ve istekleri fark etmek ve ifade etmek sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurmak için önemlidir. Ayrıca duyguları ifade edebilmek ilişkilerde doğal ve daha samimi olmayı da sağlar. Duygulardaki doğallık sayesinde kişinin kendisini ifade etme gücü artacaktır. Bunu sonucunda da mevcut potansiyeli fark etme ve bunu kullanma şansı artmaktadır. Kişi bunları başarabilirse daha fazla kendisi olarak yaşamına devam eder (Koçak, 2003).

Bununla birlikte bireysel ve toplumsal açıdan arkadaş ilişkileri ve kabiliyet gelişiminin yoğun olarak yaşandığı dönem olan ergenlik döneminde, gençliğin kendini ifade edebilme gereksinimi içinde bulunduğu, duygu durumundan ortaya çıkmaktadır. Ergenlik döneminde gençlerin yaşadığı problemlerin belli bir bölümü, hissettiklerini ifade etmede veya ilgi ve istek durumlarını yakınlarına iletmede başarılı olamamalarından kaynaklanmaktadır. Ergenlik dönemindeki gençlerin ihtiyaçlarını temin etmede yaşadıkları güçlükler duygularını ifade etmede yetersiz kaldıklarındandır (Whirter ve Acar, 2000).

Ergenlik döneminde özellikle beden eğitimi ve spor öğretiminin bu döneme özgü yaklaşımları; ergenin kendi bedeninden memnun olmasını sağlamak ve kimlik karmaşası yaşayan gençlere rollerini benimsetecek, kim olduklarından emin olmalarını sağlayacak bir işlevsellik sağlamaktır (Topkaya, 2004).

Beden eğitimi ve spor faaliyetleri, gençlerin toplumsal ve ferdi açıdan sosyal ve ekonomik yönleri ile yetiştirilmesinde ve sağlıklı fertler olmalarında, halkın

içerisinde sağlıklı yaşam koşullarında yaşamasında ekonomik açıdan kaliteli bir yaşam sürdürmelerinde, barış toplumu oluşturmalarında, toplumda yaşarken sosyal açıdan uyumlu hale gelmelerinde çok önemli bir konuma sahiptir.

Kale ve Ersen'e (2003) göre beden eğitimi, oyunla spor faaliyetlerinin eğitici bütünlük içinde yapmış olduğu bedensel etkinlikleri içeren etkinliklerin bütünüdür. Bireyin fiziki, ruhi ve toplumsal bütünlüğüne zarar vermeden, toplumsal açıdan yararlı olacak şekilde gelişimini sağlamakla birlikte, mutluluk ve güçlülük sahibi olacak ve karakterli, kişilik sahibi ve kültürlü olmaya yönelik eğitilmesi demektir.

Ayrıca; beden eğitimi ferdin bedensel, zihinsel, sosyolojik ve psikolojik bakımdan sağlıklı olması için yapılan tüm egzersizleri de içermektedir (Yaman, 2009).

Beden Eğitimi çocuğun fiziksel etkinlikler aracılığı ile vücut gelişimine katkı sağlayan ve uyumlu bireyler olmasını sağlayan önemli bir parçadır (Güray, 2002).

İnsanın bütünü oluştururan fiziksel, zihinsel ve ruhsal özelliklerin var olduğu yaşa ilişkin genetik kapasitesinin gerektirdiği başarı ve verimlilik düzeyine ulaşabilmesine yönelik rekabetsiz olarak gerçekleştirebilen aktivitelerin tamamına beden eğitimi denir (Güray, 2002).

Buna göre okullarda beden eğitiminin ana özelliği öğrencilerin toplum hayatında önemli roller alabilecek, sağlıklı bireyler olarak yetiştirmek ve onları bir bütün halinde yeterli kılmaktır. Büyük kas etkinliği aracılığıyla bedensel, sosyal, kişisel bütünlüğüne zarar vermeden bireyin toplumsal faydaları için en güzel açılarıyla değişim ve gelişimini sağlama eğitimidir (Özmen, 1999).

Okullarda uygulanan müfredat programlarında bulunan beden eğitimi dersleri gençlerin fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal açıdan tamamıyla gelişimine katkı sağlayan bir derstir. Fakat her şeyden önemlisi gençlerin fiziksel açıdan sağlıklı olması ve psiko-motor kabiliyetlerinin yeterli düzeyde gelişiminin gerçekleştirilmesidir (Milli Eğitim Bakanlığı, 1988).

Ülkeler sağlıklı nesiller yetiştirmek için beden eğitimi ve spor faaliyetlerini genel eğitimin içinde ayrılmaz ve gerekli bir parça olarak görmektedirler. Bundan dolayı beden eğitimi ve spor devlet politikası olarak kabul edilip bireylerin yaşantısının her dönemini içine alacak şekilde devam ettirilmektedir. Onun için okullar, beden

eğitimi ve spor faaliyetlerinin uygulanmasına ve sevdirmesine vesile olacak önemli kurumlardır (Bilge, 1989).

Ayrıca; gençliğin yaşadığı önemli sorunlardan biriside yaşadıkları hadiseler ve yapması gerekenler hususunda, yeterli ve gereksinim duyduğu psikolojik dayanıklılığı yakalayamamasıdır.

Kobasa (1979) psikolojik dayanıklılığı karlı, zengin ve çeşitli çocukluk tecrübeleriyle gelişen ve kararlı bir kişilik yapısıdır şeklinde tanımlamıştır.

Psikolojik dayanıklılık Funk'a (1992) göre ise stresli yaşam olayları anında sağlıklı kalabilmeyi sağlayan kişilik özelliğidir.

Bununla birlikte Kobasa, Maddi ve Kahn (1982) ise psikolojik dayanıklılığı stresli durumlarda strese karşı dirençli olabilen insan özelliği gerçekleştirecek kişilik durumu olarak belirlemişlerdir.

Benzer şekilde Garmezy'e (1991) göre ise psikolojik dayanıklılık kişinin zor durumlar ile karşılaştığında kendini yeniden kontrol edebilmesi, gelişen hadiselere göre sorunların ve değişikliklerin üstünden başarılı bir şekilde gelebilmesi olarak ifade edilmektedir.

Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan kişiler, yaşamlarında ne yapmak istediklerini kolayca belirleyebilirler, problemlerin ortaya çıkmasını engelleyebileceklerine inanırlar ve var olan durumu düzeltmede geçmişine göre daha iyi olabilme gücüne sahiptirler (Florian, Mikulincer ve Taubman, 1995).

Psikolojik dayanıklılık probleminin yanında ayrıca gençlik akademik erteleme problemiyle karşı karşıya bulunmaktadır.

Akademik erteleme Solomon ve Rothblum'a (1984) göre ev ödevlerinin, sınavlara hazırlık çalışmalarının veya dönem ödevlerinin son anda yapılması olarak ifade edilmiştir.

Benzer şekilde akademik ertelemeyi, Rothblum, Solomon ve Murakami (1986) ise yapılacak akademik görevlerin devamlı veya bazen, geciktirme ve bunun sonucunda kaygılanma şeklinde tanımlamışlardır. Bu yapılacak akademik çalışmaları son dakikada yapmaya başlamak olarak da tanımlamışlardır.

Akademik erteleme hakkında yapılan çalışmalar, aynı zamanda ertelemenin motivasyonla ilgili bir problem olduğunu da göstermektedir. Ertelemenin temel olarak bir güdülenme problemi olduğu ve bunun yanında, bireylerin erteledikleri görevlerle açık olarak ilgilenmedikleri ve görevleri yerine getiremedikleri ve onun yerine başka aktivitelerle uğraştıkları ileri sürülmüştür. Güdülenme ile ilgili faktörler öğrencilerin akademik erteleme davranışı göstermelerine neden olabilir. Öğrenciler enerjilerini daha çok boş zaman aktivitelerine ilişkin belirledikleri hedeflere odaklayarak akademik görevlerini yapmaktan uzak durmaktadırlar. Böylece öğrenme için gerekli çalışma disiplininin mahrum kalmaktadırlar (Franziska, Manfred ve Stefan, 2007).

Güdülenme ve erteleme arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar; dışa dönük güdülenme ve akademik erteleme arasında olumlu bir ilişki; içe dönük güdülenme ve akademik erteleme arasında olumsuz bir ilişki olduğunu göstermektedir (Lekich, 2006).

Yapılan araştırmalar sonucunda akademik ertelemenin, zamanın yönetilmesi ve tembellikle birlikte motivasyon durumu ile ilgili olabileceğini göstermiştir (Caroline ve Richard, 1995; Orpen 1998; Watson, 2001).

Bu araştırmalara alanımız ile de katkı sağlanabileceği umularak, öğrencilerin yaşadığı sorunlardaki farklılıklardan hareketle, beden eğitimi ve spor etkinliklerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik ertelemeye etkilerinin, bilimsel bir çalışmayla ortaya konulmadığı, böyle bir araştırmanın önemli olduğu ve alana katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

Bu araştırmanın problem cümlesi, Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik ertelemeye etkisi varmıdır? şeklinde oluşmuştur.

Araştırmada beden eğitimi ve spor etkinliklerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik ertelemeye etkisi incelenmiştir.

## **1.2 ALT PROBLEM (LER) / DENENCELER**

Araştırmada, belirlenen problem cümlesi kapsamında aşağıdaki alt problemler oluşmuştur;

1. Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılan (deney grubu) öğrencilerin, ön test-son test-izleme testi sonucunda psikolojik dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?
2. Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılmayan (kontrol grubu) öğrencilerin, ön test-son test-izleme testi sonucunda psikolojik dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?
3. Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılan (deney grubu) öğrenciler ile katılmayan (kontrol grubu) öğrencilerin, ön test sonuçlarındaki psikolojik dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?
4. Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılan (deney grubu) öğrenciler ile katılmayan (kontrol grubu) öğrencilerin, son test sonuçlarındaki psikolojik dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?
5. Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılan (deney grubu) öğrenciler ile katılmayan (kontrol grubu) öğrencilerin, izleme testi sonuçlarındaki psikolojik dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?
6. Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılan (deney grubu) öğrencilerin, ön test-son test-izleme testi sonucunda akademik erteleme düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?
7. Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılmayan (kontrol grubu) öğrencilerin, ön test-son test-izleme testi sonucunda akademik erteleme düzeylerinde anlamlı bir artış var mıdır?
8. Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılan (deney grubu) öğrenciler ile katılmayan (kontrol grubu) öğrencilerin, ön test sonuçlarındaki akademik erteleme düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?
9. Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılan (deney grubu) öğrenciler ile katılmayan (kontrol grubu) öğrencilerin, son test sonuçlarındaki akademik erteleme düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?
10. Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılan (deney grubu) öğrenciler ile katılmayan (kontrol grubu) öğrencilerin, izleme testi sonuçlarındaki akademik erteleme düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?

Araştırmanın problem cümlesi kapsamında belirlenen alt problemlere ilişkin aşağıdaki denenceler kurulmuştur;

1.Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılan (deney grubu) öğrencilerin, ön test-son test-izleme testi sonucunda psikolojik dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir artış olacaktır.

2.Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılmayan (kontrol grubu) öğrencilerin, ön test-son test-izleme testi sonucunda psikolojik dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir artış olmayacaktır.

3.Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılan (deney grubu) öğrenciler ile katılmayan (kontrol grubu) öğrencilerin, ön test sonuçlarındaki psikolojik dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir fark olacaktır.

4.Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılan (deney grubu) öğrenciler ile katılmayan (kontrol grubu) öğrencilerin, son test sonuçlarındaki psikolojik dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir fark olacaktır.

5.Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılan (deney grubu) öğrenciler ile katılmayan (kontrol grubu) öğrencilerin, izleme testi sonuçlarındaki psikolojik dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir fark olacaktır.

6.Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılan (deney grubu) öğrencilerin, ön test-son test-izleme testi sonucunda akademik erteleme düzeylerinde anlamlı şekilde bir artış olacaktır.

7.Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılmayan (kontrol grubu) öğrencilerin, ön test-son test-izleme testi sonucunda akademik erteleme düzeylerinde anlamlı bir artış olmayacaktır.

8.Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılan (deney grubu) öğrenciler ile katılmayan (kontrol grubu) öğrencilerin, ön test sonuçlarındaki akademik erteleme düzeylerinde anlamlı bir fark olacaktır.

9.Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılan (deney grubu) öğrenciler ile katılmayan (kontrol grubu) öğrencilerin, son test sonuçlarındaki akademik erteleme düzeylerinde anlamlı bir fark olacaktır.



10.Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılan (deney grubu) öğrenciler ile katılmayan (kontrol grubu) öğrencilerin, izleme testi sonuçlarındaki akademik erteleme düzeylerinde anlamlı bir fark olacaktır.

### **1.3 ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ**

#### **1.3.1 Araştırmanın Amacı**

Araştırmanın amacı, öğrencilerin yaşadığı sorunlardaki farklılıklardan hareketle, beden eğitimi ve spor etkinliklerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik ertelemeye etkilerini araştırmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Bu görüşler ışığında, beden eğitimi ve spor etkinliklerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik ertelemeye etkisini incelemek araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

Oluşan bu ana amacın kapsamında aşağıda belirtilen alt amaçlar araştırma içerisinde incelenecektir;

1.Beden Eğitimi Ve Spor Etkinlikleri İle Psikolojik Dayanıklılığı Artırma Ve Akademik Ertelemeyi Önleme Programı'nın lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerine etkisi.

2.Beden Eğitimi ve Spor Etkinlikleri ile Psikolojik Dayanıklılığı Artırma ve Akademik Ertelemeyi Önleme Programı'nın lise öğrencilerinin akademik erteleme düzeylerine etkisi.

#### **1.3.2 Araştırmanın Önemi**

Genç bir nüfusa sahip olmak ilk başta kulağa çok hoş gelse de, gençliğin beklentilerini karşılayacak politikalar üretme zorunluluğunu da beraberinde getirir. Dünyanın her yerinde gençliğin sorunları eğitim, iş, psikoloji, biyoloji, sosyoloji ortak sorun olarak görülmektedir.

Ülkemizde gençliğin eğitimini gerçekleştiren ortaöğretim kurumlarında okuyan öğrencilerin başarısızlıklarında; akademik seviyeleri, ders başarısızlıkları, ders motivasyonu düşüklükleri, devamsızlık yapmaları, ailelerinin okula ve eğitim-öğretime verdiği önemin olumsuz olması, ailelerinin sosyoekonomik ve kültür

durumunun yetersizliği, okula hissedilen güvenin azlığı, okulların gerekli cazibesini yitirmesi, kötü arkadaş çevresinin etkileri, erken yaşlarda evlendirilmeleri gibi problemler bulunmaktadır. Sınıf tekrarı ve okul terk etmeye yönelik çok yönlü çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Fakat bu problemler günümüzde de artarak devam etmektedir. Ülkemizdeki ilköğretimden mezun olan gençler içerisinden yaklaşık 1/3'ü ortaöğretime devam etmemekte, lise 1'de okuyan öğrencilerin yaklaşık 1/4'ü sınıfta kalmaktadır. Sınıfta kalma sonrasında öğrenciler okula bırakılmaktadırlar (Türk, 2013).

Bununla beraber son günlerde ehemmiyetli bir gençlik sorunu olan sigara ve uyuşturucu maddelerin kullanımı, diğer Avrupa ülkelerinde olduğu kadar Türkiye'de de yaygın olarak yaşanmaktadır. Bu sorun tüm boyutları ve risk etmenleri ile birlikte ortaya konması gereken tıp, hukuk, sosyal ve güvenlik açısından farklı boyutları olan bir mevzudur. Bu tehlikeli durum Medya'da yer alan haber ve bilgiler ışığında toplumu ve gençliği tehdit etmektedir. Aileler ve eğitim kurumları bu tehdit karşısında çözüm arayışında olmaktadır.

Toplumun ve Eğitim Kurumları'nın karşı karşıya kaldığı bu önemli sorunlara yönelik araştırmalar, gençlerin yaşadıkları bu sorunların temel faktörlerine bakıldığında, hızla akan zaman, yaşam da hızlı değişikliklerin oluşmasını sağlamaktadır. Bu değişikliklerin bizi etkileyen en önemlilerinin başında da duygularını ifade edememe gelmektedir. Günümüzde yaşam koşullarının ve bu koşullar içerisinde insanoğlunun verdiği mücadele her geçen gün önemini bir kat daha artırmaktadır.

Beden eğitiminin insanların fiziksel, ruhsal ve zihinsel gelişimlerine olumlu etkileri bilimsel çalışmalarla ispatlanınca, eğitim çalışmaları içerisine beden eğitimi çalışmaları da katılmıştır. Beden eğitimi, bilim ve sanat dalı olup, pedagojik açıdan bir disiplin programı ve eğitim çalışmalarının içinde olmakla birlikte insanın davranışlarını ve alışkanlıklarını araştırmaya yönelen bir eğitim bilimi haline gelmiştir (Bilge, 1989).

Beden eğitimi, akademik başarının artmasını, ileri düşünmeyi, sağlık konusunda bilgi edinmeyi, akademik başarı için gerekli dinlenme, beslenme, uyku, hastalıklara karşı korunma gibi sağlık için gerekli temel bilgilerin öğretilmesi ve uygulanmasını da sağlamaktadır (MEB, 1988).

İnsan yaşadığı sürece, çevresiyle etkileşim halinde olduğuna göre duyguları da süreli ve sınırlı olacaktır. Duygusal gelişimlerinin esaslarını, aile fertleri ile yaptıkları etkileşimden alırlar. Bu çocukluktan itibaren olan ve gelişen bir durumdur. Ailede yaşantı, hem okuldaki hem de ilerideki duygusal gelişimin temelini meydana getirir. Ancak çocuğun duygusal gelişiminde okul yaşantıları küçümsenmeyecek ölçüde bulunmaktadır (Altuğgil, 1986).

Bununla birlikte beden eğitimi ve spor, insan hayatını birçok noktada değişik hareket noktalarından çıkararak etkilemekte, onların ruh halini ortaya çıkarmaktadır (Craiy, 1968).

Bundan dolayıdır ki günümüz toplumları her açıdan sağlıklı nesiller yetiştirmek için titizliği ortaya koyarak, eğitim çalışmalarının özel ve genel amaçlarındaki bir bölümünün hedeflerini beden eğitimi dersi çalışmalarıyla kazandırmaya çalışmaktadır. Bu çerçevede Avrupa'daki bazı ülkelerde beden eğitimi derslerinin sayısı haftada 6 saati bulmaktadır (Açıkada ve Ergen, 1990).

Cicchetti'e (2010) göre dayanıklılık, ferdin sahip olduğu bir değerden daha fazla, birçok faktör aracılığıyla ortaya çıkan ve değişebilen veya sabit olan bir gelişim içeren bir süreci içerisinde bulundurmaktadır.

Psikolojik dayanıklılığı arttıran dış faktörler, bireylerin karşılaştıkları güçlüklerin üstesinden gelmeye çalışmalarına yardım eden öğretmenler, arkadaş grubu, komşu ve diğer yakınları kapsayabilmektedir (Garmezzy, 1993).

Bununla birlikte akademik olarak başarısız olan gençler okulu terk etme, sınıfta kalma ve örgün eğitimden atılma ve daha büyük problemler yaşamak durumunda kalmaktadırlar.

MEB'in (2013) yaptığı araştırma sonuçlarına göre 2012-2013 eğitim öğretim yılında sınıfta kalan lise öğrencileri 14-18 yaşlar arasındadır. Bu öğrencilerin yaşlarının ortalaması 16,3'tür. Sınıfta kalanların 2/3'ü (%66,5) erkek öğrenciler, 1/3'ü (%33,5) kız öğrenciler olmuştur. Sınıfta kalan öğrencilerin en büyük kesimini 9. sınıflar (%74,5) oluşturmaktadır. 10. sınıflar (%14,8) 11. sınıflar (%7,1) ve 12 sınıflar (%3,6) oranlarını oluşturmuştur. Bu sonuçlar sınıfta kalan öğrencilerin 9. sınıf ağırlıklı olması dikkati onlar üzerine çekmektedir. Sınıfta kalan öğrencilerin aileleri incelendiğinde eğitim düzeyleri ve sosyoekonomik durumlarını düşük olduğu ortaya çıkmıştır (MEB, 2013).

Sınıfta kalan öğrencilerden % 11'i sigara alkol ve benzeri madde kullandıkları ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte ilköğretim 7, 8. ve lise 1. sınıflardaki öğrencilerden 15.957'si ile gerçekleşen görüşme ile yapılan Küresel Gençlik Tütün Araştırması'nda öğrencilerin %9,1'i (%5 kız, %11,9 erkek) sigara kullanıyor şeklinde rapor edilmiştir. Sigara, alkol vb. maddelerin kullanımında erkekler daha önde gözükmetedir (Özcebe, 2008).

Sınıfta kalan öğrencilerin 1/3'ünden fazlasının anlatılan ders konularını anlamakta güçlük çektikleri, büyük bölümünün verimli ders çalışma alışkanlıklarına sahip olmadığı ve % 50'den fazlasının ders çalışma alışkanlığının olmadığı tespit edilmiştir.

Öğrencilerden % 30'u sınıf tekrarı yapmalarında rol oynayan faktörleri; dersleri öğretmenlerin iyi anlatamamaları, okulda öğretilenleri anlama hususunda zorlanmaları, verilen ödevleri ve görevleri bitirilmesi gereken zamanda bitirememeleri olarak ifade etmişlerdir.

Sınıfta kalan öğrencilerin, kardeş sayıları, ailelerin gelirinin düzenli olup olmaması, babaların eğitim durumu, evlerde öğrencilere ait odanın olmaması, okul sosyal faaliyetleri, eğitim ve öğretim etkinliklerinden hoşlanma değişkenleri açısından benzerlikler göstermektedir.

Benzer şekilde kardeş sayısı, ailenin düzenli gelirinin olup olmaması ve evde kendisine ait bir odanın bulunması gruplar arasında benzerlik gösteren değişkenlerdir. Ayrıca akran desteği, öz yeterlik, okula karşı tutum ve algılanan aile desteğinin de birbirlerine benzer değişkenler olduğu saptanmıştır.

Sınıfta kalan öğrencilerden %30'u sebep olan faktörlerle ilgili olarak, öğretmenlerin dersleri iyi anlatamamalarını, anlatılan öğretilen konuları anlayamamalarını, verilen ödevleri ve çalışmalarını zamanında yapamadıklarını ifade etmişlerdir.

Yine sınıfta kalan bu öğrencilerin ailelerinin ekonomik gelirinin iyi olmaması, evde bulunan kardeş sayısının fazlalığı, babanın eğitim düzeyinin düşüklüğü, ders çalışacak odanın olmaması, okullarda yapılan sosyal ve kültürel etkinliklerin yetersizliği, eğitim öğretim faaliyetlerinden zevk alamama gibi özellikler benzerlik göstermiştir. Ayrıca kişisel yeterlilik düzeyi, arkadaşların desteği, öğrencilerin okula karşı hissettiği durum, ailelerinin verdiği destek benzer özellik olarak belirlenmiştir (MEB, 2013).

Bu araştırma öğrencilerin yaşadığı sorunlardaki farklılıklardan hareketle, beden eğitimi ve spor etkinliklerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik ertelemeye etkilerini araştırmanın önemli olduğu düşünülmüştür ve amaçlanmıştır. Bu görüşler ışığında, beden eğitimi ve spor etkinliklerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik ertelemeye etkisini araştırma amaçlanmıştır. Bundan dolayı yapılan bu çalışmanın konu ile ilgili araştırmalara katkılar sağlayacağı düşünülmüştür.

Problemlerle karşılaşmadan önce yapılacak gelişimleri önleyici müdahale eğitimleri (destek sistemi oluşturmak, amaç oluşturmayı öğretmek, baş etme becerilerini aktif kılmak) insanlara problem çözmede yardımcı olacaktır (Weber, 1996).

Araştırma kapsamında uygulanan program, beden eğitimi ve spor etkinliklerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme'ye etki ettiği düşüncesine dayanan ve gelişim ve eğitim yaklaşımları temelli yaklaşımlar çerçevesinde hazırlanmıştır. Bu program ile birlikte psikolojik dayanıklılık düzeyinin gelişeceği ve akademik ertelemenin önleneceği düşünülmüştür. Beden eğitimi ve spor etkinlik programı psikoloji alanındaki uygulayıcılar beden eğitimi ve spor alandaki uygulayıcılar ve eğitim bilimleri alanındaki uygulayıcılar için hem araştırma hem geliştirme ve eğitimdeki önleyici amaçlı çalışmalar için kullanılabilir. Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik ertelemeye etkileme konularında araştırma yapmayı olumlu etkileyen sebepleri ve değişken değerleri tespit etmenin uygulama ve çalışmalara katkı oluşturacağı düşünülmüştür. Ülkemizde yurtdışına göre bu konuda çok daha az çalışma vardır. Bundan dolayı bu araştırma beden eğitimi ve spor etkinliklerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik ertelemeye etkisi konusuna dikkat çekerek bu konuyla ilgili yeni çalışmalar yapılmasına katkıda bulunabilir.

Ayrıca araştırma çerçevesinde, beden eğitimi ve spor etkinlikleri, psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme ile ilgili geniş çerçeveli bir literatür çalışması yapılmış ve yapılan çalışmanın psikolojik dayanıklılık akademik erteleme ve beden eğitimi spor etkinlikleri konularında yapılacak araştırmalara bir bakış açısı oluşturacağı düşünülmüştür.

Araştırma çerçevesinde, beden eğitimi ve spor etkinliklerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme'ye etkisine ait araştırma sonuçları bulunmaktadır. Bu çerçevede psikolojik dayanıklılık ve akademik ertelemeye etkilemeye yönelik olarak

geliştirilen beden eğitimi ve spor etkinlik programının uygulanmasının, öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini artırıcı ve akademik ertelemeyi önleyici ve kalıcı olumlu yönde etkiler bırakacağı düşünülmüştür.

Araştırma çerçevesinde hazırlanan beden eğitimi ve spor etkinlik programı psikoloji alanlarındaki ve eğitim öğretim kurumlarındaki eğitimciler tarafından değerlendirilebilir. Öğrenci problemlerini çözmede okullarda bulunan psikolojik danışmanlık ve rehberlik çalışmaları gibi, beden eğitimi ve spor etkinliklerinden de yararlanılabilir. ‘Psikolojik dayanıklılığı artırma ve akademik ertelemeyi önleme programı’nın uygulanmasıyla öğrencinin akademik, psikolojik, sosyal ve kişisel açıdan gelişimlerine katkılar sağlayacağı düşünülmüştür.

#### **1.4 VARSAYIMLAR**

Bu çalışmanın uygulanmasıyla ilişkili temel varsayımlar aşağıda belirtilmektedir:

- 1.Araştırmaya katılan öğrenciler uygulanan ölçme araçlarındaki soruları samimi, içten ve doğru olacak şekilde cevapladıkları varsayılmıştır.
- 2.Araştırmaya katılan öğrencilerin çalışma evrenini temsil edecek sayıda olduğu varsayılmıştır.
- 3.Araştırma kapsamında öğrencilerin çalışmalara gönüllü olarak katıldıkları varsayılmıştır.

#### **1.5 SINIRLILIKLAR**

Araştırmanın yapısında bulunan veya araştırmacı tarafından bu araştırma için getirilen başlıca sınırlılıklar şöyle açıklanabilir:

- 1.Araştırmanın bağımlı değişkenlerinden olan psikolojik dayanıklılık düzeyi ‘Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’nin ölçtüğü özelliklerle, akademik erteleme düzeyi ‘Akademik Erteleme Ölçeği’nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

2.Araştırmanın ön uygulaması için örneklemini 2014-2015 eğitim-öğretim yılı I. Dönemi'nde ortaöğretim kurumlarından Sakarya İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı bir ortaöğretim kurumundaki 9. sınıftaki öğrencilerin okuduğu 5 şubenin 2'sinde okuyan 5 kız 5 erkek öğrenci ile sınırlandırılmıştır.

3. Okul yönetiminden ve branş öğretmeninden izin alınarak yapılan uygulamanın 12 hafta boyunca sürdürülmesi planlanmıştır. Program hafta da 2 ders saati ve 12 hafta da toplam 24 ders saati ile sınırlandırılmıştır.

## 1.6 TANIMLAR

**Beden Eğitimi:** İnsanın bütünü oluşturarak fiziksel, zihinsel ve ruhsal özelliklerin var olduğu yaşa ilişkin genetik kapasitesinin gerektirdiği başarı ve verimlilik düzeyine ulaşabilmesine yönelik rekabetsiz olarak gerçekleştirebilen aktivitelerin tamamına beden eğitimi denir (Güray, 2002).

**Spor:** Bireyin doğal ortamını, insani ve toplumsal bir ortama dönüştürürken sahip olduğu yetenekleri geliştiren, belirli kurallar çerçevesinde araçsız veya araçlı, toplu veya bireysel olarak bütün vakitlerinde veya boş zamanlarında olacak şekilde meslek haline getirerek yaptığı toplumla bütünleştiren, fiziksel ve ruhsal açıdan geliştiren, sosyalleştiren, rekabet olgusunu kazandıran, dayanışmayı sağlayan kültür faaliyetleridir (Erkal, 1982).

**Psikolojik Dayanıklılık:** Kobasa, Maddi ve Kahn (1982) psikolojik dayanıklılığı stresli durumlarda strese karşı dirençli olabilen insan özelliği gerçekleştirecek kişilik durumu olarak belirlemişlerdir.

Garmezy'e (1991) göre ise psikolojik dayanıklılık kişinin zor durumlar ile karşılaştığında kendini yeniden kontrol edebilmesi, gelişen hadiselerle göre sorunların ve değişikliklerin üstünden başarılı bir şekilde gelebilmesi olarak ifade edilmektedir.

**Akademik Erteleme:** Rothblum, Solomon ve Murakami'ye göre (1986) yapılacak akademik görevlerin devamlı veya bazen, geciktirme ve bunun sonucunda kaygılanmadır. Bu yapılacak akademik çalışmaları son dakikada yapmaya başlamak olarak da tanımlamışlardır.



## 1.7 SİMGELER VE KISALTMALAR

**MEB:** Milli Eğitim Bakanlığı

**MÖ:** Milattan Önce

**TED:** Türk Eğitim Derneği

**TTKB:** Talim Terbiye Kurulu Başkanlığı

**VB:** Ve Benzeri

**VS:** Vesaire

**YY:** Yüzyıl

## BÖLÜM II

### ARAŞTIRMANIN KURAMSAL KAPSAMI VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1 ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

##### 2.1.1 Beden Eğitimi ve Spor

###### 2.1.1.1 Beden eğitimi

Beden eğitimi, eğitimin hareketle ilgili olan ve genel eğitimden ayrı olarak düşünülmemesi gereken bölümdür. Sosyal, zihinsel, duygusal gelişim ile bedensel gelişme arasındaki bu hayati bağlantı, eğitim içerisinde önemli rol oynayan gelişme boyutlarını kapsamaktadır. Bu nedenle, ferdin toplum içindeki uyumu ve gelişimi için, beden eğitiminin genel eğitime sağladığı katkılar büyük bir önem arz etmektedir. Öğrenciler için okullarda beden eğitimi ve spor saatlerinin artırılması ve programda uygun yerlere konması sağlanmalıdır. Okulun sahip olduğu olanaklardan-bilgisayar laboratuvarı, spor salonu vb. öğrenciler serbest zamanlarında da yararlanmaları sağlanmalıdır. Okullarda öğrencilerin ilgi ve yeteneklerine uygun spor etkinliklerinin düzenlenmesi hem ruh sağlığını koruyucu hem de istenmeyen davranışların önlenmesini sağlayacağından önemlidir (Koç, 2007).

Beden eğitimi ferdin ruh ve beden sağlığını fiziksel kabiliyetlerinin geliştirme amacıyla, gerekirse katılanların kişisel özelliklerine ve içinde bulunduğu koşullara dayalı değiştirilebilen esnek kurallara dayanan jimnastiğe, oyuna, spora yönelik çalışma ve alıştırımların tamamını kapsayan geniş perspektifli faaliyetlerdir (Aracı, 2004).

Günümüz dünyasında beden eğitimi ile insan hayatının iç içe girmiş iki olgu olduğunu görüyoruz. İnsan hangi yaşta olursa olsun bilinçli bir şekilde yapılan beden

eğitimi bütün hayat devamlılığı içinde ferdin yaşamına sağlık, sıhhat ve mutluluk katar. Bununla birlikte insanı kişilik, ahlak, sağlık, kültür ve eğitim açılarından geliştirir (Balcıoğlu ve diğerleri, 2003).

Pangrazzi (2007) beden eğitimini tüm çocukların büyüme ve gelişimlerinde öncelikle hareket ile ilgili deneyimlerine fayda sağlayan tüm eğitim programlarının bir ögesidir. Bundan dolayı da beden eğitimi, hareket yoluyla eğitim şeklinde tanımlanmıştır.

Kuru'ya (2000) göre beden eğitimi, ferdin ruhi, bedeni ve fikri gelişimini oluşturmak, iş yaşamı ve gündelik yaşam şartlarına hazırlamak, ulusal bilinç düzeyi ve vatandaşlık duygularını kuvvetlendirmek amacıyla gerçekleştirilen, tertipli, düzenli ve metotlu etkinliklerin tamamıdır.

Bir başka ifade ile beden eğitimi, genel eğitimin ayrılmaz bir parçası olup fiziksel aktivitelerle insanın fiziksel, zihinsel, duyuşsal ve sosyal gelişimini amaçlayan çalışmalardır (Bucher, 1983).

Beden bu tür eğitimde, amaç değil araçtır. Büyük kas etkinlikleri yoluyla bedensel nitelikleri kazanmada doğal bir sonuçtur. Beden eğitimi, insan organizmasının tamamıyet ilkesine dayalı bütün kişiliği eğitmektir. Beden eğitimi diğer bir deyişle, büyük kas aktiviteleri aracılığıyla bireyin bedeni, ruhi ve topluma ait bütünlüğüne zarar vermeden, toplum hayatına katkı sağlayacak en faydalı gelişimini sağlamaya yönelik eğitimdir (Yalçın, 1995).

Tamer'e (1987) göre beden eğitimi; genel özellikleriyle, hareket etmeyi öğrenme gayreti ve hareket aracılığıyla öğrenme çalışması, fiziki hareketlerin düzenli bir gelişim doğrultusunda yaşamın içine aktarılması ve kullanılması şeklinde ifade edilmiştir.

Çağdaş eğitim anlayışı içerisinde beden eğitimi ve spor birbirini tamamlayan olgulardır. Beden eğitimi, ferdin bedeni ve ruhi hayatında gelişme sağlamak için yapılan hareketlerin tümüdür. Spor, ise ferdin ruh ve beden ruhi hayatında gelişme sağlamanın yanında, belli kurallar çerçevesinde rekabet ltleri içeresinde mücadele etmeyi, heyecan duymayı, yarışmayı ve üstün gelmeyi amaçlayan bir aktivitedir (Yetim, 2005).

Bu tanımlar sonucunda anlaşılacağı gibi, beden eğitiminin birincil amacı bireyin fiziğini olumlu etkilemektir. Beden eğitiminin bu kadar bir hedefle sınırlı olduğunu düşünmek doğru olmayacaktır, çünkü aynı zamanda, yapılan fiziki egzersizlerin çeşitlerine göre fizyolojik açıdan, kullanılan yöntemlere göre pedagojik açıdan, tesirlerine göre biyolojik ve organizasyon düzenleme şekline göre ise sosyolojik açıdan hedefleri olan bir eğitim sistemidir (Günsel, 2004).

Bir eğitim yuvası olan okullarımıza beden eğitimi ve sporun yaygınlaştırılması, sevdirmesi ve teşviki ile ilgili önemli görevler düşmektedir. Spor sevgisi temel eğitim gibi ailede başlatılıp okulda desteklenerek pekiştirildiği takdirde, fert okul ve kitle sporunda geniş bir taban oluşturulabilir (Hergüner, 1992).

Beden eğitimi ve spor, genel şekliyle birey açısından sağlıklı yaşam, karakter açısından gelişimi, kişisel açıdan morali ve verimliliğidir. Bununla birlikte Ulusal yönleri itibariyle güçlü ve sağlam, ortak davranışları ve duyguları yüksek seviyede bir insan, potansiyeli ve gücü açısından varlığı ile aracısız ilişkili, en etkin bir sağlık ve eğitim aktivitesidir. Bu açıdan fikri ve zihni gelişimin özellikle fiziksel gelişmeyle uyumlu ve dengeli olması sonucunda insan ve bununla birlikte toplumun daha sağlıklı, dengeli, başarılı, verimli, mutlu ve uzun ömürlü olabileceğinde eksiksiz bir görüş birlikteliğine varılmıştır (Devlet Planlama Teşkilatı, 1983).

Bilindiği gibi insan canlılığının belirtisi harekettir. Hareketler doğal koşullara uyum için şartlara göre şekillenmiş ve yeni gelişmeler, daha önce olan konumunu koruyucu, yetersiz olan yönlerini geliştirici aktiviteler beden eğitimi içerisine girmektedir (Harmandar, 2004).

İnsanın bedeni ve ruhi sağlığına katkıda bulunmak ve geliştirmek, şahsi iradesini güçlü yapmak, beden eğitiminin temel hedefleri arasında var olduğu gibi beden eğitimi, aynı şekilde sosyal ve ekonomik gelişiminde temel öğeleri arasında var olmaktadır. Beden eğitimi iradeyi güçlendirerek ve bireyin kendine güven duyması aracılığı ile kişiliğin oluşmasını sağlar. Bireyin keşfedilmemiş özelliklerinin ortaya çıkmasına ve yaratıcı yönünü harekete geçirmesine imkân sağlar (Erkal, Güven ve Ayan, 1998).

*Baumgartner ve Jackson'a (1987) göre, beden eğitiminin temel amaçları şunlardır:*

*Organik Gelişim:* Kuvvet, güç, dayanıklılık ve kalp, dolaşım sistemi dayanıklılığı gibi, fiziksel uygunluk öğelerini içerir.

*Zihinsel Gelişim:* Bilgileri, stratejileri ve anlama kabiliyetini içerir (Baumgatner ve Jackson, 1987).

*Beden eğitiminin Lumpkin'e (1990) göre 3 önemli amacı vardır. Bunlar ise şöyledir:*

1-Bilişsel Amaçlar (Bilgi ve Anlama)

\*Vücut fonksiyonları, sağlık, büyüme ve gelişme.

\*Oyunun kuralları, oyunda beceri, strateji ve koruma.

2-Duyusal Amaçlar (Duygusal ve Sosyal açıdan)

\*Kendine güvenme duygusu, kişilik gelişimi, iletişim kabiliyeti, değer ölçüleri, nezaketi, fair-play duygusu.

\*Kendine kontrol edebilme becerisi, disiplinli olması, eğlenceli olması, gevşemesi, nasıl kazanacağını ve nasıl kaybedeceğini öğrenmesi, kendine ifade etme duygusu.

3-Psikomotor Amaçlar (Fiziksel Fitness ve Temel Hareket Becerileri)

\*Temel hareketlerdeki biçimler, motorsal becerileri, senzori-motorin beceriler, temel oyun becerileri.

\*Kas kuvveti ve dayanıklılığı, esneklik Kardiovasküler dayanıklılık (Lumpkin, 1990).

Yapılan çalışmalardan öğretim elemanlarının ve beden eğitimi öğretmenlerinin yaptıkları tanımlar karşılaştırılarak beden eğitimi ve sporun şu şekilde tanımlanmıştır. Beden eğitimi bireyin bedeni, ruhi ve zihni gelişimine aktiviteler aracılığı ile katkıda bulunmak için belli bir plan ve program dâhilinde yapılan çalışmalardır. Spor ise bir alanda uzmanlaşarak belli bir disiplin altında amatör olarak veya profesyonel olarak yarışmaktır (Kangalgil, Hünük ve Demirhan, 2006).

### **2.1.1.2 Spor**

Sağlık, insanların yaşam biçimiyle doğrudan orantılıdır. O halde, yaşam kalitesini yüksek tutmak, psikolojik olumsuzluklara karşı dirençli olmak, sağlıklı çevrede yaşamak, doğru beslenmek, hareketli olma gibi elinizde olan faktörleri kontrol altına alarak sağlıklı ve uzun yaşamın temel anahtarına sahip olabilirsiniz. 7'den 70'e herkesin yararlanabileceği bu sağlıklı yaşam felsefesini oluşturmak üzere düzenlenen

ve hareketsizlikten oluşan hastalıkların sebep-sonuç ilişkilerini, spor yapmada uyulması gereken kuralları, sağlıklı yaşamak için gerekli olan temel bilgileri öğretmek gereklidir (Zorba, 2006).

Bu bakış açısıyla beraber oyun ile yarışmayı bir araya getiren, fiziksel özellikleri daha çok var olduğundan dolayı kazananlara ödül kazandıran, yüksek seviyede mücadele etme, oyun oynama bununla birlikte yoğun kas egzersizleri gerektirdiğinden yoğun ve devamlı aktif kalmalarını zorunlu hale getiren bir uğraştır (Erkal, 1982).

Spor, son yıllarda kendine has özellikleriyle uygulama şekli değişmiş ve farklı ifadelerle yeni anlamlar kazanmıştır. Kişinin yapısında spor aracılığıyla yapılarında bulunan saldırganlık özelliği, barışa dayalı rahatlamaya dönüşmekte, içgüdüsel saldırganlığın kontrol altına alınması için yerinde bir yarışma alanı sağlamaktadır (George, 1979).

Klasik anlamda spor; tamamı ile hareket ve mücadele temeline dayanan ve bunun içinde gerekliliği olan belli başlı alışlagelmiş antrenman ve yarışmalardır. Bireysel veya kitlesel uygulanan kendine has kurallara dayanan ve genel olarak yarışma amaçlı fiziksel ve zihinsel kabiliyetlerin gelişmesine vesile olan eğlendiren ve eğiten bir uğraştır (Morpa, 1996).

Spor fizyologlara göre; başarıyı yayma ve yarışmada kazanma amacından dolayı sarf edilen eforun, fiziksel açıdan daha kabiliyetli olanların belirlenmesine ve belirlenenlerin devamlı, yoğunlaşmış bir egzersiz ve eğitim süreciyle yetiştirilmesini sağlayarak, daha çok yarışmaya hazırlık ve yüksek oranda mücadele azmi, oyun kabiliyeti ve kas egzersizlerinin gerçekleştirilmesidir (Özmen, 1999).

Psikologlara göre spordan beklenen, kişilerde davranış oluşturacak değerleri güçlendirmek ve yaygınlaştırmak, kişinin yaşamında karşılaştığı sorunlara karşın çözümler oluşturmak şeklinde ifade edilmiştir (Edward, 1973).

Bununla birlikte spor günümüzün modern toplumlarda refah ve kültür seviyelerinin bir sonucu olarak anlam ifade eden ve toplum yaşamının bütün yönlerini etki eden önemli bir sosyal yapıdır (İmamoğlu, 1992).

Aynı zamanda spor, sosyoekonomik ve kültürel gelişmenin ana ögesi olan bireyin, fiziksel ve ruhsal gelişimini sağlamak, kişiliğini oluşturmak, karakteristik vasıfların

gelişimine katkı da bulunmak, bilgi yetenek ve becerileri kazandırarak topluma uyumunu sağlamaktır. Bununla beraber fertlerin dünyada ve yaşadığı toplumla uyum, yardımlaşma ile beraber başarı oluşturmaya katkı sağlamasıdır. Bireyin hadiselerle mücadele kabiliyetini sağlama ile birlikte rekabeti kurallar çerçevesinde gerçekleştirme, heyecan hissetme, mücadele yapma, yarışma isteği ile beraber yarışmada galip gelme hedefi ile yapılan aktivitelerdir (Erkal, 1982).

Spor, bireysel veya topluca yapılan belli kuralları olan yarışmalardır. Basit sözcük anlamı ile oyalanma, oyun, isten uzaklaşma anlamına gelir. Diğer bir ifadeyle;

Spor, beden hareketleri ile kurallara bağlı olarak, yarımına esasına dayanan oyunları kapsar. Bütün ulusların kendi yaşama biçimleri ile ilgili bulunan ve sadece kendilerine özgü olan spor faaliyetleri bulunmaktadır. Örneğin; Türklerde yağlı güreş, cirit, ok atma, İngilizlerde futbol, Amerika'da rugby, beyzbol, vb. (Alpman, 2002).

Kalyon (1994) ise sporu, ferdi ve kitle olarak branşlar halinde ortaya konulan, genel itibariyle yarışma şeklinde oynanan, belli kurallar çerçevesinde uygulanan ve ileri aşamaların da faydalı olması hedeflenen fiziksel aktivitelerin tümü olarak ifade etmiştir.

İster tek kişi tarafından, ister takım halinde yapılsın, sporun genellikle kesin, ölçülebilir, saptanabilir bir hedefi vardır. Bu hedef, rakip veya rakipleri yenmek, daha fazla sayı atmak, belli mesafeyi diğer yarışanlardan önce tamamlamak, doğal engelleri aşmak olarak çeşitli amaçlara yönelmiş olabilir. Bu hedefler ışığında bireyler, tarihteki geçmiş dönemlerden itibaren kendi aralarında yarışmalar ve çok farklı sportif aktivitelerde bulunmuşlardır. Spor kelimesi, İngiliz aristokrasisinin konuşma dilinden kaynaklanmıştır. Eğlence, eğlenme, oyalanma anlamına gelmektedir. 18. yüzyılın ortalarından itibaren İngiltere'de fiziksel aktivitelerin o zamana kadar bilinmeyen performans, rekabet ve rekor prensiplerini kapsayan yeni bir türü ortaya çıkarak gelişmeye başlamış ve İngilizler bunu spor olarak tanımlamışlardır (Bohus, 1986).

Spor aktiviteleri eğitimcilere göre, şahsiyetin oluşumunu ve karakteristik özelliklerin gelişimini sağlamak amaçlı disiplin anlayışıdır. Aynı şekilde idarecilerin enerjiye yön vermek ve mücadele ruhu oluşturmak için kullandıkları metottur (Gillet, 1975).

Tanımlarda da görüldüğü üzere sporun yapılış amacı kişiye ve toplumlara göre değişerek ve gelişerek günümüze taşınmıştır. Hergüner (2015), “Spor; çeşitli amaçlarla, farklı alanlar kullanılarak, ferdi veya takım halinde, araçlı veya araçsız yapılan, planlı çalışmayı ve kurallara uymayı gerektiren, ağırlık, metre, zaman ölçü birimleri ve sayı ile değerlendirilen, mental ve fiziki rekabete dayalı, performans arttırıcı, sosyalleştirici ve eğitici psiko-motor faaliyetlerdir” şeklinde ifade etmiştir (Hergüner, Bar ve Yaman, 2016).

### **2.1.1.3 Eğitim beden eğitimi ve spor ilişkisi**

Eğitim milletlerin devamlılığı için tartışılmaz bir olgudur. Eğitimdeki genel hedef yetişmek ve gelişmekteki çocuk ve gençlerin, yaşadığı toplum içinde verimli, sağlıklı ve uyumlu bir şekilde olmalarını sağlamaktır.

Eğitimde ilgi, tutum, bilgi ve beceri ile ilişkili amaçların realize edilmesinde birbirinden farklı ipuçları, yaptırımlar, pekiştiriciler, unsurlar ve malzemeler kullanılabilir. Öğrencilerin tutumlara ait netice alabilmelerinin öğrenme vetiresiyle irtibatlı olduğunu, bu şekilde de değiştiğini ve biçimlendirildiğini varsaymak gerekir (Ertürk, 2013).

Eğitimin sağlıklı olması öğrencilerin beklenen tutum ve davranışları ortaya koyabilmeleri için öğrenme zamanlar içerisinde gerçekleşecek ve onları değiştirecek ve şekillendirilip bir süreç oluşturmak şartıyla ancak gerçekleşecektir. Bununla beraber öğretmenler, istenilmeyen tutumların yerine ve hedef davranışların gerektirdiği yeni tutumları, öğrencilere sunmakla yükümlüdürler (Başaran, 2006).

Eğitim, geniş anlamda insanın hareketlerine, inanç ve hayata bakışına, ahlak ve estetik kriterlerine, sağlıklı yaşamasına yardımcı olan bir zaman akışı şeklinde değerlendirilebilir.

Organize eğitim, bir yönden ferdin, toplumun değer yargılarına uyum sağlamasına yardımcı olurken, diğer yönden fertlerin istek, arzu ve ideallerini, toplumun gelişimini olumlu bir yöne sevk edecek şekilde pozitif davranışlar oluşturma şeklinde yönlendirmektedir (Özmen, 1999).

Eğitimdeki sistemin önemli boyutlarından biri olan orta öğretimde gençler, gelişmelerinin en hızlı olduğu eğitim döneminde çeşitli problem ve uyum



güçlükleriyle karşılaşmaktadırlar. Öğrencilerin problemleri çözümsüz hale gelmeden doğru tespit ve yönlendirmelerle problemlerin çoğalmasını önlenmelidir. Toplumumuz problemlerinin farkında olan bunlara gerçekçi çözüm yolları geliştirebilen, toplumun diğer bireyleriyle sağlıklı ve uyumlu ilişkiler kurarak hayatını devam ettirebilen bir gençlik yetiştirmeyi hedeflemelidir.

Bu bakımdan eğitim sisteminin, toplumca istenilen davranışları kazandırmanın yanında, öğrencinin gelişimini desteklemek ve karşılaştıkları problemlerini çözebilmesine yardım edebilme gibi bir rol üstlenmesi gerekmektedir. Bu bağlamda beden eğitimi ve spor genel eğitimin bir parçası olarak kabul edilmekte ve genel eğitimin amaçlarını gerçekleştirmede hareket yoluyla katkıda bulunmaktadır.

Bedensel gelişme ile zihinsel, sosyal, duygusal gelişme arasında hayati bir bağlantı vardır. İlk çocukluk çağında motor faaliyetlerde bulunmayan çocuk, hiddet ve korkuya kapılacak ve bu hususta gelişmiş olan çocuk ise rahatça faaliyette bulunabilecektir. Bunun gibi, spor da çocukların birbirleriyle ilişkilerine, zihni faaliyetler ve duygusal gerginliklere etki yapabilmekte ve duygusal durumları, bedensel gelişmelerini etkileyebilmektedir. Eğitim faaliyetlerinde bu bağlantıların göz önünde bulundurulması gerekmektedir (Thomas ve Carol, 1982).

Beden eğitimi ve spor, insanın kendini tanımasına ve tanıtmasına, toplum yaşamında yerini almasına yardımcı olur. Fertleri ve toplumu eğitmek için eğitimin içinde beden eğitimi ve spor katkı sağlarken asıl hedef şekliyle yapılmaktadır. Beden eğitimi ve spor fiziksel ve ruhsal yönlerimize direkt etki eder. Zihni olarak ise bilinçli, uyanık ve disiplinli, fertler olmamızı sağlar. Toplumsal açıdan koşullara ve yasalara uyum sağlayan, sevdiklerine ve sevmediklerini saygılı olan, doğru ve güzel olan şeyleri onaylayan, başarıyı engelleyen faktörlerle mücadele eden, sağlıklı ve bilinçli yüksek bir toplum olmaya katkıda bulunur. Eğitim faaliyetlerinde bedensel, ruhsal, zihinsel ve sosyal gelişme boyutları birbirleriyle dayanışma içindedir (Yıldırım, 1999).

Beden eğitimi ve sporu, fizikî ve ruhî bir eğitim olarak düşünürsek, beden eğitimi ve spor ile eğitimin özdeş olduğu söylenebilir. Bir sosyal olgu olan beden eğitimi ve spor, eğitim kapsamında düşünülmektedir. Buna göre eğitimin ekonomik gelişime katkısı ifade edilirken, spora ayrılan kaynakların ve faaliyetlerin de aynı görevi gerçekleştirebileceğini düşünebiliriz. Bununla beraber eğitim sonucunda en yüksek verimliliği yakalamak kaynakların verimli kullanılmasına bağlıdır. Bunun yanında

eğitimdeki alternatif alanlar arasında, spor eğitimi için ayrılan kaynaklar, insana yapılan yatırımlar olarak düşünülebilir (Erkal, Güven ve Ayan, 1998).

Beden eğitimi ve spor aktivitelerinin genel eğitimdeki önemini kavrayan uygar ülkeler bu yönde çok olumlu atılmışlar ve eğitim politikalarını buna göre şekillendirmişlerdir. Ülkemizde, bu realiteyi teorik açıdan onayladığımız halde pratik açıdan henüz tam manasıyla oluşturamadığımız tartışmasız bir olgudur (Ateş, 1992).

Eğitimde hedefleri yakalamak öğrencinin zihni eğitimi ile beraber fiziki eğitimiyle birlikte gerçekleşir.

Eğitim içerisinde hedeflerin gerçeğe dönüşmesi öğrencilerin zihnini yönleriyle beraber bizi fiziki yönleriyle eğitilmesi ve geliştirmesiyle olacaktır. Genel eğitimde vazgeçilmeyen bir parça beden eğitimi ve spordur. Amaçlar arasında paralellik bulunan her iki eğitim, bir bakıma, birbirini tamamlayıcı bir nitelik taşır (Yavaş ve İlhan, 1997).

Keten'e (1974) göre sosyoekonomik ve sosyokültürel açıdan gelişmenin en temel esası insan gücünün değerlendirilmesidir. İnsanların gündelik hayatlarındaki devamlılık, fiziki ve ruhi gelişimlerini gerçekleştirmek için beslenme, dinlenme ve yaşam alanı gibi temel ihtiyaçları ile beraber, fiziksel hareketlilik içinde olmaları gerekir. Sportif aktivitelerinin insan vücudunu geliştirme ve eğitime ile birlikte fikri ve ruhi gelişiminde de önemli bir katkısı vardır.

Bununla birlikte öncelikle gençlerin pozitif ve yenilikçi olmalarında, sosyal uyum içinde olmalarında ve toplumsal dayanışma içerisinde beden eğitimi spor aktivitelerinin sosyokültürel gelişmede katkısı çok fazladır. Bu yönden, cazip ve etkin bir eğitim aracı olan beden eğitimi ve spora, aktif ve modern eğitim çalışmalarında plan oluşturma yeteneği içinde, gerekli önemin verilmesinin sağlanmasında yarar vardır. Beden eğitimi ve spor hareket faktörünün her çeşidini ve bütün prensiplerini kaplar (Yergin, 2002).

Selçuk (1983) beden eğitimi ve spor etkinliklerini eğitimin genelinde entelektüel bakış, moral ve motivasyon, fiziksel gelişim bölümleri içinde bir bölüm olarak, dayanıklı, gözü pek, çevik ve iyi bir vatandaş oluşturmak için uygulanan fiziksel hareketlerin tamamı olarak ifade etmiştir (Çolakoğlu ve Karacan, 2006).

Toplumsal hayatta beden eğitimi ve spor önemli olmakla birlikte, toplumun en temel yapısı olan fertlerde fiziksel açıdan gelişimle beraber zihni ve sosyal açıdan sağlıklı olması yönünde büyük bir öneme sahiptir. Aynı zamanda beden eğitimi ve spor insanın doğasında var olan saldırgan özelliklerinin kontrol altında tutulması için uygun bir yarışma zemini oluşturan ve ferdin toplum içindeki uyum sürecini kolay kılan, şahısların bedeni ve ruhi özelliklerinin gelişiminde mesafe aldırarak aktiviteleri içine almaktadır (Armstrong, Welsman ve Kirby, 1998).

Daha farklı yanlarıyla gerçekleştirilen beden eğitimi ve spor, incelik ifade eden, fiziksel hareketlerden zevk aldırarak eğlendirmek ve dinlendirmek amaçlı etkinliklerdir. Öğrencilerin Beden eğitimi dersindeki amaçlar doğrultusunda egzersizlere katılmalarından keyif alacak bir planlama yapılmasını ve bunu sağlayacak özel programların tasarlanmasına ihtiyaç vardır. Beden eğitimi ve spora yönelik bu hedefler hayata taşındığında faydalı olacağını ve okullardaki beden eğitimi spor aktivitelerinin değerine kavuşacağı ifade edilmektedir. Okullardaki beden eğitimi derslerinin getirilerine bakıldığında gençlerin yaşamı için gerekli olan aktiviteleri gerçekleştirdiği görülmektedir. Bu şekilde her yönüyle sağlıklı, gelişmiş bir toplum oluşturulması için öğrencilerin kendilerini kontrol edebilen, disipline edebilen, yönlendirebilen, sorumluluk duygusu taşıyan ve uygun tercih tercihler oluşturabilen fertler olarak hayatta olmalarını sağlayacak şekilde planlamaları yapılmalıdır (Aslan ve diğerleri, 2003).

Yine beden eğitimi spor gençlerin ve çocukların gelişmelerin de önemli bir görev üstlenmesinin yanında, duygusal ve sosyal yönden gelişimlerinde de olumlu katkılar oluşturmaktadır. Bu aktiviteler liderlik ve yapıcılık gibi kabiliyetlerini iş görür şekle sokmakta kararlı, uyumlu, azimli, mücadeleci, anlayışlı, saygılı, kurallara uyan, bağımsız, disiplinli, işbirliğine açık, gayretli ve çalışkan olmak gibi kişisel özelliklere olumlu etki etmektedir. Ayrıca bu aktiviteler ile katılanların okul derslerinde daha başarılı olabildikleri görülmüştür (Akgün, 1986).

Beden eğitimi, çocuğun ve gencin oyun oynama hakkı ile serbest hareket edebilmesinin okul hayatında konumunu güvence altında tutarak, fiziki ve ruhi eğitimi gerçekleştirerek aktivitelerden keyif almasını sağlamaktadır. Öğrencilerin beden eğitimi dersinde yeteneklerinin gelişimi ve dengeli bir gelişim sağlanması hakları vardır. Kuvvet ve beceri hedefli etkinlikler, öğrencilerin gelişimlerini iyi seviyede sağlar ve sağlıklı bir hayatı gerçekleştirir (Özmen, 1999).

Eğitim için spor ve spor için eğitim. Eğitim sporun önemli bir boyutudur ve ikisi arasında sıkı diyalog vardır. Eğitim için spor eğitimdeki hedeflerin gerçekleştirmesine yönelik uygulanan araçlardan bir tanesi olmakla beraber, en eğlencelisi ve doğru yapıldığını da en çok etkisi olanıdır. Spor için eğitim ise amaç olmakla birlikte sporun en yüksek seviyede yapılması için eğitimden yararlanılır (ztrk, 1998).

Bu bağlamda Spor fertleri çok yönlü yaşama hazırlamayı hedefleyen modern eğitim sisteminin önemli bir vesilesidir (ztrk, 1998).

Buna bağlı olacak şekilde planlı eğitim yapılan okullardaki her kademedede eğitim çalışmalarında özellikle beden eğitimi spora yer verilmelidir. Yalnız yeteneklilerin değil herkesin katıldığı, hatta zrl kişilerin de yapabileceği programlar hazırlanmalıdır.

Günümüzde gelişmişlik içinde olan toplumlarda uygulanan en önemli eğitim faaliyetlerinden birisi olan beden eğitimi ve sporun hedefi, insanların fiziksel, zihinsel, sosyolojik, psikolojik ve kültürel açılardan gelişimlerine katkı sağlayarak toplumun sağlıklı nesiller kazanmasını gerçekleştirmektir.

#### **2.1.1.4 Sağlık beden eğitimi ve spor ilişkisi**

Geçmiş yıllarda insanlar, sağlık ile fiziksel uygunluk arasında önemli bir ilişkinin olduğunu düşünüyorlardı. Bu düşünce günümüzdeki modern toplumlarda daha da geçerlik kazanmıştır. Günümüzde alışma ve onun sebep olduğu stres ortamına karşı koyabilmek amacıyla, fiziksel uygunluğa erişmeye yönelik hareketler yapılmaktadır.

Dünya'da insanların dinlenmekten daha ziyade çalışmak için yaşadığını düşünürsek, insan fiziki verimliliğini her an korumak zorundadır. Bundan dolayı fiziki verimlilik programlarının ana gayesi fiziki, zihni, sosyal ve psikolojik açıdan dengeli olmayı sağlamak olmalıdır (Zorba, 2006).

İnsanların hayatına devam edebilmesi için gerekli bütün görevler ve hareketler ferdin fiziki yapısında gerçekleşmektedir. Fiziki yapının gelişmesi sırasında oluşan bozulmalar, dengesiz durumlar veya geriye gitmeler, hareket ve davranış kabiliyetini de olumsuz etkilemektedir (Başaran, 2006).

İnsandaki bunlar organizma hareket kabiliyetiyle birlikte var edilmiştir. Hareket organizmanın normal özelliklerinin devamının sağlanması önemli rol oynar. Hareket etmeyi öğrenmek, genel eğitimin amaçlarına, hareketler aracılığıyla katkıda bulunur. Piaget çalışmalarında, zihinsel gelişimde hareketin önemini vurgulayarak, motor etkinliklerin çocukların benlik kavramının gelişmesinde etkili olduğunu savunmaktadır. Ferdin motorsal becerilerindeki kabiliyeti konusunda kişisel olarak kendini yeterli görmesi koşma, sıçrama, kovalama, tırmanma ve takla atma gibi temel hareketlerde gelişim sağlanması ile mümkün olacaktır. Temelde, harekete ilişkin davranışlarda ki değişmeler vasıtasıyla, vücuttaki koordinasyon, kontrol ve sinir kas sistemlerinin gelişimi sağlanarak, bireyin kendini yeterli hissetmesi, fiziksel etkinlik ve spora katılmasını da güdüleyerek psikolojik ve zihni açıdan uyum içinde olmasını gerçekleştirecektir (Adams, 1995).

Fiziksel aktivite yoksunluğu, kuşkusuz her yaştaki fertleri negatif olarak etkilemektedir. Kaslarda zayıflık, kilo fazlalığı, yüksek tansiyon, kalp-damar sistemi rahatsızlıkları ve postürel bozukluklar gibi problemler çocukluk ve ergenlik dönemindeki düzensiz beslenme, egzersiz yapmama ve hayat şartlarının sonucunda olmaktadır. Bu bağlamda çocukluk döneminde spor yapma alışkanlığı kazandırılması önemli görülmektedir. Geç yaşlarda bu alışkanlığı yerleştirmek zor olmaktadır. Bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmede, davranışlarını yönlendirmede ve yarışma sporları için yetenekli sporcuların seçiminde etkin bir rolü bulunan beden eğitimi ve spor etkinliklerine, erken yaşlardan itibaren düzenli bir şekilde başlayıp ve sonrasında ise alışkanlık haline dönüşmesi sağlanmalıdır (Yenal, Çamlıyer ve Saraçaloğlu, 1999).

Hareket ise tam manasıyla gelişmenin en iyi şekilde, toplum içindeki uyum sağlamanın konum olarak merkezindedir. Duyu organları aracılığıyla his ve düşünceyi ve onunla birlikte kasları kullanarak vücudu hareketlendirmektedir. Bu ilişki ve bütünlük çerçevesinde kaslar psikolojideki duygu ve düşüncelerden, psikolojik yapı ise kaslardan etki görmektedir. Bu iletişim etkilenmeleri ve döngü hayatının içinde devamlılık arz etmektedir. Tüm bu unsurlara bağlı şekilde spora yönelik yapılan hareketler, çocuğun yeteneklerinin gelişimi ve bununla birlikte genel olarak gelişimine en fazla katkıyı oluşturmaktadır (Çamlıyer, 1997).

Bununla birlikte araştırmacılardan bazıları, çocuklarda bulunan hareket ihtiyacının gençlerde ve yetişkinlerdekine göre birkaç kat daha fazla olduğunu, özellikle

ilköğretimde okuyan öğrencilerin derslerde oturmak zorunda kaldıklarından bu durum onlarda fiziki ve psikolojik açıdan yük oluşturduğu ve oluşan bu yükün sporla ve oyunla ancak telafi edilebileceğini görüş olarak bildirmişlerdir (Özmen, 1999).

Günümüzdeki modern beden eğitimi ve spor anlayışı da, insanlara fiziksel, ruhsal, zihinsel ve sosyal yönlerden gelişim özellikleri kazandırmaya ve bireylerin hayat standartlarını yükseltmeye yönelik olmaktadır (Varış, 1994).

Beden eğitimi ve spor aktiviteleri, zaman içindeki gelişmeler sürecinde savaş hazırlığı olarak gerçekleştirilmiştir. Günümüzde beden eğitimi ve spor etkinlikleri sağlıklı yaşam, kendine güven, performans artırma, rekreasyon, kişiler arası iletişim ve yaşamda aktif olma konularında kazanım amaçlı uygulanmaktadır. Toplumların gelecekteki varlığı gençlerin yetişme süreçlerinde ve yetiştiklerinde fiziki ve ruhi yönden olgun olabilmeleri ile mümkün olacaktır. Modern çağda uygarlık fertlere verilen değer ve bununla birlikte verilen eğitime göre olmaktadır. Eğitimdeki gaye bireylerde bulunan özel yetenek ve kabiliyetlerin belirlenerek onları yüksek seviye ulaştırmasını katkı sağlamaktır. Bireylere fiziki, ruhi, zihni, toplumsal ve duygusal açıdan bir bütünlük içinde geleceğe hazırlamak, modern çağın eğitimin de temel öğelerindendir. Bu çağın anlayışına uygun eğitimin amaçları, bireyin zihni olarak yetiştirmenin yanında fiziki olarak yetiştirmek ile gerçekleşecektir (Gökmen, 1988).

Öztürk'e (1982) göre ise beden eğitimi ve spor aktiviteleri, fertlerin fiziksel yetenekleri ve sağlık durumları seviyesinde katılım sağlayacağı, şahsını ifade edeceği aktiviteler olacağı, vücudu her yönden geliştirebileceği, kas ve eklemlerin sağlıklı bir biçimde gelişmelerini sağlayabileceğini, okul hayatının sonundaki gerçek hayatta katıldığı faaliyetler içerisinde kullanılan fiziksel kapasiteyi en verimli şekilde kullanabilmeyi, bunun sayesinde vücut organlarını yönlendirmesini sistemli bir şekilde yapabilmelerini sağlayan aktivitelerin bulunduğu sistemdir.

Bundan dolayı beden eğitimi ve spor günümüz dünyasında önemlidir ve eğitim çalışmalarında zorunlu hale gelmiştir. Beden eğitimi ve sporun bununla birlikte topluma bakan bir tarafı da vardır. Eğitim uzmanları bir toplumda düzenli olan beden eğitimi spor faaliyetlerine katılan kişilerin artmasını o ülkenin uygar bir toplum olmasını gösteren önemli bir ölçüt olduğu kanaatine varmışlardır (Varış, 1994).

### **2.1.1.5 Beden eğitimi ve sporu düzenli yapmada azalan ve yükselen değerler**

- İş yaşamında verimlilik artışı olması,
- Sağlık problemlerini kaynaklanan işe gidilen gün sayısının azalması,
- Kişinin kendisini daha enerji dolu hissedişin tembel olmayışı,
- Canlı, sağlam, hareketli ve egzersiz yapmaya istekli hale gelmesi,
- Kişisel saygı anlayışının artması,
- Vücudu fiziki ve ruhi streslerin olumsuz etkilerinden korunması,
- Yaşama daha mutlu bakma anlayışı kazanması,
- Sinirli ve hiperaktif kişilik yapısının sakin ve huzurlu hale dönüşmesi,
- Kendine olan güveni anlayışında artış sağlanması,
- Bulunduğu ortamda kişilerle iletişim kurma, paylaşım ve yardımlaşma duygularında gelişme sağlanması, konularında yardım eden etkinliklerdir (Zorba, 2006).

### **2.1.1.6 Beden eğitimi ve sporun temel amaçları**

Beden eğitimi ve spor günümüzde yetişen gelecek nesiller için temel özellik olan fiziki, zihni, duygusal ve sosyal yönleriyle gelişim amaçlayan, eğitimin geneli için tamamlayıcı olarak vazgeçilmez bir parça olarak gerçekleştirilen, planlı ve bilinçli faaliyetlerin tümüdür (Yıldıran ve Yetim, 1996).

Beden eğitimi ve sporun temeldeki hedefi; günlük yaşantımızda beden eğitimi ve sporu vazgeçilmez bir olgu haline getirmektir. Bir farklı ifade olarak ferdin fiziki ve motorik özelliklerinin gelişmesine sağlayacağı değer yanında bireylere bedensel sağlığını koruma ve rekreasyon alışkanlığı kazandırmayı ön görmektedir. Böylece, ferdin fiziksel kapasitesinin en üst düzeyde tutulması ve geliştirilmesi hedeflenmekte, ayrıca bireylerin sosyal kaynaşma ve insancıl değerler kazanma açısından da gereksinimleri dikkate alınmaktadır. Bu yönde; Türk Milli Eğitimin Amaçları, Atatürk ilkelerine dayalı demokratik Türk toplum düzeninde; kişinin milli, ahlaki, insancıl ve üstün değerler geliştirmesi hedef olarak kabul edilmiştir (MEB, 2006).

Beden eğitimi ve spor eğitimindeki çalışmalarda hedef, bireyin bütünüyle eğitilmesidir. Bu hedefe göre spor eğitimi zihni olmanın yanında fiziki olarak ve

moral olarak da eğitilmeyi öngörmekte, kişiyi tüm açılarıyla geliştirme hedefinde olmaktadır. Dolayısıyla, beden eğitimi ve spor eğitimi; bireyin bedeni, ruhi ve toplumsal yapıya zarar vermeden, kişinin toplumsal değerlere yönelik sağlıklı gelişiminin sağlanmasının yanında; güçlü ve kişilik sahibi olma, ahlaklı ve karakterli olma, kültürlü olma ve toplumsal yönden sağlıklı olma eğitimi demektir (MEB, 2006).

Bir bakıma spor eğitimi; bireyin büyüme ile gelişimini sağlayan en güçlü eğitim alanıdır ve yerine getirmesi gereken bir vatandaşlık görevidir (Kale ve Ersen, 2003).

Beden eğitiminin amaçlarının daha iyi anlaşılması ve yorumlanması için farklı yapıların beden eğitimi ve sporun amaçları hususundaki anlayışlarına bakmakta fayda vardır;

*Amerika Sağlık Beden Eğitimi ve Rekreasyon Birliği (1965), beden eğitiminin beş temel amacını şu şekilde ifade etmektedir:*

- 1-Çocuk ve gençlerin becerikli ve etkin olarak hareketliliklerine katkıda bulunmak
- 2-Çocuk ve gençlerin hareketi anlamlandırması ve değerlendirebilme kabiliyeti kazandırmak
- 3-Hareketle ilgili belli bilimsel koşulların anlamlandırması ve değerlendirebilmesi
- 4-Toplum içinde daha iyi diyaloglar oluşturmak
- 5-İnsan vücudundaki organizmada bulunan sistemlerin gelişmelerine katkı sağlamak, şeklindedir.

*Siclovan (1979) ise beden eğitiminin genel amaçlarını şu şekilde ifade etmiştir:*

- 1-İnsan vücudundaki organizmanın uyumlu olarak gelişmesi ve büyümesi
- 2-Temel motor becerilerinin ve özelliklerin yapılandırılması ve pekiştirilmesi
- 3-Toplumsal hayatta ortaya konan pozitif ve uygar kişilik özelliklerinin geliştirilmesi
- 4-Farklı spor branşlarının yapılmasındaki için ilginin artırılması (Günsel, 2004).

Çocuklar hareketliliklerinin var olduğu ve oyuna çok fazla ihtiyacının olduğu bir süreçte, özellikle ilköğretim çağında beden eğitimi ve sporla irtibatlandırılmalıdır. Zira küçük yaşlarda oluşturulmayan beceri, hareketlilik ve sporla uğraşma



alışkanlıklarının sonraki zamanlarda elde edilmesi oldukça güçtür, hatta imkânsızdır. Bununla birlikte beden eğitimi çocukların ihtiyaçlarını karşılar (Nebioğlu, 2006).

Görüldüğü üzere, toplumun geleceğinde görev ve sorumluluk üstlenecek bireylerin; güzel alışkanlıklar kazanmasında, gerek fertler arası gerek uluslararası iyi diyalogların kurulması ve devamının sağlanmasında aynı zamanda barış içinde mutlu yaşamada, çocuklukta bağlayan spor faaliyetlerinin büyük bir önemi vardır (Koç, 2005).

Beden eğitimi oyun ve spor eğitim amaçlarına ilişkin planlama, program ve uygulamalarda, kişilik gelişim kuramları incelendiğinde görülecektir ki, özellikle gelişim dönemleri eğitim süreci ile yoğun çalışma halindedir. Bu çalışmalar, öğretim yaklaşımları ile ne kadar ilişkilendirilirse, hedef ve amaçlara ulaşma düzeyi o denli kolay olacaktır. Ayrıca gelişim dönemlerinin göz önüne alınması öğretimi büyük ölçüde etkileyecek, yeni öğretim yaklaşımları geliştirmesine neden olacaktır (Topkaya, 2004).

#### **2.1.1.7 Lise çağı, 14-16 yaş grubunun gelişim özellikleri**

Lise dönemi, öğrencilerin her yönü ile büyüdüğü bir dönemdir. Çocuklarda ve gençlerde fiziksel gelişim oldukça karışıktır. Beden eğitimi öğretmenlerinin bu dönem öğrencilerinin ihtiyaçlarına cevap verebilmek ve onların bu gelişim sürecini anlamalarına yardımcı olabilmeleri için beden eğitimi programı ile yakından ilişkili olan bu büyüme ve gelişme dönemi hakkında detaylı bilgiye sahip olmaları gerekir. Çocukların motor becerilerindeki değişiklikler ve gelişmeler onların spordaki ilgi alanlarını da etkiler. Bu nedenle öğrencilerin spora motive edilmelerinde her yaş seviyesinde farklı teknikler kullanılmalıdır (Tamer ve Pulur, 2001).

Öğrencilerin büyüme ve gelişim ilkelerini bilmeyen bir öğretmenin, kendisinin sınıfından beklentileriyle sınıfının gerçek durumu farklı olacağı için iletişim kurması imkânsızlaşacaktır (Küçükahmet, 2004).

Bu dönemdeki çocukların fiziksel özelliklerini şu şekilde özetlemek mümkündür: Ergenlikteki başlangıç yıllarında hipofiz bezinin tesiriyle gençlerin boylarının uzaması oldukça çabuk olur. Cinsel olarak olgunlaşma bittiğinde kızlarda 15 yaşa kadar 2,5 cm. civarında, 18 yaşına kadar ise 2,25 cm. civarında uzayabilmektedir.

Bununla beraber erkeklerde 16 yaşından sonra artışta azalma olur. Buna karşın, erkeklerde boy uzaması daha uzun sürdüğü bilinen bir realitedir. Erkekler de yaklaşık olarak 20-22 yaşları aralığında yetişkinlik boyları seviyesini yakalarlar (Topses, 2004).

Hızlı boy artışının yanında hormonal değişimlerle birlikte vücutta hızlı yağlanmalar meydana gelmektedir. Yağlanmalara bağlı olarak ağırlıkta artışlar görülmekte ve yüzlerde sivilceler oluşmaktadır. Ergenlik döneminde iskelet sisteminde oluşan hızlı değişim, vücuttaki çeşitli organlarda oluşan değişim, boyda hızlı artış, ergenlerin vücutlarındaki koordinasyonu yapamamalarına sebep olmaktadır. Bu durum, ergenlerin motorsal becerilerinde özellikle kendini göstermektedir (Koç ve diğerleri, 2001).

Ergenlerin evde, işte ve okulda el işi becerileri gerektiren işlerde zorlanmaları ile bu dönemde daha çok görülen sakarlıklar bu durumun açıklanması açısından örnek olarak verilebilir. Ergenlik döneminin sonlarına doğru ise hipofiz bezinde üretilen büyüme hormonlarının miktarı azalmaya başlayarak, yetişkinlikteki düzeylerine benzer miktara gelmektedirler. Böylece de biyolojik gelişimdeki hız ergenliğin sonlarına doğru azalarak, durma noktasına ulaşmaktadır (Erden ve Akman, 2006).

Ergenlik dönemindeki ergenler, hipotetik koşullara göre düşünebilme yeteneğini de kazanırlar. Örnek verilecek olursak, ergenlik döneminde okullarda münazaraya (tartışma) katılırken, içinde bulunduğu grubun kabul ettiği bir fikri savunma vazifesi verildiğinde, bu konularda fikir üretmek savunabilirler (Senemoğlu, 2002).

Bu dönemin başka bir özelliği ise ergenin egosantrizmi (ergenlerde bulunan ben merkezliyetçilik) şeklinde ifade edilen herkesin kendisine baktığı gibi bir düşünce oluşur (Bacanlı, 2005).

Ben merkezlilik kendisini en az iki şekilde gösterir. Birincisi sıklıkla görülen bir inanış olan hayalî seyircilerdir. Ergen diğer kişilerin düşüncelerini ve tepkilerini aşırı önemli kabul ederler. Diğer kişilerin, onlarla kendilerinin ilgilendiği kadar ilgilendiklerini düşünürler. Ortaöğretim 9. sınıfta okuyan bir öğrenci, eğer kendisini güzel buluyorsa, diğer kişilerin onun güzelliğiyle ilgilendiğini zanneder. Eğer pek güzel bulmuyorsa herkesin onun çirkinliğiyle ilgilendiğini düşünebilirler (Küçükkaragöz, 2004).

Ortaöğretim çağında Freud'a göre bireyler, kişilik gelişimi olarak (12-18 yaşları) genital dönemi yaşamaktadırlar. Ferdin genital dönemde cinsel ilgi odağında, kendisi ve ailesi dışındaki bir diğer kişi vardır. Yaşadığı bu dönemin kişilik gelişimi Freud'a göre 6-8.sınıf dönemi ile aynı özellikleri göstermektedir (Can, 2004).

Orta öğretim dönemi Ericsson'un kimlik-rol karmaşası dönemi (12-20 yaş) içerisinde değerlendirilir. Bu dönemde ki başarısızlık yetişkinlerin rollerini gerçekleştirmedeki güçlüklerle sonuçlanır. Bu dönem içerisindeki en kritik evre 14-16 yaşları arasında geçilen orta ergenlik dönemidir. Orta ergenlik döneminde adolesan ben merkezietçiliği yaşanır ve ergen başkalarıyla kendisini ilişkilendirmede zorlanır. Çevresinde herkesin kendisi gibi düşünmesi gerektiğine inanır. Ayrıca bu dönemde ben merkezietçiliğin gereği olarak başkalarının bakış açılarını anlamada zorlanır. Son ergenlik dönemine doğru bu özelliklerin olumlu yöne doğru katalize edilmiş olması beklenir (Özby, 2004).

Erikson'a (1984) göre rol karmaşası bu dönemin tehlikesidir. Bu, geçmişteki güçlü kuşkuya dayanıyorsa örneğin kişinin cinsel kimliğine yönelik kuşkusu gibi açık psikotik ve suç işlemeye götüren ataklar haline gelir. Eğer bu ataklar, doğru tanı konup ele alınırlarsa öteki dönemlere kötü bir etki taşımaz. Ancak, bu dönemi başarıyla atlatan kişiler belirli bir kimlik kazanmaktadırlar (Erden ve Akman, 2006).

Yine Erikson'a (1968) göre kimlik kazanmak, kimliğe yönelik olarak olumlu bir duyumdur ve Psiko-sosyal olarak ise kişinin kendisini iyi hissetmesidir. Başkaca bir tanımla kimliği oluşmuş kişinin şahsına, vücuduna, nerede olduğuna ve nereye gitmekte olduğuna ilişkin olarak bir güven duygusu taşımaktadır ve bununla birlikte kişi kendisini iyi hissetmektedir (Erden ve Akman, 2006).

Ortaöğretimde öğretmenler, öğrencilerinin bu sıkıntılı ve bunalımlı dönemlerini başarı ile atlatalmaları için onlara bu konularda rehberlik yapmalıdırlar. Birey, ergenlik döneminde yerine getirmesi gereken gelişim ödevleri vardır. Bu ödevler aşağıda sıralanmıştır (Akdeniz, 1991; Bacanlı, 2005; Binbaşoğlu, 1990; Erden ve Akman, 2006);

-Hızlı değişim gösteren ve oranları değişen organların durumuna, ruhsal bir uyum gösterme,

-Her iki cins yaşlılarıyla yeni ve daha olgun ilişkilere erişme,

- Bir yetişkin kadın ya da erkek sosyal rolünü edinme,
- Yaşıtlar dünyasında bir yer edinebilme,
- Bir meslek seçmek ve buna hazırlanma,
- Aileden bağımsızlığını kazanma,
- Yetişkinin toplumsal statüsüne erişme,
- Ailenin gelirlerine yardımcı olmayı öğrenme,
- Evlilik ve aile hayatına hazırlanma,
- Bir meslek için hazırlanma,
- Bir hayat felsefesi oluşturma,
- Toplumsal açıdan sorumlu davranışı isteme ve kazanma.

*Harmandar (2004), gençlerin bu dönemdeki ilgi ve ihtiyaçlarını aşağıdaki maddelerle özetlemiştir;*

- Kaliteli beslenme ve dinlenme ihtiyacı duyar.
- Erkekler kuvvetli, kızlar güzel ve çekici görünme eğilimindedir.
- Kız-erkek karma etkinliklerden hoşlanır.
- Özgür olma ve aile otoritesinden kurtulma çabasındadır.
- Güçlü ve zengin olma çabasındadır.
- Başarısını gösterebileceği fırsatlar oluşturulmalıdır.
- Kendisiyle uyumlu olan bir arkadaş seçmeyi ister.

Ergenlik, inançların, alışkanlıkların, tutumların, ilgilerin değişebileceği ve aynı zamanda biçimlenebileceği bir dönemdir. Bu nedenle bu öğrencilere sistemli spor yapma alışkanlığı verilmesi gerekmekte, sunulacak beden eğitimi ders programının, öğrenci beklentisi göz önünde bulundurarak çekici etkinlikleri kapsar özellikte olması gerekmektedir (Yıldırım, Yetim ve Şenel, 1996).

*Yukarıdaki gelişim özelliklerine uygun olarak Aracı (2004) tarafından önerilen beden eğitimi uygulamaları maddeler halinde aşağıdaki gibi özetleyebiliriz:*

- Takım olarak oynanan oyunlar ve yarışmalar gerçekleştirilmelidir.

- Karma (kız ve erkek) oyunlar oynanmalıdır.
- Çabukluk, hareketlilik, beceri ve seviyeye elverişli kuvvet ve dayanıklılık çalışmaları yaptırılmalıdır.
- Dans, Halk oyunları, izcilik ve gezi etkinlikleri gerçekleştirilmelidir.
- Spor branşlarında teknik sonlandırılarak hareketlerde süreklilik oluşturulmalıdır.
- Sağlam duruş özelliği oluşturulmalıdır.
- Yapılan çalışmaların süresi 50-60 dakikayı geçmemelidir.

Lise öğrencilerinden farklı cinsiyette olanların beden eğitimi dersinden bekledikleri üzerinde yaptıkları araştırmada, okullardaki beden eğitimi dersiyle fiziksel güzellik elde etme, kasların geliştirilmesi, vücudun orantılı görünümü gibi fiziki görüntüye ilişkin hedeflerin lise dönemi öğrencileri açısından oldukça önemli olduğunu belirlemiştirler. Öğrencilerin beden eğitimi dersinden böyle bir beklenti içinde olması bakımından olumlu, fakat beklentinin yeterince gerçekleşmemiş olması bakımından da olumsuz bir bulgu olarak kabul edilebilir (Yıldıran, Yetim ve Şenel, 1996).

Beden eğitimi ve spor öğretiminin bu döneme özgü yaklaşımları; ergenin kendi bedeninden memnun olmasını sağlamak ve kimlik karmaşası yaşayan gençlere rollerini benimsetecek, kim olduklarından emin olmalarını sağlayacak bir işlevsellik sağlamaktır (Topkaya, 2004).

*Genel olarak beden eğitimi ve spor aktivitelerinde öğrencilerin gelişim durumlarına yönelik dikkat edilecek hususlar Tamer ve Pulur'a göre (2001) şöyle özetlenebilir;*

1.Çocukların vücut ölçülerinde çok belirgin olarak görülen farklılıklar nedeniyle, karma (kız-erkek) programlarının uygulandığı 6-8. sınıflarda kız ve erkek tarafından hissedilecek utanmaların minimum düzeyde tutulması için program dikkatlice organize edilmelidir. Erkeklerin kısa olmasından dolayı birtakım aktivitelerini (dans, ront vs.) uygulamasında güçlük çekilebilir. Bunun yanında düşük düzeyde organize edilecek yarışmalar, oyunlar, voleybol, badminton gibi aktiviteler daha da uygun olabilir.

2.Boy uzunluğunun önemli olduğu aktivitelerde kız ve erkek çocukların gruplar içerisinde dengeli dağılımı sağlanmalıdır.

3.Aşırı derecede fazla ve düşük kilolu çocuklar yorgunluk, utangaçlık veya çekingenlik gibi nedenlerle aktivitelere katılmamak için sürekli mazeret belirtirler. Söz konusu kişisel problemlere samimi, anlayışlı yaklaşım öğrencilerin bu tür problemleri aşmak için ilgisini çekecek ve motive edecektir.

4.Ergenlik sonrası düşünme kapasitesinin gelişmesine neden olan sinir sistemindeki gelişmelerle birlikte beden eğitimi programı, strateji ve kural öğretimi ve konuyla ilgili fikirlerin oluşturulmasında üst düzeyde hazırlanabilir.

5.Genç insanlarda genelde sağlık problemi olmasa da öğrencilerde ortaya çıkan fiziksel yetersizlikler dikkate alınmalıdır. Bunlardan en sık görüleni; görme, işitme, şişmanlık, alerji, ortopedik problemler ve bozukluklardır. Beden eğitimi öğretmeni özellikle öğrencilerde görülebilecek postür bozukluklarının önlenmesinde ve giderilmesinde gerekli tedbirleri almalı ve öğrencileri doğru yönlendirme yapması gerekmektedir.

6.Öğrencilerin ruhsal gelişimlerinde önemli yeri olan başarı hissini tatmini için beden eğitimi derslerinde başarılı olmada güçlük çeken öğrenciler için beden eğitimi öğretmenleri, onların bazı aktivite veya spor dallarında başarıyı tadabilmelerini sağlayabilmek amacıyla çeşitli programlar sunmalıdır.

7.Öğretmen ders anlatırken ya da açıklamalar yaparken zihinsel becerilerdeki farklılıklardan emin olmalı ve bu farklılıkları dikkate almalıdır. Özellikle lise yıllarında sunulan konular muhakeme etme ve yargılama gücü gerektirmelidir. Strateji ve oyun kavramı öğretim programının bir parçası olmalı, böylece öğrencilerin beden eğitimi aktivitelerinin bu yönünü daha iyi anlayabilmeleri sağlanmalıdır.

#### **2.1.1.8 Lise çağı, 17-18 yaş grubu gelişim özellikleri**

Erkekler için özellikle hızlı gelişme ve büyüme dönemidir. Bu dönemin ilk zamanında kızlar erkeklerden daha fazla gelişmiştir. Bu dönemin sonunda ise erkeklerdeki boy ve kilo artışı kızlardan fazladır, bu dönemden sonra ise bu fark aynı kalır. Kızlarda gelişim bitme aşamasındadır. Vücudun kısımları içinde dengelilik oluşmaya başlamıştır. Dış görüntünün aksine, iyi seviyede dayanıklı ve güçlü değildir. Bedensel gelişmelerine ait endişeleri ve huzursuzlukları devam eder. Bu

dönemde vücudun çekiciliği ve güzelliği sosyal bir önem arz eder. Genel olarak huysuzdur ve hayalperesttir. Belleği ise kuvvetlidir. Toplumsal kurallara uyum göstermede özenlidir. Kişilik gelişimini devam ettirir. Bu yaşlarda kişisel farklılıklar fazlacadır. Arkadaşlarla koruma duygusu ve birliktelik güçlüdür. Ahlaki değerlere saygılı olur (Türk Eğitim Derneği Yayınları, 1988).

Kızlarda koltuk altı tüylenme ile beraber ortalama olarak 13 yaştan sonra da adet görme başlar. Kızların yıllık gelişimi devamlı azalır. 16 yaşın sonunda durur. Bazı kişilerde bu gelişim 14 yaşın sonunda tamamlanır. Erkeklerde, ses kalınlaşması, koltuk altı kıllanması, üst dudakta tüylenme görülürken, buluğ çağı gelişimi hızlanması, özellikle fiziksel yönden belirginleşir. 16 yaştan itibaren yıllık ortalama büyüme oranları düşmeye başlar. Ancak gelişim tam manasıyla tamamlanmamıştır. Bununla birlikte cinsiyete özgü fiziki farklılaşma bariz olarak belirginleşmiştir (TED Yayınları, 1988).

Büyüme hızlanmadan önce, kızlar ile erkeklerin iskelet sistemleri eşittir. Daha sonraları kızların pelvis ve kalçaları gelişirken, erkeklerin omuzları genişler, kolları uzar. Kalçaların genişlemesi nedeni ile bazı kızlar, koşarken topukları ileri atarlar. Kemik büyümesi üzerine etki yapan sürekli fiziksel stresler, 12 yaşındakilerde topuk, 16 yaşındakilerde sırt ağırlarına neden olur. Kendi akranlarına göre, erken olgunlaşanlar daha kuvvetlidir. Büyüme ile kızlar yağ kazanmaya, erkekler ise yağ kaybetmeye başlarlar (TED Yayınları, 1988).

Ergenlik, zihinsel gelişim açısından soyut işlemler döneminin başladığı dönem olarak kabul edilir. Piaget'e göre, ergenlerin soyut düşünme yeterliliklerinin ön koşulu nöro-fizyolojik olgunlaşmadır. Beyin hücrelerinin olgunlaşmasının yanında, ergenin yaşantı ya da deney alanının zenginliği, toplumsallaşma süreci ve tüm bunları hem dengeleyen, hem eş güdümlen sürece, bilişsel gelişimin temelini oluştururlar. Ergenliğin son dönemi olarak kabul edilen 17-18 yaşlarında bu süreçlerin olgunlaşma aşamasına girmeleri gerekir (Topses, 2004).

*Bu dönemdeki ilgi ve ihtiyaçlar;*

İyi beslenmek ve dinlenmek, güçlü ve zengin olmak, karşı cins arkadaşlığı edinmek ve dans etme istekliliğindedir. Kız ve erkek birlikte etkinliklere heveslidir. Serüvenlere ilgi duyar ve uygulamaya fırsat arar. Anne ve baba tarafından kendisine değer verilme, korunma, hoşgörüyü görmek ister. Bilimsel değeri olmayan ve

İnandırıcı olmayan öğütler vermekten uzak durulmalıdır. Özgür olma, aile otoritesinden kurtulma çabasıdır. Kendisine uygun ve tek arkadaş seçmek ister. Başarısını gösterebileceği fırsatlar verilmelidir. Cesaret isteyen etkinliklerde koruyucu önlemler alınmalıdır (Aslan, 1979).

*Bu yaş grubu beden eğitimi uygulamaları;*

Takım olarak oynanan oyunlar ve yarışmalar gerçekleştirilmelidir, karma (kız ve erkek) oyunlar oynanmalıdır, çabukluk, hareketlilik, beceri ve seviyeye elverişli kuvvet ve dayanıklılık çalışmaları yaptırılmalıdır, dans, halk oyunları, izcilik ve gezi etkinlikleri gerçekleştirilmelidir (Yavaş ve İlhan, 1997).

### **2.1.1.9 Beden eğitimi ve sporun lise çağındaki çocuklara katkıları**

Günümüzde beden eğitimi ve spor etkinlikleri; yetişen gelecek nesillere kaynaklık eden insana yönelik bedeni ve fikri olarak sağlıklı gelişim sağlayan etkinlikler olarak görülmektedir (Yetim, 2005).

Ferdin hayatını devam ettirebilmesi için gerekli bütün görevler ve davranışlar, ferdin bedeninde gerçekleşmektedir. İnsanın davranışları ile fiziki gelişme arasında sıkı bir irtibat bulunmaktadır. İnsanın fiziki gelişiminde görülen dengesizlikler, bozukluklar ve gerilemeler davranışları da etkilemektedir (Başaran, 2006).

Eğitim her ortamda ve yerde, insanları en güçlü ve etkin canlı varlık düzeyine ulaştırmıştır. Eğitimdeki itici güç duygusal, yapısal ve sosyal olarak hareketli olmaktır. Ulaşabildikleri her yerde insanlar bağımsızlıklarını oluştururlarken hareket ve hareketliliklerini de doğal dengeye yönelik olarak ayarlamak durumunda olmuşlardır. Beden eğitiminin oluşmasında bu gelişim ana etken durumundadır. Eğitimin tamamı içinde belirli amaçlar çerçevesinde yapısal olan hareketlerin düzenli, kontrollü ve bilinçli olacak şekilde organize edilmesine beden eğitimi denir (Özyiğit, 1991).

Zorba'ya (2006) göre egzersizin sağlığa yönelik olarak temel gayesi; hareketli olmayan bir yaşamın sebep olduğu fiziksel ve organik bozuklukların önüne geçmek veya yavaşlatmak, vücut sağlığının ana unsuru olan fizyolojik kapasitesi düzeyini yükseltmek, fiziksel performansı ve sağlıklı olmayı yıllarca korumaktır. Gelişmiş



lkelerden ele alırsak, egzersiz yapmaya yönelik ilginin artmasındaki neden, biyolojik bir denge oluşturma ihtiyaı olarak ifade etmek mümkündür (Zorba, 2006).

#### **2.1.1.9.1 Organik gelişmeye katkıları**

Organik gelişmeye katkıda bulunmak, özellikle beden eğitimi ve spora özgü bir amaçtır ve insan organik sisteminin daha iyi gelişebilmesi için olanak sağlar (TED Yayınları, 1998).

Organizmanın kalıtsal olarak güçlü hale gelmesi hareketlerin sonucunda iç organların, kas ve kemik sistemlerinin sağlık ve dayanıklılık açısından gelişme kaydetmesidir (Yalçın, 1995).

Bireyin bedensel gelişiminde görülen dengesizlikler, bozulmalar, gerilemeler insanın davranışlarına da etki eder. Bu da bedensel gelişimle davranışların arasında sıkı bir bağ olduğunu gösterir (Yavaş ve İlhan, 1997).

En fazla etki becerilerin gelişmesi, kassal harekette verimlilik ve ekonominin artmasından dolayı kas olarak g ve dayanıklılığın artmasında kendini belli eder. Bütün bu gelişmelerle olumlu bir organik gelişme ve iyi sağlığa sahip olunur. İnsan sağlığını tehdit eden fazla kiloların atılmasına ve ideal kiloya ulaşmayı sağlar. Sakatlıkları ve özellikle kalp ve damar sisteminde görülebilecek rahatsızlıkları önlemesi ve onları iyileştirmesi bakımından sportif etkinliklerin önemi tartışılmaz (TED Yayınları, 1998).

#### **2.1.1.9.2 Fiziksel gelişime etkisi**

Bedensel etkinlikler, bağ dokularının esnekliğini ve kemiklerinin özgül ağırlılığını geliştirerek bunların gerginlik ve baskılara karşı direncini çoğaltır. Bu etkinlikler düzenlilik arz ettiğinde, organizmaya ait fiziksel uygunluk ve dayanıklılığı, bununla birlikte i organlarının fonksiyonları gelişir. Bu Şekilde vücudun yorgunluğa karşı koyma gücü artar ve organizma değişen koşullara daha çabuk uyum sağlar (Gökmen, 1988).

Beden eğitiminin fiziksel gelişim üzerindeki en önemli etkisi; becerilerde gelişme, kaslara yönelik hareketlerde verimlilikte artma ve buna bağlı olarak kas kuvveti ve

dayanıklılıkta artmadır. İnsan sağlığını tehdit eden fazla kiloların atılması, sakatlıkların ve bilhassa kalp-dolaşım sistemindeki görülecek hastalıklarda nleme ve iyileştirme beden eğitimi etkinliklerine katılım yoluyla sağlanabilmektedir (Erkal, Güven ve Ayan, 1998).

Sağlık, çoğu kez sade bir yaklaşımla, hastalıklardan arınmış, hastalıksız bir bünyeye sahip olma seklide tanımlanabilir. Ancak, konunun içine girdikçe, yalnız bu anlamı taşımadığı görülmektedir.

Sağlık yalnızca hastalık ya da zayıflığın olmaması değil, fiziksel ve toplumsal açılardan da eksiksiz bir iyi olma durumudur (Açıkada ve Ergen, 1986).

Hareket sistemimizin temeli, iskelet ve kaslardan meydana gelmiştir. Kaslar vücut ağırlığının %40-45'ini oluştururlar. Hareket sistemimizin iyi gelişmemiş olması, öncelikle duruş bozuklukları olmak üzere, bizi deformatelere ve hareket kabiliyetinin azalmasına sebep olabilir.

Beden sağlığına kalıcı ve düzenli etki sportif faaliyetler aracılığı ile kazandırılabilir. Antrenmanın kaslar üzerindeki olumlu etkilerini aşağıdaki gibi düzenlemek mümkündür.

Fibriller antrenmanla geliştirilebilirler. Bir incelemede, oturarak hayatı yasayan insanlarınkine ve mukavemet koşucularınkine oranla yavaş kasılan Fibriller %70 oranında, süratli kasılan Fibriller %50 oranında büyük bulunmuştur (Adler, 1983).

Kasın glikojen deposunda da artış kaydedilebilir. Sedan ter insanlarda, kasın yas ağırlığının her kilogram için 80-100 m.mol glikoz, antrene kişilerde 200 m.mol'e yükselebilmektedir.

Artan yüklenmeyle yapılan antrenman sonucunda kas hipertrofisi oluşmaktadır. Aerobik yüklenmeler yoluyla, kalp-dolaşım sisteminde aşağıdaki gibi olumlu gelimseler görülebilir:

- Kalp kaslarında hipertrofi,
- Kalbin i hacminin genişlemesi,
- Kalbin maximum dakika volümünde artış,
- Kalbin maximum VO<sub>2</sub>'nin daha verimli kullanılması (Ateşoğlu, 1978).

### **2.1.1.9.3 Psiko-motor gelişimine katkıları**

Psiko-motor açıdan ilerleme, beden eğitimi ve spora yöneliktir. Sinir, kas sistemleri koordinasyonu ve kassal eğitim sonucunda yeteneklerin ve motorsal becerilerin gelişmesidir. Bu ilerleme sonucunda çocuklar, daha çekici, verimli ve basit bir şekilde hareket eder. Psiko-motor gelişim, özel olarak çeşitli spor becerileri, dans ve jimnastik hareketleri ile ilgilidir. Bu hareketler spor çeşidine göre özel becerilerdir. Sportif beceriler özel olmakla birlikte branşa özgü becerilerdir. Sportif beceriler, beden eğitimi programının temelini oluştururlar. Çünkü bu beceriler, beden eğitimi programının temelini oluşturulur. Çünkü bu beceriler araç olup, amaç kişinin bir bütün olarak gelişmesini sağlamaktır (TED Yayınları, 1998).

Psiko-motor açıdan ilerleme, genellikle, vücudu kontrol ile koordinasyon başka bir ifadeyle, sinir-kas sistemlerinde koordinasyon ilerlemesi demektir. Psikomotor gelişim, özellikle çeşitli spor becerileri, jimnastik ve dans hareketleri ile ilgilidir (Tamer, 1987).

### **2.1.1.9.4 Zihinsel gelişime etkileri**

Aktiviteler sonucunda, hususiyle ilkokulda yaparak öğrenme sonucunda öğrenme için gereken algılamak, düşünmek ve akıl yürütmek, yorum yapabilmek, kıyaslamak, bilgi kavramak ve saklamak gibi temel kavramların gelişmesidir. Ferdin zihni kapasitesinin tam olarak inkişafı için çevre şartlarının sağlıklı düzenlenmesi gereklidir (Yavaş ve İlhan, 1997).

Bu etkinlikler zihinsel gelişime katkıda bulunması açısından birkaç alanı kapsar. Psiko-motor beceriler, öğrencinin kaslar ile zihni arasında bir koordine oluşturmayı düşünmesini icap ettirir. Beceride öğrenme otomatik olmayıp, zihinsel uyanıklık ve hazır oluşu ayrıca güç gerektirir. Düşünme sadece hareket becerilerini öğrenmekle ilgili olmayıp aynı zamanda becerilerin öğrenilmesinde gerekli bilgileri de kapsar. Ayrıca öğrenciler sportif etkinlikler yoluyla kendilerinin sınırlı ve güçlü yönlerini daha iyi tanırlar (Yavaş ve İlhan, 1997).

Beceriler otomatik olarak değil, öğrenme yoluyla kazanılır. Bundan dolayı ferdin; öğrenmeyi gerçekleştiren düşünmek, algılamak ve mantık yürütmek gibi zihinsel çalışmalara ihtiyacı olur. Becerilerdeki öğrenme, kaslar ile beyin arasında bir

koordinasyon kurulmasını düşünmek, zihinsel uyanıklık, hazırlık ve çabayı da icap ettirir. Beceriye öğrenmek tek başına o beceriye ait olan düşünmeyi değil, bununla birlikte teknik, kural, metot ve terimlerin öğrenilmesiyle de ilgilidir. Tüm bu bilgiler; hareketin özelliği, hareket ile ilgili zaman, mekân gibi unsurları birbirine bağlayan bilimsel prensiplerin algılanılması, hareketin iyi yapılabilmesi ve yapılan hareketin önemiyetinin anlaşılabilmesi için de lüzumludur. Bireyler beden eğitimi etkinlikleri yoluyla, insan hareketinin tabiatı, gelişme ve büyümedeki önemi, iyi sağlık alışkanlıkları, temizlik, hastalıklardan korunma, yeterli ve dengeli beslenme gibi mevzularda da bilgi edinirler (Gökmen, 1988).

#### **2.1.1.9.5 Ruhsal ve sosyal gelişime katkıları**

Sosyal bir yapıya sahip olma, çevre edinme ve bireyin kendini gerçekleştirmesidir. Okul sosyal bir kurum olduğuna göre sportif faaliyetlerle öğrencinin çevresi, sosyal bir yapı kazanacak, öğrencinin kendini gerçekleştirmesine olanak sağlanacaktır. Etkinlikler sırasında öğrenciler, birlikte çalışmaya teşvik edilirler, sportif etkinlikler öğrencilerin birbirleriyle ilişki içerisinde olmalarını sağlayarak arkadaşlıkların gelişmesine katkıda bulunur. Takım arkadaşlarıyla işbirliği yaparak, birlikte çalışabilme yeteneği kazanır. Sportif etkinlikler, öğrencilerin demokratik bir ortamda sosyal sorumluluklar almasına katkıda bulunur. Sportif etkinlikler liderlik eğitimi için iyi bir fırsattır. Bu etkinlikler öğrencilere yalnızca liderlik vasıflarını kazandırmayıp aynı zamanda iyi bir yarışmacı olmak, başkalarıyla işbirliği yapabilmek ve en önemlisi iyi bir izleyici olabilme yeteneği kazandırır. Bütün bunların yanında sportif etkinlikler ahlak ve kişiliğin gelişmesine de yardımcı olur (Yavaş ve İlhan, 1997).

Beden eğitimi aktiviteleri, bireylerin kendilerini gerçekleştirme ve sosyal bir çevre oluşturmalarına olanak sağlar. Ferdi veya toplu olarak fiziksel aktivitelere iştirak etmenin, kişilik gelişimi üzerinde oldukça olumlu etkileri vardır. Etkinliklerin demokratik bir ortamda yapılması ile birlikte çalışma ve sorumluluk alma gibi demokratik değerler gelişir (Tamer, 1987).

Bütün beden eğitimi aktiviteleri genellikle duyguları kapsayan toplumsal bir tecrübedir. Bu aktivitelere katılan fertler, hareketler vesilesiyle duygularını ifade etmeye imkân bulur. Öfke, saldırganlık ve kıskançlık gibi duygularında boşaltım

alanı bulur ve bu duygularına hâkim olmayı öğrenir. Bununla birlikte beden eğitimi etkinliklerine katılım, bireyin benlik gelişimine de katkıda bulunur. Çocuklar, diğer çocukların yanında oyun oynarken, kendisinde bulunan güçlü ve zayıf olan yönleri görmeye başlar. Başarılı olma ihtiyacı bireyin en önemli motivelerindendir. Beden eğitimi etkinlikleri bireylerin başarılı olma ihtiyacını gidererek kendilerine güven duymalarına olanak sağlar (Gökmen, 1988).

Beden eğitimi etkinlikleri bireylere liderlik eğitimi için de imkânlar sağladığı gibi aynı zamanda iyi bir seyirci, iyi bir yarışmacı olabilme vasıflarını da kazandırır (Erkal, Güven ve Ayan, 1998).

Organizmayı bir faaliyette bulunmaya yönelten, faaliyeti devam ettiren, ona yön veren, fizyolojik, psikolojik, sosyal uyarıcılardır. İhtiyaçlar ilgiler, istekler birer motif niteliğindedir. Motifler bir davranışı yapmaya sevk ettiği gibi davranışın yapılmasından alıkoymak gücüne de sahiptir. Uyumlu davranışlar, güdülerin tatmin edilmesiyle veya elemine edilmesiyle mümkündür. Duygu (his) ‘içte veya dışta olan çevreden yansıyan etkilerin, kişide zevk veya üzüntü türünden intibalar uyandırması’ şeklinde ifade edilmektedir (Topuz, 2000).

Sportif faaliyet çoğu zaman zevke yönelik heyecanlar oluşturur. Cesaret, tutuklukla çatışmakta, başarının hazzı ve cazibesi yorgunluk ve acıyı aşmakta ve tehlike elemine edilmekteyken deneyimler yoğunluk kazanmaktadır. Dolayısıyla duygusal coşku yükseliş göstermektedir. Bu yükseliş ferdin kendi kendisiyle baş başlığını ortadan kaldırmakta ve mevcut durumun akısına çekmektedir. Fertler ben merkezinden ayrılarak, çakışmaya katalize olur, algı hareketlenir ve dış dünyayla ilişkiler düzenlenir.

Yine bu vesileyle şahsiyetinin zaaflarını ve dengesizlikleri tespit edilen fert, güvensizliklerini minimuma indirmek imkânına da kavuşur.

Yanlış kurulmuş özdeşliklerden kaynaklanması muhtemel, zorlu ilişkilerin yarattığı şahsiyet bozukluklarının tedavisinde, spor etkili olup, ferdin ihtiyacında olduğu yeni değerler bulunması konusunda yardımcı olabilmektedir. Çatışma içindeki fertlerin fantezi dünyasında bulunmaları, tedavi edici ve zevk veren bir kaynak durumunu meydana getirir (Cussler, 1940).

Sosyal gelişmenin önemli bir bölümü, ilke olarak çocukluk yıllarında meydana gelmektedir. Ancak bu gelişmenin ömür boyu süren bir süreç olduğu düşüncesi kabul görmektedir.

Ferdin, maddi ihtiyaçları bakımından kendine yeter hale gelmesi, onun diğer insanlara olan ihtiyacı ortadan kaldırmaz. İnsan ilişkilerine değişik bir boyut kazandırır.

Toplum hayatı, hangi noktada olursa olsun insan ilişkileriyle hayat bulur. Çünkü toplum denen yapıyı insanlar meydana getirmektedir ve insanları ilişkisiz düşünmek mümkün olmamaktadır. Yine bu ilişkilerin belli seviyede toplumun tayin ettiği asgari müşterekler çerçevesinde olması beklenir. Yani belli bir düzene uyum göstermek şartı taşır.

Ergenliğin yaklaşmasıyla kız ve erkek çocukları sosyal baskı ve sosyal ilişkilerin farkına varmaya baslar. Bu dönemin karakteristiği sayılan (gruba ayırma, grup davranışı) organizasyonlar katılma bu duygusallıktan kaynaklanır bu dönemdeki genç için aile dışında sadakat merkezleri, kabul görmeler anlayışı garip değildir. Bu aileden uzaklaşmak anlamına gelmez, olsa olsa sosyal ilişkilerin ağırlıklarını hissettirmesi olabilir (Ertürk, 2013).

Spor bir karşı toplum değil, toplumun bütünleştirici bir parçasıdır. Spor toplumsal mekanizmaları yansıtır, toplumdan daha iyi ya da daha kötü değildir.

Toplumun olaylara bakış tarzı, insani değerlerin toplumsal hiyerarşisi, kısaca mevcut toplum düzeni ve bunun içinde yer alan ilişkiler, spor içinde objektif olarak yaşanmaktadır. İlişkilerin mikro seviyede görüntülediğini söylemek mümkündür. Bu nedenle spor ile sosyalleşme süresince yer alan elemanların ilişkili olduğunu söylemek mümkündür. Toplumda yasayan değerler, manevi kültürün unsurları, spora yansımakta ve yine topluma yönelmektedir (Yavaş ve İlhan, 1997).

Ortaöğretimdeki beden eğitimi ve spor programı sonucunda, öğrencilerin kazanmış olması gereken bilgi, beceri ve davranışlar, en azından şunlar olmalıdır; iyi bir beden eğitimi ve spor programından geçmiş öğrenci her şeyden önce, davranışlarıyla toplumun beklentilerine uyum gösterebilir. Kendi sağlık ve kondisyonu hakkında bilgili ve bu niteliklerin sportif etkinlikler yolu ile geliştirilmesini bilir. Takım arkadaşları ve rakiplerine karşı nazik, doğru, dürüst, güvenilir ve kurallara uygun bir kişilik sahibidir (Yavaş ve İlhan, 1997).

Kısaca; davranışlarıyla beden eğitimi ve sporun amaçları sonucunda gerçekleşmesi beklenen tüm niteliklere sahiptir. Bu gelişmelerin sağlanabilmesi için ortaöğretimde hazırlanacak beden eğitimi ve spor programlarında öğrencilerin büyüme ve gelişme özellikleri dikkate alınmalıdır. Etkinlikler, öğrencilerin yaş seviyesi ve bedensel, zihinsel, sosyal ve ruhsal gelişmeleri göz önüne alınarak seçilmelidir. Aksi halde beden eğitimi ve spor amacına istenilen düzeyde ulaşamaz (Yavaş ve İlhan, 1997).

İnsan organizmasının, en güçlü, en beynelmilel motiflerinden birisi de hâkimiyettir. Başkalarını geçme, başarılı olma, güçlükleri asma şeklinde görülen bu durum; çocuklukta sen-ben kavgası şeklindeyken, büyüdükçe daha planlı bir prosedürle hareket edildiği görülür. Beden eğitimi ve spor bu noktada oldukça geniş imkân taşıyabilmektedir.

Görüldüğü gibi, sportif faaliyet, pek çok yaşantının değişik ürünlerini ve örneklerini görüntülemektedir. Ruhi dengeye götüren yaşantılar, ferdi ihtiyaçların çokluğuyla ilişkili olup yalnız sportif faaliyet bu dengeyi meydana getiremez. Fakat sağladığı yaşantılarla ruhi dengenin fonksiyonel bir alanı olabilmektedir.

#### **2.1.1.10 Beden eğitimi dersi ve önemi**

Eğitim ve öğretim merkezi olarak okul incelendiğinde; okul, çocukların uzun bir dönem içinde yaşadığı bir ortam bir yuvadır. Burada çocuklar yaşar, çalışır, başarır, davranışlar geliştirir, maharetlere sahip olur, yeteneklerini işletir ve mükemmelleştirir. Okul dünyası aynı zamanda çocuğun sosyal hayatının merkezidir (Akdemir, 1966).

Her genç okulda bütün yetenek ve özel yeteneklerini geliştirme imkânını bulmuş ve geliştirmiş olmalıdır. Eğitim kurumları olan okullardaki öğrencilerin beden eğitimi etkinliklerini gerçekleştirdiği ve uygulama ortamı bulunduğu ders beden eğitimidir. Beden eğitimi dersinin genel ve özel amaçları çerçevesinde beden eğitimi etkinlikleri devam ettirilir. Türkiye’de ki sporculuk yaşları ve yaş ortalamaları dikkate alındığında spora yönelmelerinin okul çağında başlamış olması, Türkiye’deki spor meslek insanlarından öğretmenlerin önemini artırmaktadır. Beden eğitimi öğretmenlerinin önemli oluşu spor açısından da yararlı katkılarının gelmesini beklemek demektir (Kılıçgil, 1998).

Genel eğitimde beden eğitimi önemli bir parça olup, çocuklardaki oyun hakkı ve serbest hareket etme isteğinin okul yaşamındaki yerini güvence altına alır; bedeni ve ruhi açıdan eğitilerek etkinliklerden zevk almalarını sağlar. Beden eğitimi dersinde öğrencilerin, yeteneklerini geliştirme ve kontrolsüz gelişimini giderme hakkı vardır. Beden eğitimi dersi, içindeki beceri, kuvvet amaçlı planlanan etkinliklerle öğrencilerin gelişiminde mühim bir şekilde destekler ve sıhhatli bir hayatı sağlar (Özmen, 1999).

Öğretim kurumlarında uygulanan beden eğitimi dersindeki programların gencin hareket ihtiyacını gidermeye ve organizmanın gelişmesini sağlamaya yönelik olması, modern hayatın hareketsizliğini gidererek, geliştirilmesi için programdan etkilenen herkesin bu sürece katılması gerekmektedir. Bireyde olumlu yöndeki davranışların kazandırılacağı yer öğretim kurumlarıdır. Bu öğretim kurumlarında yer alan beden eğitimi ders programlarındaki uygulamalarda öğrenci beklenti ve isteğinin göz önünde bulundurularak, öğrencilerin derse severek ve istekli katılması, çeşitli beceriler kazanması sağlanabilir (Sunay ve Sunay, 1996).

Beden eğitimi faaliyetlerinin öğrencilerin fiziksel ve sosyal gelişmelerinin yanı sıra birçok araştırmadan çıkan sonuçlarda akademik başarıya da etkisi bulunmuştur (Dexter, 1999; Kimball, 2007).

Milletler sağlıklı nesiller yetiştirmek amacıyla beden eğitimi ve sporu genel eğitimde tamamlayıcı ve ayrılmaz bir parça olarak kabul etmektedirler. Bundan dolayı beden eğitimi ve sporu bir devlet politikası olarak benimsenip bireylerin yaşamındaki her devreyi kapsayacak halde uygularlar. Bilhassa okullar, beden eğitimi ve sporun sevdirmesi ve tatbik edilmesinde ehemmiyetli rol üstlenirler (Bilge, 1989).

#### **2.1.1.11 Beden eğitimi dersinin müfredat yapısı**

Türkiye’de beden eğitimi programları incelendiğinde motor becerileri öğretiminin daha ön planda olduğu, fiziksel uygunluk kavramının fazla önem taşımadığı görülmektedir. Orta öğretim yılları, ya öğrencilerin üniversiteye girme hazırlığı yaptığı ya da öğrenimden ayrılarak hayata atılmaya hazırlandığı yıllardır. Bu kesimlerden çok azının üniversitelere girebildiği düşünüldüğünde, ortaöğretim yıllarının beden eğitimi açısından öğrencilerin biçimsel olarak eğitim çatısı altında bulunduğu son yıllar olarak kabul edilebilir. Bu yıllar içerisinde öğrencilere



kazandırılacak yaşam boyu fiziksel uygunluk aktiviteleri yapma alışkanlığı ve bu konuda bilinçlendirilme toplum sağlığını geliştirmede önemli adım olacaktır (Şenel, 1998).

Temel Eğitim Kanunu (1739 sayılı) ; ‘Bir ülkede kalkınma ve gelişmedeki en mühim unsur olan kişileri; fiziki potansiyeli yüksek ve aynı zamanda çok kuvvetli, ruhsal durumu yerinde, çocukluk zamanlarından bu yana sistematik şekilde beden eğitimi ve sporun hayatı boyunca uygulanması yönünde bilinçli ve bu olguyu alışkanlık halinde uygulayacak şekilde yetiştirmek genel amaçtır.’ Şekliyle açıklamaktadır (MEB, 2000).

Temel eğitim veya ilköğretim beden eğitimi dersi genel amaçları I. Kademe ve II. Kademe düzeyindeki okullarda uygulanan beden eğitimi dersi müfredatı öğretim programındaki genel amaçlar belirlenmiştir. *Bu genel amaçları aşağıda sıralamak mümkündür (İlköğretim Okulu Ders Programları, 2005);*

1. Atatürk ve düşünürler tarafından söylenen beden eğitimi ve spor konusundaki sözleri izah edebilmek,
2. Vücudundaki tüm organları ve sistemleri seviyesine uygun şekilde güçlendirmek ve geliştirebilmek,
3. Kas, sinir ve eklemler arasındaki koordinasyonu sağlayabilmek,
4. Sağlıklı duruş alışkanlığı edinebilmek,
5. Beden eğitimi ve spora ait temel bilgi ve becerileri, tavır ve davranışları edinebilmek,
6. Müzik ve ritim eşliğindeki hareketleri yapabilmek,
7. Halk oyunları ile alakalı bilgileri ve becerileri edinmek ve uygulama konusunda arzulu olabilmek,
8. Millî bayramlar ve kurtuluş günlerinin anlam ve önemini kavramak, törenlere katılma konusunda arzulu olabilmek,
9. Beden eğitimi ve sporun sağlığa faydalarını kavrayarak boş zamanlarında sportif aktivitelerle değerlendirme konusunda arzulu olabilmek,
10. İlk yardım bilgisi ile beraber önemli sağlık kurallarıyla alakalı bilgi, beceri, tavır ve alışkanlıkları edinebilmek,

- 11.Doğayı sevmek, güneşten ve temiz havadan faydalanabilmek,
- 12.İş birliği içinde çalışma yapmak ve birlikte davranma alışkanlığı kazanabilmek,
- 13.Lidere uymak, liderlik yapabilmek ve Görev ve sorumluluk almak,
- 14.Yerinde ve çabuk karar verebilmek, kendine güven duymak,
- 15.Kaybetmeyi kabullenmek, kazananı takdir etmek, Dostça oynamak ve yarışmak, haksızlık ve hilenin karşısında olabilmek,
- 16.Demokratik yaşamda gerekli olan tavır ve alışkanlıkları kazanabilmek,
- 17.Kamuya ait kaynakları yerinde kullanmak ve koruyabilmek,
- 18.Spor araçlarını ve tesisleri hakkında bilgi sahibi olmak ve gerektiği şekilde kullanabilmek.

Türkiye’de, ilköğretim kurumlarında beden eğitimi ve spora ait etkinlikler; beden eğitimi dersi adıyla yürütülmektedir. Talim ve Terbiye Kurulu’nun 28.08.2006 tarih ve 345 sayılı kararı gereğince 2006-2007 eğitim-öğretim yılında beden eğitimi dersleri; ilköğretim 1, 2, 3. sınıflarında haftada 2 ders saati, 4, 5, 6, 7, 8. sınıflarında haftada 1 ders saati zorunlu ders olarak yürütülmeye başlanmıştır. Program 1-6. sınıflardan itibaren kademeli uygulamaya konulduğu için 2006-2007 eğitim-öğretim yılı için 7. ve 8. sınıflarda beden eğitimi dersi 2 şer ders saati olarak okutulmuştur. Talim ve Terbiye Kurulu’nun 192 sayılı ve 14.07.2005 tarihli kararının gereğince de Spor etkinlikleri (güreş, futbol, basketbol, voleybol, masa tenisi vb.) dersi ise; 1, 2, 3. sınıflarda 1 ders saati, 4, 5, 6, 7, 8. sınıflarda 2 ders saati seçmeli ders olarak yürütülmektedir. Liselerde de 9. sınıfta beden eğitimi dersi zorunlu ders olarak 2 ders saati, 10 ve 11. sınıflarda ise seçmeli ders şeklinde yürütülmektedir. Spor etkinlikleri dersi 2005-2006 eğitim-öğretim yılında uygulanmaya konmuştur (TTKB, 2005; TTKB, 2006).

Beden eğitimi öğretim programındaki ana gaye; ferdin fiziki, bilişsel, psiko-motor, duygusal ve toplumsal açıdan ilerlemesine katkı sağlamak, hayatı boyunca fiziki, aktivitelere iştirak etmesini sağlamaktır. Programın amacının gerçekleştirilebilmesi yönelik olarak öğrencilerde yaparak, yaşayarak ve aşamalı olarak düzenlenen öğrenme aktivitelerine katılım ve çalışma zamanı bitiminde hangi düzeyde ilerleme sağladıklarında farkındalık oluşturmaktır. Bundan dolayı kazanımlar oluşturulurken ve etkinlik örneklerinin yapımı sırasında, yapılandırmacı yaklaşım esas olarak

alınmış, öğrenme zeminlerinin farklılaştırılması ve öğrencinin direkt olarak sürecin içerisinde var olması hususuna dikkat edilmiştir. Bununla birlikte öğrenciler, yapılandırmacı yaklaşıma göre kendilerindeki öğrenmeleri yapılandırır. Yeni öğrenmelere ait süreç, öğrencinin önceki yaşamındaki öğrenmelerine dayanmaktadır. Buna göre öğrenme için toplumsal etkilenme lüzumludur ve anlam ifade eden bir öğrenme için orijinal öğrenme vazifeleri olması şarttır. Yapılandırmacı yaklaşım ilkeleri ile birlikte uygulanan derslerde, öğretim ve öğrenim ortamlarını etkili, katılımcı hale sokmak gereklidir. Bu konumda bütün öğrenciler çalışmaya katılımı ile birlikte kendisini de dışarı vurabilmektedir. Zira öğrencilerdeki öğrenmeye yönelik yaşadıkları, ilgili olmak, istekli olmak, gereksinim hissetmek ve ön öğrenmelere dayanmaktadır. Programın uygulama bitiminde öğrencilerin beden eğitimi alakalı genel olarak bilinen düzeye ulaşacakları düşünülmektedir.

*Bu standartlar şunlardır (MEB, 2007);*

- 1.Farklı fiziksel aktivitelere katılabilmek için hareket şekilleri ve psiko-motor becerilere yönelik yeterlilik gösterebilmek,
- 2.Fiziki aktiviteyi öğrenirken ve uygularken harekete ait kural, prensip, kavram, taktik ve stratejileri kavradığını gösterebilmek,
- 3.Sağlığı güçlendirecek şekilde fiziksel aktivitelere katılım gösterebilmek ve bu durumu koruyabilmek,
- 4.Fiziksel aktivitelere düzenli olarak katılabilmek,
- 5.Fiziksel aktivite çalışma ortamlarında sorumlu kişisel olarak ve toplumsal açıdan uygun davranışları sergileyebilmek.

Spor Etkinlikleri dersi; 4. sınıftan itibaren öğrencileri ilgi, istek ve yetenekleri doğrultusunda basketbol, hentbol, jimnastik, atletizm gibi bir spor branşına yönlendirmektedir. Takip eden sınıflarda öğrencinin bu yöndeki çalışmaları derste, ders dışında veya yeteneğine göre okul dışında da sürdürülmektedir. Bu yaklaşım; spor etkinlikleri dersini zorunlu beden eğitimi dersinden ayırmaktadır.

Spor etkinlikleri dersinin başarısı; öğrencilerin ilgi, istek ve yeteneklerine göre derse yönelmeleri, spor etkinlikleri dersinin ders dışı ve okul dışı çalışmalarla devam ettirilmesinin sağlanması; ders içeriğini oluşturacak spor branşları veya halk

oyunlarının beden eğitimi öğretmenleri (tercihen o branşta uzmanlığı olan) tarafından oluşturulması ile yakın ilişkili görülmektedir.

Ayrıca araç-gereç, malzeme ve diğer fiziki koşullar ve ortamların sağlanması önem taşır Program; öğrencilerin ilgi, istek ve yetenekleri doğrultusunda derste, ders dışında ya da okul dışı spor kulüplerinde spor yapmaları sağlanarak boş zamanlarını spor etkinlikleri yoluyla değerlendirme alışkanlıkları ve beceriler edinmeleri, genel eğitimin tamamlayıcısı olarak sporun, okullarda yaygın olarak yapılması ve sporun bilinen amaçları doğrultusunda bir meslek ya da ileri düzeyde uluslararası başarı için ele alınıp gerçekleştirilmesi için kamu-özel spor örgütlerine taban oluşturmasını hedeflemektedir (MEB, 2006).

Özellikle ilköğretim çağında öğrenciler beden eğitimi ve spor ile hareket etme, motorsal beceriler yoluyla yaşantı edinme, mücadele etme ve takdir edilme, başka çocuklarla oynama ihtiyaçlarını karşılar. Öğrenciler, okullara çok çeşitli çevrelerden gelmektedirler. Bundan dolayı, her birinde değişik ilgi, yetenek ve ihtiyaçlar vardır. Öğretmen, öğrencilerde yüksek seviyede gelişimler gerçekleştirebilmek için öğrencilerin gelişim hususiyetlerine ait ilgi ve ihtiyaçlarını iyi bilmelidir. Öğretmenin öğrencilerinin bu tür özelliklerini bilmesi onları daha iyi anlamada yardımcı olur (Harmandar, 2004).

Beden eğitimi dersinin amaçlarını gerçekleştirebilmesi için öğretmen, öğrenci ve uygulanacak plan ve programın hazır olması gereklidir. Bu unsurlar beden eğitimi dersini yönlendiren, şekillendiren en önemli unsurlardır. Beden eğitimi dersinin ilkokul ve ortaokullarda yaygın ve etkin olarak uygulanabilmesi ve çocuklarda bir bütün şeklinde gelişme sağlaması ve bu unsurların arasında olan münasebetin uyumlu ve sağlıklı şekilde olmasıyla ilgili olduğu görülmektedir (Tamer ve Pular, 2001).

1982 yılından itibaren bu genel amaçlar çerçevesinde, beden eğitimi dersleri bütün eğitim kurumlarında yürütülmektedir. Beden eğitimi çerçevesi içinde bütün uğraşlar daima belli davranışları, belli gelişimleri ve motorsal başarı yeteneğini karakterize eden belirtiler vasıtasıyla bedensel ruhsal yapıya ve uygun gelişim devrelerinin doğal ölçüleri içinde hareket gereksinmelerine uymalıdır.

Beden eğitimi dersi çocuğun vücudunda biriken enerji ve stresi atırarak onun hırçın olmasını önler. Ayrıca kültür derslerinde başarı sağlayamayarak, diğer öğrenciler

tarafından horlanan ve içine kapanana öğrencileri bu durumdan kurtarmanın tek yolu beden eğitimi dersinde yapılacak etkinliklerdir. Örneğin: Oyunda yapacağı estetik bir hareketle, ya da bu yarışta alacağı birincilik, onun arkadaşları tarafından alkışlanması, öğretmeni tarafından takdir edilmesi, ön sıralara çıkmasına ve içine düştüğü bunalımdan kurtulmasına neden olacaktır (Çiçek, Koçak ve Kirazcı, 2002).

İlköğretimin I. ve II. kademesinde ve orta öğretimde lise birinci sınıfta zorunlu olarak orta öğretimin üst sınıflarında seçmeli olarak okutulan beden eğitimi dersleri öğrencilerin severek iştirak ettikleri bir derstir (Şişko ve Demirhan, 2002; Çiçek, Koçak ve Kirazcı, 2002).

### **2.1.2 Psikolojik Dayanıklılık**

Stres verici yaşam koşullarına maruz kalan veya travmatik yaşantılar geçirdiği halde normal hayata uyum sağlayabilen ve sağlığını koruyan insanların sahip olduğu özellik nedir? Sorusuna Kobasa (1979) 'psikolojik dayanıklılık' olarak cevap verir ve psikolojik dayanıklılığı, bireyin yaptığı iş ne olursa olsun kendini o işe adanmasını, yaşamdaki değişikliklere açık olmasını ve olayların denetimini elinde tuttuğuna inanması olarak ifade eder.

Kobasa (1979) Illinois belediyesinde çalışan orta ve üst düzey yöneticiler üzerinde yaptığı çalışmalar sonucunda psikolojik dayanıklılık modelini geliştirmiştir. Yaşları 40-49 arasında bulunan 670 erkek yöneticilerle son 3 yıl içinde maruz kaldıkları stresli hadiseleri ve hastalıkları listelemeleri sağlanarak, stres düzeyleri ve başlarından geçen hastalık açısından belirlenerek iki farklı gruba ayırmış ve oluşan grupları karşılaştırmıştır.

Yaptığı çalışma bulgularının analizi sonucunda, fazlaca stres yaşadığını ifade eden ancak düşük hastalık ifade edenlerin bağlanma, meydan okuma ve kontrol özelliklerini taşıdığı ve bu kişilerin işlerine kendilerini adadıkları, zorlukları tehdit şeklinde değil yeteneklerini geliştirebilecek bir fırsat şeklinde değerlendirdiklerini ve hayatlarında meydana gelen olayların denetiminin kendilerine ait olduğunu hissettiklerini bulmuş ve olarak kendini adama, kontrol ve meydan okuma boyutları ile psikolojik dayanıklılık modelini açıklayarak geliştirmiştir. Araştırma kapsamında yer alan kişilerin çoğu işlerini tümüyle benimsemiş, aktif kişilerdir. Sosyal yaşamlarında da sahip oldukları bu özelliklerini korumaktadırlar.

Diğer bir tanım da Cicchetti (2010) tarafından yapılmış ve ağır güçlük, önemli tehdit, dayanıklılık veya travma şartlarında olumlu adaptasyon oluşturabilme kabiliyetini içeren, hareketli gelişimsel bir süreç olarak ifade edilmiştir.

Gentry ve Kobasa'ya göre ise (1984) stresin negatif tesirlerini azaltan ve problemlere neden olan organizma gerilimini önleyen bir kişilik vasfı şeklinde psikolojik dayanıklılığı ifade etmiştir.

Bununla birlikte psikolojik dayanıklılığı Kobasa, Maddi ve Khan (1982) benzer bir şekilde strese yönelik direnç kaynağı oluşturan etkili bir kişilik özelliği olarak ifadeyle tanımlamışlardır. Teorik açıdan değerlendirildiğinde ise dayanıklılık, stres oluşturan vakalarla karşılaşıldığında direnç kaynağı şeklinde işlev üstlenen kişilik özelliği şeklindedir.

Hunter'e (2001) göre ise genellikle bir başarı veya uyum sağlama sürecidir. Psikolojik dayanıklılık bu bakış açısına göre kişinin etrafında oluşan tehdit, trajedi, ailevi sıkıntı, işle ilgili sıkıntı, ciddi sağlık sorunları, parayla ilgili sorunlar gibi önemli problemlerle karşılaştığında intibak sağlama vetiresi şeklinde ifadelendirilmektedir (Tusaie ve Dyer, 2004).

Masten, Morison, Pellegrini ve Teliegen (1990) ise psikolojik dayanıklılığı, tehdit eden ve zorlayan şartlara rağmen başarılı bir adaptasyon kabiliyetine sahip olmak, bu şartların üstesinden gelmek için gayret göstermek ve bitiminde başarılı olmaktır.

*Bu tanımlara göre psikolojik dayanıklılık şu şekilde ifadelendirilebilir;*

Psikolojik dayanıklılık, bireyin stres oluşturan olay sırasında veyahut sarsıntılı bir hayat vakası ile karşılaştığında, bu olaylarla ilgili stres ve problem oluşumunun etkinliğinin düzeyini azaltan ve yaşamına, ailesine, işine bağlanmasını kolaylaştıran, hayatına ait kendisinin söz sahibi olduğu inancı sağlayan, yaşam şartlarına ve çevreye uyumlu olmaya yardım eden bir kişilik özelliğidir.

Nowack (1986) ise dayanıklı bireyin A tipi kişilik özelliğine sahip, sosyal destek açısından yeterli, sağlıklı alışkanlıkları olan ve yaşama bakış açısı olumlu olan bireyler olarak tanımlar.

Cencirulo (2001), psikolojik dayanıklılık kişilik özelliğini, bireylerin stresli yaşam olaylarında kendilerine olumlu bakış açısı kazanabilmeleri olarak tanımlamaktadır.

Kararırmak ve Çetinkaya (2009), araştırmalarında psikolojik dayanıklılığı, kişinin stresli yaşam olayları karşısında sağlıklı duygusal durumunu sŸrdŸrmesinde 6nemli kişilik 6zelliklerinden biri olarak tanımlamaktadır.

Hanton, Evans ve Neil (2003), psikolojik dayanıklılığı yŸksek kişilerin, 6evrelerini etkileme potansiyeline, olumsuz durumlardan avantaj sağlama istek ve gŸcŸne sahip olduklarını belirtmiştir.

Just (1999), psikolojik dayanıklılığı yŸksek kişileri kolay pes etmeyen, g6revlerini her şartta devam ettiren ve işlerini bitirmeye odaklanan kişiler olarak tanımlamıştır.

Maddi ve Hightower (1999), psikolojik dayanıklılık kişilik 6zelliği olan insanları yaşamlarında harcadıkları enerji sayesinde etkili olan, kendilerini 6ok az gŸ6sŸz hisseden, bağlanmada gŸ66lŸ olan ve yaşamda tecrŸbe ve gelişmeye 6nem verenler olarak değerlendirmişlerdir.

Kobasa, Maddi ve Kahn (1982), psikolojik dayanıklılık 6zelliklerine sahip fertlerin daha az olasılıkla hastalandıklarını, kişisel olarak bŸyŸme ve gelişme i6in stres oluşturacak hadiselerden fırsat oluşturma yeteneğine sahip buldukları sonucuna varmışlardır.

Maddi ve Khoshiba'da (1994) benzer şekilde dayanıklılığa sahip fertlerin ŸzŸntŸ ve stresle başa 6ıkma yeteneğine sahip oldukları g6rŸřŸnŸ ifade etmişlerdir.

Funk'a (1992) g6re dayanıklı birey aktif, ama6 y6nelimli bir insandır, değişik yaşamsal tehditlerin bir kurbanı değil değişimin getirdiği sonu6ların aktif olarak belirleyicisi olan bir birey olarak kendilerini g6rŸrler.

Psikolojik dayanıklılığa ait kişilik 6zelliğinin gelişimi erken 6ocukluk d6nemlerinde oluşmaktadır. Psikolojik dayanıklılık i6in bireylerde stresli durumlarla karşılaştığında ebeveynlerin tepkisi, varoluşuna neden hayatını dŸzenleyen prensipleri geliştirmek hedefinde olmalıdır. Anne babalar her 6ocuğun kendine 6zgŸ bir yapıda olduğunu kabul etmeli, 6ocuklardaki davranışlarındaki sorumluluğu almalarına yardım etmeli, karar, se6im ve davranışlarıyla kendine ait hayatlarını dŸzenlemelerine ortam oluşturmalı ve 6ocuklarının se6im yapmalarında onlara 6zgŸrlŸk vermelidirler. Psikolojik olarak dayanıklılık gelişiminde diğer 6nemli husus, aileleri tarafından ilgi g6sterilmeyen 6ocukların hayatlarında karşılaştıkları gŸ66lŸk ve zorluklardır. Bu tarzda bŸyŸyen 6ocuklar, 6zel olduklarına ait duyguları tatmin edilmediğinden hem

ailede hem de toplum içinde sıhhatli olarak kişilerle diyalog kuramamaktadır. Buna karşın yetişen çocuklar üstünlük çabaları ile karşılaştığı negatif durumları atlatabilmesi için çabalayabilmektedir. Diğer bir deyişle aileleri tarafından ihmale uğrayan çocuklar, kendilerine daha güzel bir yaşam kurabilme kabiliyetini elde edebilmektedirler (Maddi ve Khoshaba, 1994).

Maddi ve Khoshaba (1999), erken çocukluk çağındaki psikolojik dayanıklılığın gelişimini incelemeye yönelik yapmış olduğu araştırmada, psikolojik dayanıklılık ve erken çocukluk çağı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre psikolojik dayanıklılık kişilik özelliğinin gelişmesinde fiziki ve ruhi rahatsızlıklar, küçük yaşlarda anne babanın yitirilmesi, sosyo-ekonomik düzeyde düşüklük gibi strese sebep olan vakalarla karşı karşıya kalmanın etkin olduğunu görmüşlerdir.

Psikolojik dayanıklılık kişilik özelliğinin erken çocukluk dönemlerinde gelişmesini açıklamak için Ericsson'un bağımsızlığa karşı kuşku ve utanç dönemi gelişim özelliklerine bakılabilir. 1-3 yaş arası çocuklar yürüme, tuvalet alışkanlığı ve konuşma gibi temel becerileri kazanır. Bu etkinlikleri kendi başına yapma ve kontrol etmeyi öğrenir. Gelişen özgüvenle birlikte bağımsızlık isteği de ortaya çıkar ve çocuk ne yapabileceğinin farkına varır. Anne ve babanın, çocuğun bağımsızlık kazanma davranışlarını desteklemesi, hata yaptığında endişelerini gidermesi, seçme ve denetleme özgürlüğünü yaşamasına izin vermesi gerekir. Aksi halde çocuklarda utanç duyma ve yetenekleri hakkında şüphe duyma yaşanabilir. 1-3 yaş döneminde bağımsızlık duygusunu kazanan bireylerin kendini ve çevrelerini kontrol edebilme duyguları, etkili karar verebilme, zorluklar karşısında kendine güven duygusu gelişir (Pollock, 1989).

Crowley (1997) psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin, olaylara ve durumlara pozitif yaklaşan, destek sistemlerine sahip, az kaçınmacı, etkili başa çıkma mekanizmasına sahip, öz kontrol sahibi, gerektiğinde destek arayabilen, sorumluluk sahibi, daha az kaçınmacı stratejiler kullanan, pozitif bilişsel ve duygusal yapıya sahip, yaşamdan doyum sağlayan bireyler olarak belirtmiştir.

Psikolojik dayanıklılık, kendi aralarında ilgili olarak kendini adama, kontrol ve meydan okuma niteliklerinden oluşmaktadır (Kobasa, 1979; Skau, 1994).

Psikolojik dayanıklılık, hastalıklara neden olan organizmaya ait gerginlikleri önleyen ve stresin negatif tesirlerini en aza indirgeyen kişilik vasfı olarak ele alınmıştır. Bu



bağlamda, dayanıklılık durumu yüksek fertler, gündelik faaliyetlerine devam ettirirler, hayatlarındaki kontrolünü ellerinde bulundurlar ve ani, beklenilmeyen değişimleri gelişimleri adına bir vesile olarak görürler. Dayanıklılık düzeyi düşük bireylerde ise, dışsal kontrol odağı ve değişikliğe, gelişime karşı direnç ve hayattan uzaklaşma gözlemlenir (Klag ve Bradley, 2004).

Terzi'nin (2005) yaptığı 'öznel iyi olmaya ilişkin bir dayanıklılık modeli' testine göre psikolojik dayanıklılık, stresle baş etmeye yardım eden kişilik özelliğidir. Bununla birlikte psikolojik dayanıklılık bir kişilik özelliği ve aynı zamanda bireyin diğer kişilik özellikleriyle de yakın ilişki içinde olduğu şeklinde ifade edilebilir.

Crowley, Hayslip ve Hobdy'da (2003), değişik yaşam olayları bağlamında başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyine sahip olan bireyler, stresli yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında problem çözme ve planlama gibi stratejilerden daha fazla yararlanarak kaçınma yönelimli olan stratejilere yönelmezler. Bundan dolayı psikolojik dayanıklılığa ve etkin baş etme becerilerine sahip fertler, daha az hastalık belirtisi gösterirler ve daha az stres yaşarlar (Klag ve Bradley, 2004).

Stresin psikolojik ve fizyolojik etkilerinin yanı sıra özellikle bilişsel değerlendirme üzerinde de etkili olması yaşam olaylarının değerlendirilmesinde stresin dayanıklılık düzeyi üzerinde etkili bir faktör olduğu sonucuna ulaştırmaktadır (Motan, 2002).

Psikolojik dayanıklılık kavramının tanımı varoluşçuluğa dayandırılmıştır. Varoluşçu yaklaşım, günlük yaşamda karşılaşılan streslerle etkili bir şekilde baş ettikten sonra sağlıklı olarak kalabilen fertlerin, kendilerini hasta fertlerden farklı kılan inanç, tutum ve harekete yönelik eğilimler ortaya koyduklarını onaylamaktadır (Lambert ve Lambert, 1999).

Kobasa'da (1982) yaşanan güç olaylarda kendini toparlama gücü yüksek bireylerin kişilik özelliği olarak ele alınan psikolojik dayanıklılığın, sağlık ve kişilik üzerindeki etkisini varoluşçu yaklaşımın temel kavramlarına dayandırarak açıklamıştır.

Varoluşçu yaklaşıma göre, Ortodoks psikanalizinin ortaya attığı bireyin tabii yapısına yönelik deterministik bakış ve radikal davranışçı görüş reddedilmektedir. Psikanaliz özgürlüğün, akılcı olmayan, bilinçaltı güçlerle ve geçmiş olaylarla

sınırlandırıldığını savunurken; davranışçılar özgürlüğün, sosyo-kültürel koşullar tarafından sınırlandırıldığını ileri sürmektedirler. Ayrıca varoluşçu terapistler, bireylerin yaşadığı şartlarla alakalı bu gerçeklerin bir bölümünü kabullenseler de özgürlüğün kendi şartlarını seçmek olduğunu ifade etmektedirler. Bu yaklaşım, özgür ve buna göre yapacağımız eylemlerimizden ve seçeneklerimizden mesuliyetimiz olduğunu savunmaktadır (Corey, 2006).

Bununla birlikte varoluşçu yaklaşımda, insan hiçbir kalıp içerisinde değildir. Birey ne isterse, ne yaparsa, ne duyar ve görürse 'o' dur. Şahsi ihtimaller ve bunlarla karşılaştığında yapılan davranışlar önemli arz etmektedir. Bundan ayrıca varoluşçu psikolojik yaklaşıma göre, insan tabiatı diye bir olguda yoktur. Bireylerin kendisi için oluşturduğu hayat biçimi, realiteler ve tercihleri var olmakla beraber, bunlarında kişilere bedelleri olmaktadır (Altıntaş ve Gültekin, 2005).

Varoluşçu yaklaşımda bireylerin değişim ve gelişimini sağlamanın iki temel yolu olduğu değerlendirilmektedir. Bunlardan ilki yaşamın her anında cesur davranabilmek, ikincisi ise yaşanan olumsuzlukları olumluya çevirebilmektir (Cencirulo, 2001).

Maddi'ye (1999a) göre 'Psikolojik Dayanıklılık' özelliklerine sahip kişiler stres karşısında oldukça dayanıklılık göstermektedirler. Bu tür bir kişilik özelliğine sahip olmak hastalık riskini % 50 azaltmaktadır. Bu özellikler arasında hastalığa karşı en koruyucu etkiyi yapanın 'stresli olayları bir tehdit olarak algılamak yerine, yetenek ve becerilerin sınındığı bir fırsat olarak algılama' alışkanlığı olduğu görülmüştür (Akt: Şahin, 1998).

Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin, iş yaşamlarında daha başarılı ve etkili oldukları görülmektedir (Maddi, 2004).

Dayanıklılığın yükümlülük, kontrolü elinde tutma ve mücadelecilik boyutları, var olan duruma ilişkin bireyin algısını farklılaştırarak stresin tesirini ve başa çıkma ve bilişsel değerlendirmeyi etkinleştirerek hayattaki stresli vakaların negatif tesirini azaltır.

Kobasa'nın (1979) 'hayatın stresli olaylarıyla karşı karşıya kalındığında bir dayanma noktası olarak görev yapan kişilik özelliği' şeklinde ifade ettiği psikolojik dayanıklılık, birbiriyle ilişkili yükümlülük, kontrolü elinde tutma ve mücadelecilik

olmak üzere (3C) boyutlarından oluşmaktadır (Cencirulo, 2001; Crowley, Hayslip ve Hobdy, 2003; Kobasa, 1979; Maddi, 2002; Maddi ve Khoshaba, 1994).

Kontrolü elinde tutma boyutu öz-denetim, başarı güdüsü, otonomi ve istekli olma kavramları ile bağdaştırılırken; yükümlülük boyutu sebatkârlık, mukavemet, özgüven ve kendi ilkelerine inanma ile öne çıkar. Mücadelecilik boyutu ise iyimserlik, kararlılık, değişimlerden hoşlanma, yeniliklere açık olma ve azim kavramlarını içermektedir (Gençöz ve Motan, 2009).

Psikolojik dayanıklılığın, yüksek düzeyde olumsuz yaşantılara maruz kalan bireylerde gözlenen uyum yeteneği olduğu belirtilmekte ve normal gelişime sahip bireylerin sergilediği uyumdan farklılık gösterdiği vurgulanmaktadır (Vanderbilt-Adriance, 2001).

Buna göre, uyumdan farklı olarak, psikolojik dayanıklılığın özellikle iki koşul ile ilişkili olduğuna dikkat çekilmekte, bu koşulların ise yüksek düzeyde olumsuz koşullara rağmen olumlu bir kazanım (dengeli bir ruh sağlığı, başarı ya da yüksek düzeyde uyum vb.) elde etme ve bu kazanımı sürdürme oldukları belirtilmektedir (Tiet ve Huizinga, 2002).

Buna bağlı olarak, psikolojik dayanıklılığa sahip bireyler de, yaşamlarının ilk yıllarında maruz kaldıkları olumsuz koşullara rağmen yetişkinlik yıllarında başarılı ve uyumlu bir yaşantıya sahip olan bireyler olarak tanımlanmaktadır (Stewart, Reid ve Mangham, 1997).

Görüldüğü gibi psikolojik dayanıklılık, olumsuz koşulların içerdiği tehlikelerden arınmayı ve uyumlu bir yaşam sergilemeyi sağlayan bir dayanma gücüne işaret etmektedir. Bu dayanma gücünün ise dinamik bir niteliği olduğu belirtilmektedir. Buna göre, bir olumsuz deneyim karşısında ortaya çıkan psikolojik dayanıklılığın gelecekte karşılaşılan başka olumsuz deneyimlerin üstesinden gelmeyi de kolaylaştırdığına dikkat çekilmektedir (Garmezy, 1993).

Sonuç olarak, herhangi bir olumsuz deneyim ile karşılaşan dayanıklı bireylerin, daha sonra başlarına gelen olumsuz deneyimleri de benzer bir dayanma gücü ile göğüslediklerini ve sahip oldukları bu gücü zaman içinde uyuma yönelik, kalıcı ve gelişmeye devam eden bir başa çıkma örüntüsüne dönüştürdüklerini ileri sürmek mümkündür.

### 2.1.2.1 Kendini adama

Psikolojik dayanıklılığı oluşturan etkenlerden birisi olan kendini adamayı Kobasa (1979) ferdin hayatın farklı alanlarına alaka gösterme yönelimi olarak ifadelendirmektedir. Ayrıca kendini adama bir iş veya göreve yönelik merak ve ilgi düzeyi olarak da nitelendirilebilir.

Kendini adama, ferdin pasif şekilde değil, gelişen olayların dışarısında kalmayacak şekilde günlük olaylara dâhil olması ve aktif olması sayesinde gerçekleşen anlam ve amaç duygusu şeklinde ifade edilmektedir (Maddi ve diğerleri, 2006).

Maddi ve Khoshaba'ya (1994) göre psikolojik dayanıklılığa sahip fertler, başlarında ne geçerse geçsin yapmış oldukları işi çok iyi benimserler ve çevreleri çok geniştir. Kendini adama duygusu kuvvetli fertler, iş arkadaşlarıyla, aile ve akrabalarıyla diyaloglarını iyi bir düzeyde devam ettirirler. Kendini adama duygusu kuvvetli bireyler, birbirlerinden ayrışmaktansa birbirlerine tutunma şeklinde, onlar tarafından ilginç ve önemli olan deneyimlerini görebilmek için birbirlerine güven duygusu içindedirler.

Kendini adamaya sahip bireyler, farklı sosyal aktiviteler içerisinde bulunurlar ve bu sayede etraflarındaki arkadaş sayılarını arttırmış olurlar. Başlarına gelen üzücü olaylar sırasında ise üzüntülerini paylaşarak birçok taraftan destek alırlar, sosyal aktiviteler vesilesiyle hadiselerdeki sıkıntılı durumlardan sıyrılma imkânı bulurlar. Kendini adama düzeyi yüksek insanların düşünce parametreleri, farklı bir yaşam olayındaki strese ait tehdit seviyesini minimuma indirir. Bu fertlerin stresli olaylarla karşı karşıya kaldıklarında sağduyulu olma ve başkalarından yardım isteme düzeyi yüksektir (Kobasa, Maddi ve Kahn, 1982).

Rüzgârlı bir havada sağa sola savrulan bir fidanın eğik bir şekilde büyümesini engellemek için birkaç yerinden destek yapılır. Tek taraflı destek de o ağacın düzgün bir şekilde büyümesine yardımcı olamaz. Stres verici olaylarla karşılaşan bir birey, öncesinde sosyal yönden yeterince kendini geliştirmemişse büyük sıkıntılar yaşayabilir. Örneğin bir kişinin resim kursuna gitmesi hem yeni arkadaşlar demek hem sakladığı, belki kendinin bile bilmediği duygu ve düşüncelerinin ifade bulması demektir.

Psikolojik dayanıklılığın kendini adama boyutuna sahip olan bireylerin ister iş olsun, ister aile, kendisi veya hobileri olsun kendini yaşam aktivitelerine dâhil etme eğilimine sahiptir (Nowack, 1991).

Kendini adayan insanlar kendi çevresindeki olayları, nesnelere ve insanları tanıma ve anlamaya çalışma gibi genel bir gayret ve amaç içerisindedir. Bu bireyler çevrelerine sosyal olarak yatırım yaparlar ve ilişkilerine bağlanırlar (Kobasa, Maddi ve Kahn, 1982).

Kendini adama düzeyi yüksek olan bireyler, kendilerini ve çevrelerini ilginç ve zaman harcamaya değer olarak düşünürler, bu nedenle yaptıkları her şeyde meraklarını giderecek ve anlamlı olan bir şeyler bulabilirler (Sinclair ve Tetrick, 2000).

Harvatin'e (2009) göre de kendini adama boyutu yüksek olanlar ilginç ve önemli görünen her ne olursa olsun bağlanacak bir şey bulurlar. Genel anlamda kendini bir işe, yaşama veya amaca bağlanma olan kendini adama güçlü bir realiteyi içerir. Yaşama ilgi duyma, kendine inanma, duygusal destek almaya ve vermeye istekli olma, kendi değerlerinin ve amaçlarının farkına varma ile oluşan bu realite, eğer durumlar değişirse bağlanma durumunun da yeniden değerlendirileceğine işaret eder (Kamya, 2000).

Kobasa'ya (1979) göre yaşamlarının farklı alanlarıyla (aile, evlilik, ev, iş) ilişkili olarak hisseden fertler, hayatının bu alanlarına yönelik olarak başkalaşmış şekilde hisseden fertlere göre daha sıhhatlidir. Ayrıca kendini adayan fertler, çevrelerine karşı kaçınan ve pasif olmak yerine girişimci ve aktif vasıfları kendilerinde bulundurmaktadırlar (Kobasa, Maddi ve Kahn, 1982).

### **2.1.2.2 Meydan okuma**

Meydan okuma psikolojik dayanıklılığı oluşturan diğer bir özelliktir. Meydan okuma özelliği bireylere bilginin kolay olan yollardan öğrenilemeyeceğini, zahmet ve çaba gerektirdiğini öğretir. Aynı zamanda zorlukların ve sıkıntıların, ferdin gelişimine katkı sağladığını öğretir. Bu bireylerin hayatı hareketsizlikten daha çok değişmeyi normal olarak değerlendirirler. Bu değişme beklentisi, bireylerde güvenlik tehdidi şeklinde değil, gelişmeyi teşvik eden bir nitelik olarak idrak edilir. Meydan okuma

da bireyler hadiselerin gelişimini teşvik edici unsur olarak değerlendirmesinin nedeni, fertlerin yaşadıkları olaylar sırasında olayları yeniden şekillendirebileceklerine inanç duymalarıdır (Kobasa, Maddi ve Kahn, 1982).

Meydan okuma, son derece karışık ve stres verici durumların etkili bir şekilde değerlendirilmesiyle açıklık ve esnekliği güçlendiren bir boyuttur. Dayanıklı bireyler daha çok esnek, kolaylaştırıcı, problem çözücü, zamanının etkili kullanan bireyler olarak değerlendirilir. Meydan okuma fertlerin çevresinde bulunan kişilerle iletişim kurmasını, sosyal hayata aktif olmasını ve hayattaki farklı yaşam tarzlarından yeni bilgiler öğrenmesine katkıda bulunur (Holt, Fine ve Tollefson, 1987).

Stresli hadiselerle karşılaşıldığında, meydan okuma özelliği olan kişiler herhangi bir tehdit anında olayın gidişatını tekrar organize etme özelliği sergilerler. Bu fertler farklı ve enteresan hayat tecrübelerini önemli görürler. Etraflarına çok samimidirler. Stresle baş edebilme yollarını nasıl oluşturacaklarını ve bu yollara ulaşabilme konusunda bilgi sahibidirler. Yaşanılan olayları etkin şekilde değerlendirme ve yorumlama kabiliyetine sahiptirler. Bu fertlere kişisel gelişmek ve olgunlaşmak için stres veren hadiseler, baş etme hususunda bir vesiledir (Kobasa ve Puccetti, 1983).

### **2.1.2.3 Kontrol**

Psikolojik dayanıklılığın kontrol boyutu, Holt, Fine ve Tollefson'a (1987) göre ferdin hayatında gerçekleşen farklı durumlara etki edebileceğine dair inancıdır.

Bu özelliğe sahip bireyler olayların gidişatına boyun eğmek istemezler, çaba göstererek sonucu değiştirebileceklerine inanırlar. Bu insanlara göre güçsüzlüğe boyun eğme pasiflik ve israftır (Maddi ve diğerleri, 2006).

Özellikle kişisel gelişim kurslarına katılan kişilerin en büyük özellikleri, daha iyi yönde değişebileceklerine olan inançlarıdır.

Yaşamda güçlüklerle karşılaşıldığında, çaresiz kalmak yerine olayların sonuçlarını etkileyebilme inancı olan kontrol, öz disiplini, başarı yönelimli olmayı, özerkliği ve içsel güdülenmeyi, karar verme becerisini, kişisel özgürlük ve seçim yapabilmeyi içerir (Kamya, 2000).

Kontrol boyutu yüksek olan insanlar karşılaştıkları bir stres durumunda çabalarının faydalı olacağına inanırlar ve kendilerini güçsüz hissetmezler (Harvatin, 2009).

Stres oluşturan olaylar ile karşılaşan fertler veya stresli olmayı tecrübe edenler, hayatlarında ne olduğu ve çevresini kontrol hususlarında söz sahibidirler (Kobasa, 1979).

*Psikolojik yönden dayanıklı insanlarda yaşama dair üç tip kontrol özelliği vardır;*

A-Kararla ilgili kontrol, bireylerin stresle başa çıkabilmek farklı yollar arasında seçim yapabilme özelliği,

B-Bilişsel kontrol, bireylerde süregelen hayat koşullarında farklı stres veren olayların yorumlanabilme, değerlendirebilme ve yüksek düzeyde stres tesirlerinin azaltılabilme özelliği,

C-Başta çıkma yetenekleri, bireylerin bütün olaylara karşı başarılı olma isteği geliştirme ve çeşitli stres etkilerine daha farklı ve zengin yollar bulabilme özelliğidir. (Kobasa, 1979).

Meydan okuma, kontrol ve kendini adama davranışlarının stresli yaşam olaylarıyla baş etmek için motivasyon, varoluşsal cesaret ya da dayanıklılıkla bağlantılı olduğu anlaşılmaktadır (Maddi ve diğerleri, 2006).

Kendini adama, kontrol ve meydan okuma,

A-Karşılaşılan stres verici durumun algılanmasının değiştirilmesi ile stresin etkilerini azaltmayı ve

B-Hem bilişsel hem de başa çıkmanın etkileriyle stresli yaşam durumlarının etkisini en aza indirmeyi sağlamaktadır (Lambert, Lambert ve Yamase, 2003).

Kosaka'ya (1996) göre dayanıklı bireyler özellikle gerçekleştirecekleri eylemi seçmeyi değil, bununla birlikte gerçekleştirecekleri eylemin ehemmiyetine inançlarında çok güçlüdür. Bu önem vermenin sonucunda oluşan kendini adama, hem dâhilî (ferdin sahip olduğu etkinlikleri yapması) hem de haricîdir (sosyal yaşamda pratik etmesi). Dayanıklı bireyler yaşamlarında kontrol sağlayan, kendi hayatlarını kendileri kararlaştıran, negatif haricî yükleri etkisizleştirebilen, davranışlarının ve duygularının getirdiği sorumlulukları üstlenebilen fertlerdir. Çoğunlukla strese sebep olan olayların şahsi kararlarının bir sonucu olduğunu düşünürler. Hayattaki buna benzer durumları etkileyebileceklerine dair inançları, kendine ait yüksek değer tabanını oluşturur.

Psikolojik yönden dayanıklı fertlerin gelişen kendi değeri, sorunlarla baş edile bileceği ve hayata ait negatif konumların değiştirilerek iyileştirilebileceği şeklindeki kendine güven duygusuna ve iyimser bakış açısına vesile olur. Stres karşısında güven ise bu fertlerin psikolojik açıdan daha dayanıklı olmasını temin eder. Böylece psikolojik açıdan dayanıklılık sahibi fertler, stresli yaşam olayları karşısında meydan okurlar. Statik olmaktan daha çok değişime inandıklarından, stres oluşturan yaşamdaki olaylardaki güvenliği tehdit eden bir özellik olarak değil şahsi gelişim için gereklilik arz eden bir okazyon olarak değerlendirirler. Güncel yaşantıları araştıran fertler, stresli yaşam durumlarını, öğrenme yönelimli ve gerekli bir aşama şeklinde kabul ederler.

Kontrol, kendini adama ve meydan okuma özelliklerinin kendi aralarında ilgili olduklarını gösterse de, hepsi aynı şey değildir. Üç hareket şeklide hayatın sorumluluklarına ve sorunlarına çözüm aramada iyimser olma ve yılmamayı temin etmektedir (Maddi ve Khoshaba, 1994).

Psikolojik dayanıklılığı yüksek fertler, gündelik işlerine ve aktivitelere bağlanmaları daha fazladır, hayatlarını denetimde tutarlar ve beklenmeyen değişimleri kendilerini geliştirmek için bir vesile şeklinde değerlendirirler. Psikolojik dayanıklılık durumu düşük fertler ise kontrol, hadiselerle mücadele etmek ve üstesinden gelmek yerine ortamdaki uzaklaşırlar, harici kontrol merkezi oluştururlar ve değişime karşı direnç ortaya koyarlar (Klag ve Bradley, 2004).

Genel anlamda psikolojik dayanıklılık değerlendirildiğinde stres veren yaşam olaylarına karşı kişinin göstermiş olduğu direnç ve yeni duruma karşı uyum sağlama yeteneği olarak bir kişilik özelliğini yansıttığı düşünülebilir. Araştırma çerçevesinde psikolojik dayanıklılığın bağlanma stilleri ve başa çıkma stratejilerini nasıl etkilediği ele alınmıştır. Bu amaçla araştırmanın bu kısmında bağlanma stilleri ve başa çıkma stratejileri ile bunların psikolojik dayanıklılık ile ilişkisine yer verilmiştir.

#### **2.1.2.4 Psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler**

Psikolojik dayanıklılık, kişisel nitelikleri ifade eden bir kavramdır ancak dış faktörlerden etkilenebilmektedir. Maddi ve Khoshaba (1994), aile ortamının psikolojik dayanıklılığın oluşmasında etkili olduğunu belirterek, ailelerin özellikle, çocukların çevrelerindeki değişimleri fırsat olarak algılamalarını sağlayarak



psikolojik dayanıklılığı desteklediklerini ifade etmişlerdir. Örgütlerin de insanlar gibi psikolojik dayanıklılığa sahip olduğunu vurgulayan (Maddi, Khoshaba ve Pammanter 1999) etkililik, esneklik ve mücadelenin örgütlerin psikolojik dayanıklılık düzeyini etkilediğini, örgüt kültürü, iklimi ve yapısının da psikolojik dayanıklılık üzerinde etkili olduğunu belirtmişlerdir. Örgüt işgücünün, işgücü örgütün psikolojik dayanıklılığını etkilemektedir.

Maddi (1999b), psikolojik dayanıklılığı Nietzsche'nin 'Beni öldürmeyen şey, güçlendirir.' sözüyle ilişkilendirmiş, stresli olaylarda insanların, savaş döneminde ülkelerin, kriz döneminde örgütlerin psikolojik dayanıklılık göstereceğini belirtmiştir. Çalışma ortamının psikolojik dayanıklılığı etkileyebileceği düşünülerek, psikolojik dayanıklılık ve çalışma ortamı ilişkisi hemşireler, öğretmenler, askeri personel gibi farklı meslek dallarıyla ilgili olarak ele alınmıştır.

Lambert ve Lambert (1999), çalışma ortamındaki stres ve psikolojik dayanıklılık arasında negatif ilişki olduğunu, Carson ve Green (1992) ise yaptıkları işi anlamlı bulan ve amaçları olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğunu ifade etmişlerdir.

#### **2.1.2.5 Psikolojik dayanıklılık ile algılanan stres arasındaki ilişki**

Algılanan stres, şahsın içsel veya dışsal açıdan gelen, mevcut olan denge veya sosyal, duygusal ve bilişsel işleyişte bozma eğilimi ortaya koyan, kişide bu dengeyi koruma ya da kaybolan dengeyi tekrar oluşturma amaçlı, yeni tutumları zorunlu kılan gerçek ya da hissedilen uyarıcılarda fiziki, ruhi ve kognitif olarak gerçekleşen reaksiyonlardır (Yerlikaya, 2009).

Stresin psikolojik ve fizyolojik etkilerinin yanı sıra özellikle bilişsel değerlendirme üzerinde etkili olması yaşam olaylarının değerlendirilmesinde ve algılanan stresin dayanıklılık düzeyi üzerinde etkili bir faktör olduğu sonucunu da göstermektedir (Motan, 2002).

Yaşamda stres oluşturan olaylar genelde ruhsal sıkıntıların yanı sıra fiziksel hastalıkların da en öndeki sebeplerinden birisi olarak görülür. Dayanıklı kişilik özelliğine sahip olmak hastalık riskini % 50 azaltmaktadır. Bu özellikler arasında hastalığa karşı en koruyucu ve etkili yöntemin 'stresli olayları bir tehdit olarak

algılamak yerine, yetenek ve becerilerin sınındığı bir fırsat olarak algılama' alışkanlığı olduğu görülmüştür (Maddi, 2004).

Dayanıklılığın yükümlülük (aile, iş çevresi ve sosyal ilişkilere tam olarak dâhil olması), kontrolü elinde tutma (güç koşullar karşısında olumlu düşünme ve davranma) ve mücadelecilik (değişen yaşam koşullarına uyum sağlayıp, kendini geliştirme) boyutları, var olan duruma ilişkin bireyin algısını değiştirerek stresin etkisini azaltır, diğer taraftan ise başa çıkma ve kognitif değerlendirmeyi etkili hale getirerek stres oluşumlu yaşam olaylarının negatif etkisini minimize eder (Kobasa,1982; Maddi, 1994).

Kobasa ve Pucetti'de (1983) yaptıkları çalışmada dayanıklılığın stresin olumsuz etkilerini azalttığını ortaya koymuştur.

Varoluşçu yaklaşım açısından ise dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireyler değişim ve gelişime açık olup, cesur davranabilir böylece stresli ve zorlu koşullar ile mücadele ederek iş ve sosyal hayatta aktif rol alabilirler (Maddi, 1994).

Kaliforniya İtfaiye personelinin mesleki stres ve dayanıklılığın incelendiği çalışmanın sonuçlarına göre psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin stresle etkin başa çıkabildikleri görülmüştür (Giatras, 2000).

Olumsuz deneyime karşı bireyin yapıcı tepki vermesini kolaylaştıran koruyucu faktörler (bireysel, ailevi ve çevresel destekler ) psikolojik dayanıklılıkta olduğu gibi maruz kalınan stresin nasıl algılandığı konusunda da önemli etkenlerdir. Örneğin bazı çocuklar olumsuzluklardan çok daha derinden etkilenirken, bazıları ise daha dayanıklıdır. Bu noktada sorulması gereken soru neden bazı çocuklar risk durumlarından olumsuz etkilenirken, bir diğer çocuk aynı olumsuz yaşantı ile daha kolay başa çıkıp ve uyum gösterebildiğidir (Kararımak, 2006).

Bu durumda kişilerin stres ve olumsuzluklar karşısında gösterdikleri psikolojik sağlamlık bu faktörlere bağlı olarak değiştiği görülmektedir.

### **2.1.2.6 Psikolojik dayanıklılık ile depresyon arasındaki ilişki**

Depresyon, derin teessürlü bir his durumu içerisinde düşüncelerde, konuşmalarda ve devinimlerde yavaşlık ve hareketsizlik, gönülsüzlük, küçüklük, kıymetsizlik,

karamsarlık, acizlik halindeki duygu ve düşünceleri ile fonksiyonlarda yavaşlık gibi özellikleri içerisinde barındıran bir sendrom'dur (Öztürk ve Uluşahin, 2008).

Kimi kişilerin, özellikle yoğun stres altında denetim sağlayamayanlar, özsaygıları ve özgüvenleri az olanlar ya da aşırı karamsar olanların depresyona yakalanmaları daha olasıdır. Sözlük olarak psikolojik sağlamlık, 'depresyon, olumsuz durumlardan sonra veya hastalıktan sonra toparlanabilme yetisi' şeklinde tanımlanmıştır (Webster's, 2001).

Ramirez (2007) ise psikolojik dayanıklılığı; hastalıktan, depresyondan, değişimlerden, düşülen kötü pozisyonlardan sonra hızlıca iyileşmek; kendini toparlayabilmek; incindikten sonra eski durumuna kolayca kavuşabilmek olarak tanımlamaktadır.

Psikolojik dayanıklılık bilimsel çalışmalarda içsel bir kaynaktır ve depresyon, ruh sağlığı üzerinde bulunan tesirlerine yönelik araştırmalar çok sık görülmektedir. Kobasa ve Pucetti (1983) psikolojik dayanıklılıkta yüksek düzey ile fiziki ve ruhi sıhhat arasında olumlu bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır.

Motan'da (2002) üniversite öğrencileri üzerine dayanıklılık değişkeninin kaygı ve depresyonu ayırtırmadaki belirleyici rolünü incelemiş ve dayanıklılığın depresyonla anlamlı ilişki gösterdiğini belirlemiştir.

Düşük psikolojik dayanıklılık; depresyon, anksiyete ve çaresizlik ile birlikte dir (Sergek ve Sertbaş, 2006).

Ayrıca bu özellikte ki bireyler düşük öz güvene sahiptirler ve bireysel başarıları ve gelişmeleri hakkında kötümser düşünceler beslerler. Rhodewalt ve Zone'de (1989) yaptıkları araştırmalarda dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin kaygı ve depresyon düzeylerinin düşük olduğunu bulmuşlardır.

Gökçe (1993) çalışmasında üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Dayanıklılık puanı yüksek olan öğrencilerin ruh sağlığı ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının, dayanıklılık puanı düşük olan öğrencilerin ruh sağlığı ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak psikolojik dayanıklılık düzeyi arttıkça ruh sağlığının olumlu yönde etkilendiği ortaya çıkmıştır (Gökçe, 1993).

Psikolojik dayanıklılığı etkileyen bilişsel ve duygusal değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde duygusal değişkenlerin psikolojik sağlamlık üzerine etkili olabileceği de görülmüştür (Kararımak, 2007).

### **2.1.2.7 Psikolojik dayanıklılık modeli**

Literatürde araştırmaların (Florian, Mikulincer ve Taubman 1995; Lazarus ve Folkman, 1984; Kobasa, 1979; Maddi, 1999b) stres ile fiziksel ve ruhsal hastalık arasındaki ilişkilere, stresle başa çıkma stratejileri, sosyal destek, kişilik özellikleri gibi psiko-sosyal değişkenlerin tampon etkisi üzerine odaklandıkları görülmüştür. Özellikle de yoğun stres yaşayan bireylerin sağlık ve performanslarının dayanıklılık üzerinde etkisi araştırılmaktadır (Maddi, 2002).

Bu çalışmalarda dikkat çeken, yükümlülük, kontrolü elinde tutma ve mücadelecilik olmak üzere üç boyuttan oluşan psikolojik dayanıklılığın, stres üzerinde tampon etkisi olduğudur.

Florian, Mikulincer ve Taubman (1995) İsrail Savunma Kuvvetlerinde görevli 276 askere psikolojik dayanıklılıkla ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 'Dayanıklılık Ölçeği', 'Ruh Sağlığı Envanteri', 'Başa Çıkma Stratejileri Envanteri' ve 'Bilişsel Değerlendirme Ölçeği' uygulamıştır. Araştırmanın sonuçları, dayanıklılığın iki unsurunun - yükümlülük ve kontrolü elinde tutma-değerlendirme ve başa çıkma stratejilerini açıkladığını göstermiştir. Yükümlülük, tehdit edici değerlendirmenin ve duygu odaklı stratejilerin kullanımının azaltılması ve ikincil değerlendirmenin artırılmasıyla ruh sağlığını iyileştirmektedir. Kontrolü elinde tutma, tehdit edici değerlendirmenin azaltılması ve ikincil değerlendirme ile problem çözme ve destek arama stratejilerinin kullanılmasının artırılması ile ruh sağlığını iyileştirmektedir. Psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Terzi, 2005).

Stres, fert ile yaşanan çevre arasında bulunan etkileşim sonucunda oluşmaktadır. Bu etkileşim içerisinde önemli olan fertlerin, kişileri ve hadiseleri stresin sebebi şeklinde düşünmeleri ve yorumlamalarıdır. Bu iletişimde birey, çevresindeki kişileri ve olayları stres kaynağı olarak hissetmezse stres de oluşmayacaktır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Bir süreç şeklinde stresle başa çıkma olgusu incelendiğinde, kişinin stres sebebine ait yorumlamalar yaptığı görülmektedir ve stres ile başa çıkma süreci kognitif değerlendirme ile başlangıç göstermektedir (Terzi, 2009).

Lazarus ve Folkman'ın (1984) teorisi stresle başa çıkma ve kognitif değerlendirme şeklindeki süreçlerdir. Kognitif değerlendirme, durumun anlamını tanımlama, mantıksal analiz ve bilişsel yeniden tanımlamayı içerir. Stresi değerlendirme üç kategoriye ayrılmaktadır:

A-Tehdit edici değerlendirme: Kayıp ve zarar doğurabilecek olası bir duruma işaret eder.

B-İkincil değerlendirme: Birey-çevre ilişkisini değiştirmek için kaynakların kullanılmasıdır.

C-Meydan okuyucu değerlendirme: Canlılık, heyecan ve ümit verici durum olarak algılanır. Bireyin gelişimi için gerekli olan değişmelere işaret eder. Başa çıkma ise ferden olanakları aşırı seviyede zorlayıcı veya tüketici olarak yorumladığı istekleri yönetebilme süreci şeklinde tanımlanmaktadır. Çevreden ve içten gelen istekler ve çatışmaları kontrol etmek için yapılan davranışsal ve bilişsel çabalarıdır.

Kobasa (1979) dayanıklılığın stresle başa çıkma yolları ile ilişkili olduğunu ifade etmiştir.

Lazarus ve Folkman'ın (1984) teorisinde olduğu gibi dönüşümsel başa çıkmayı kullanmaktadırlar. Dönüşümsel başa çıkma, stres verici olayların stresli olmalarına rağmen doğal değişimler olduğu, anlamlı ve ilginç olduğu şeklinde iyimser değerlendirme olarak tanımlanır. Dönüşümsel başa çıkma kavramı, anlamlılık ve varoluşsal inanca dayanmaktadır. Bu başa çıkma ile stres vericiler kişisel gelişim için anlamlı fırsatlara dönüştürülür.

*Dönüşümsel başa çıkmada bireyler;*

A-Stresli durumu bilişsel değerlendirirler-kontrolü elinde tutma,

B-Bu durumu diğer yaşam durumlarına ilişkin bakış açısı ile ele alırlar- yükümlülük,

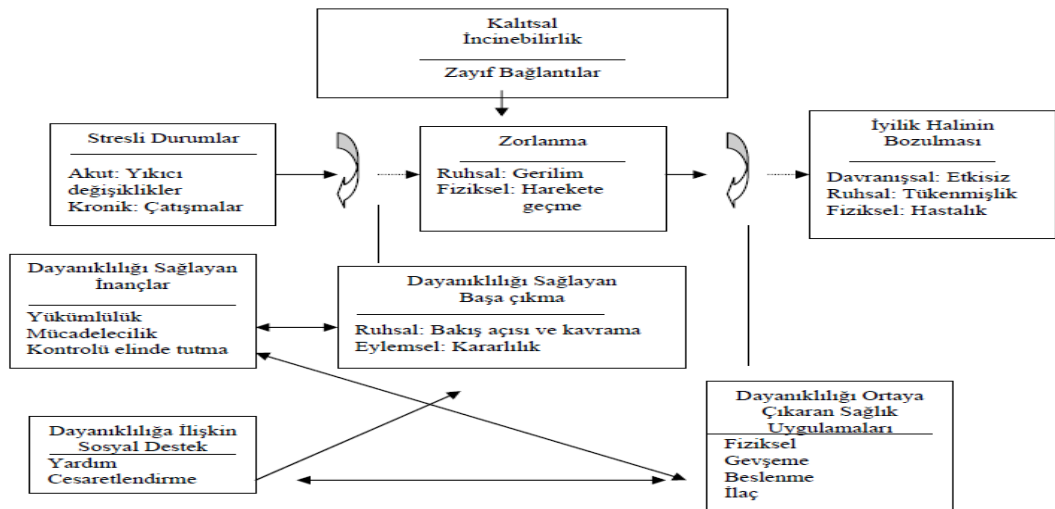
C-Durumu değiştirmek ya da ortadan kaldırmak için eyleme geçmeye mücadeleciliğe karar verirler.

Bu nedenle dönüşümsel bakış açısı ‘sadece hayatta kalmayı değil yaşamı zenginleştirmeyi sağlayan düşüncelerin, duyguların ve davranışların karışımı’ olarak nitelendirilmektedir (Kobasa, Maddi ve Kahn, 1982; Maddi, 1994).

Psikolojik dayanıklılık, fertlerin stresle baş edebilmelerine yardımcı olarak, zor hayat şartlarıyla mücadele edebilmelerini (Lambert ve Lambert, 1999; Judkins ve Rind, 2005), yaptıkları işe, buldukları ortama ve çalıştıkları örgüte bağlanmalarına yardımcı olur. Bu nedenle psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek iş görenlerin örgütsel bağlılık düzeyleri daha yüksektir. Bununla beraber örgütü terk etme veya örgütten ayrılma eğilimleri ise çok daha düşük olur. Dolayısıyla, psikolojik dayanıklılık iş görenlerin örgütsel bağlılıklarını artıran önemli bir kişilik özelliği olarak değerlendirilebilir.

Kobasa (1979) psikolojik dayanıklılık kavramını ortaya koymak amacıyla üst ve orta düzey yöneticiler ile çalışma yapmıştır. Araştırma sonucunda, bireylerin stresli durumlarda ‘savaş ya da kaç’ tepkisini kullandıkları bu da kişi üzerinde gerilimi arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Eğer stresli yaşam koşulları devam ederse bireylerin hem sağlıklarında hem de davranışlarında olumsuz yansımalar görüleceği değerlendirilmektedir. Öte yandan güçlü yöneticilerin motivasyon, cesaret ve dayanıklılık düzeylerinin yüksek olması hem performanslarını hem de ruhsal ve fiziksel sağlıklarının iyi olduğunu göstermektedir (Maddi, 2004).

Bu araştırmanın sonuçlarına göre geliştirilen psikolojik dayanıklılık modeli aşağıdaki gibidir.



Şekil 1. Psikolojik dayanıklılık modeli (Maddi, 1994).

Şekil 1’de özetlendiği gibi, psikolojik dayanıklılık kişilik özelliği, stresin olumsuz etkilerini azaltan, hastalıklara yol açan olumsuzlukları önleyen, iyilik halinin korunmasını ve stresli durumlarla etkin başa çıkabilmeyi sağlayan bir kişilik özelliği olarak ele alınmaktadır. Varoluşçu yaklaşım kapsamında değişim ve gelişime açık, cesur davranabilen dayanıklılık düzeyi yüksek bireyler; stresli ve zorlu koşullar ile mücadele edebilir ve sosyal hayatta aktif rol alabilirler.

### **2.1.3 Akademik Erteleme**

Bu bölümde, erteleme, ertelemenin tarihçesi, yaygınlığı, boyutları, nedenleri, türleri, kuramsal temelleri, erteleme-kişilik, erteleme-başarı yönelimi, erteleme-öz yeterlik, erteleme-benlik saygısı ve erteleme-demografik değişkenler arasındaki ilişki hakkında kuramsal bilgiler hakkında bilgi verilecektir.

#### **2.1.3.1 Erteleme davranışının tarihçesi ve ertelemenin tanımları**

İngilizcedeki ilk kayıtlı kullanımı 1548 yılında gerçekleştirilmiş olan ‘erteleme’ doğrudan Latince bir kelime olan ‘Procrastinatus’ kelimesinden gelmektedir, ileri hareketi işaret eden ‘pro’ zamirinden ve yarın anlamına gelen ‘crastinus’ kelimelerinin birleşiminden oluşmuştur (Merriam Webster’s Collegiate Dictionary, 1993).

Milgram (1991) ertelemeyi sadece programa bağlılığın zorunlu olduğu teknolojik olarak gelişmiş ülkelerdeki modern bir hastalık olarak nitelemiştir. Ancak bazı ünlü tarihi referanslar insanların erteleme davranış eğiliminin yüzyıllardır sosyal eleştirilerin konusunu oluşturduğunu göstermektedir.

Örneğin; MÖ. 8. yy.’da Yunan didaktik şairi Hesiod şöyle demiştir: ‘bugünün işini yarına bırakma ve daha sonraki güne de, ne tembel işçi ambarını doldurabilir ne de işini erteleyen; sanayi çalışmaya yardım eder fakat işini erteleyen kişi her zaman boğuşur felaketle’ (Rawson ve Miner, 1986).

William Shakspeare 1592 yılındaki 6. Henry adlı oyunun birinci bölümünde ‘zamanı erteleme, çünkü ertelemek tehlikeli sonuçlar doğurabilir’ diyerek uyarmıştır. İngiliz şair Edward Young 1742 yılındaki ‘Night Thoughts’ (Gece Düşünceleri) adlı şiirinde, ‘erteleme zaman hırsızıdır’ (Rawson ve Miner, 1986) diyerek hayıflanmış

ve olgunun geçici yönlerini ve kişinin zamanı yanlış kullandığında hayatı en yüksek seviyede yaşayamadığı düşüncesine dikkat çekmiştir. Ayrıca Chesterfield kontu Philip Stanhope, 1949 yılında oğluna yazdığı mektupta ‘aylaklık yok, miskinlik yok, erteleme yok, bugün yapabileceklerini asla yarına erteleme’ diyerek nasihat etmiştir (Rawson ve Miner, 1986). Erteleme tarihçesinin, ilk çağlarda insanların dışarıdan gelebilecek tehlikelere karşı grup halinde yaşamaya başlamasından sonraki süreçte, grup üyelerinden bir kısmının işlerini savsaklamasına kadar gittiği söylenebilir. Hatta Babil kralı Hammurabi kanunlarında erteleme karşıtı söylemler olduğu ileri sürülmektedir (Knaus, 2002).

Erteleme davranışı, kaçınma isteği ve bu etkinliği ileriki zamanlarda gerçekleştirilme amaçlı verilen sözler, geciktirilme sonucunda kendisini haklı görmek ve göstermek için sebepler bulma olarak tanımlanabilir (Ellis ve Knaus, 2002).

Farklı bir ifadeyle erteleme, kişinin yapmış olduğu seçimin sonucunun kötü olacağını bilmesine rağmen diğer seçenekleri görmezden gelerek bir davranışın ya da görevin gönüllü olarak yapılmamasını kapsamaktadır. Latince yazıtlarda Romalılar tarafından askeri alanda bu kelimenin kullanıldığı ve özellikle askeri kararlarda ve anlaşmazlıklarda ertelemenin önemli olduğu ifade edilmiştir.

Modern yaşamın temel sorunlarından bir olarak görülen erteleme davranışı, özellikle teknoloji ve sanayinin gelişmiş olduğu, planlı ve programlı olmanın önemli olduğu ülkelerde ortaya çıkan bir olgudur. Bir toplumda sanayileşmenin ilerlemesine paralel olarak ertelemenin de arttığı ileri sürülmektedir (Milgram, 1991).

Ertelemenin irrasyonel oluşunun üzerinde duran Amerikan Mirası Sözlüğü (American Heritage Dictionary) ertelemeyi ‘bir şeyi ileriki bir tarihe bırakma, sonraya bırakma ya da gerek olmaksızın geciktirme eylemi’ olarak tanımlamaktadır (Morris, 1978).

Ertelemeye ilişkin sözlük tanımlamalarının farklılık gösterdiği gibi, akademik çalışmalar arasında da farklılıklar görülmektedir. Erteleme literatürde en önemli gözüken işler üzerinde en fazla zamanı harcayamama başarısızlığı olarak tanımlanmaktadır (Lay, 1986).

Erteleme, fertlerin kendisini ilgilendiren hemen hemen bütün iş ve işlevleri iyi yapmaları gibi kesinlik ifade eden istekleri (Burka ve Yuen, 1983) ile çok fazla çaba harcamadan (Ellis ve Knaus, 2002) basitçe bir işi yerine getirmelerine yönelik



isteklerin karışımını içermektedir. Bu tanımlamayla, erteleme davranışının bireyin mükemmeliyetçilik algısıyla doğrudan ilişkili olduğunu söylemek mümkündür.

Başka bir tanımlamayla erteleme, bir görevin tamamlanmasının geciktirilmesinden dolayı bireyin mutsuzluk duyması (Ferrari, Johnson ve McCown, 1995; Milgram, 1991), ya da öznel rahatsızlık hissedinceye kadar bir görevi ya da işi geciktirmesi durumudur (Burka ve Yuen, 1983).

Erteleme, Steel'e (2002) göre ise ekseriyetle bireyin faydasına olmayacağı beklentisine karşın onun menfaatlerine zararı olacağı ifade edilerek, istekli olarak geciktirilen maksatlı bir fiildir.

Milgram'a (1991) göre ise erteleme, yaşamdaki bir veya birkaç sahada karar vermek, öncelikli unsurları belirlemek, plan ve program yapmak ve yapılan plan ve programa bağlı kalmakla ilgili olarak, yeterli olmayan davranış ve eylemlerle vasıflandırılan ve şahsi kaygının bir kaynağı olan bir yaşam şekli olarak, erteleme tutumu tanımlanmaktadır.

Başka bir tanımlamaya göre, erteleme, birisinin o işi yapmaktan kaçacağı şeklinde irrasyonel bir düşünceyle işin daha sonraya bırakılması olarak tanımlanır (Sabini ve Silver, 1982).

Bliss (1983) ise, ertelemeyi 'daha sonra değil şimdi yapılması gerektiğini kesinlikle bildiğiniz bir şeyin' sonraya bırakılması olarak görmüştür.

Diğer araştırmalar ertelemeyi 'yapılması gerekirken sonraya bırakma ya da geciktirme' (Hill ve Hill, 1978) ile birlikte 'görevleri gereksiz bir şekilde öznel rahatsızlık yaşayacak kadar erteleme eylemi' (Solomon, Rothblum, 1984) olarak tanımlamıştır.

Burka ve Yuen (1983) ertelemenin geciktirme davranışı olduğunu ve 'keyfi ertelemeyi sorun ertelemekten ayıran şeyin ertelediğiniz şeyin size ne kadar sorun yarattığı olduğunu' belirtmiştir. Bu bakış açısı Solomon ve Rothblum'un (1984) tanım gereği erteleyicilerin davranışlarından dolayı kendilerini tedirgin hissetmeleri gerektiğini görüşünü desteklemektedir.

Literatür incelendiğinde, erteleme davranışına ilişkin sistematik ve geniş kapsamlı tanımlamaların Milgram (1991) tarafından yapıldığı görülür.

*Erteleme için dört temel bileşenin gerekli olduğunu ileri sürmüştür. Bunlar;*

- Bir davranışın geciktirilmesi,
- Bir ürünün standartların altında ortaya çıkması,
- Önemli olarak algılanan bir görev olması,
- Duygusal karmaşa ile sonuçlanmasıdır.

Steel'e (2002) göre, ertelemenin evrensel kabul gören bir tanımı olmamasına rağmen doğasında bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak çok boyutlu bir yapıyı barındırdığı ifade edilmektedir. *Aynı zamanda Steel'e (2002) göre, ertelemecilik konusu üzerinde hala ele alınması gereken dört nokta bulunmaktadır. Bunlar;*

- Ertelemeciliğin tanımının belirsiz olması,
- Yapıcı ve yıkıcı sonuçlarına ilişkin tartışmalar da göz önüne alındığında, performansa etkisi belirsiz olması,
- Ertelemeciliğin düzeltilmesi konusunda gelişmelerin varlığına rağmen hala sorunlar devam etmesi,
- Kapsamlı bir şekilde kabul edilmiş bir ertelemecilik kuramı bulunmamasıdır.

Sonuç olarak yapılan çalışmalar incelendiğinde, erteleme davranışının pozitif yönlerinin olduğunu ifade edilse de, ertelemenin doğal olarak ve inkâr edilemez bir şekilde uyumsuzluk ve görev bozukluğuyla ilgili olduğu söylenebilir. Aynı zamanda, ertelemenin bir kişilik özelliği, daha sonra bireye stres kaynağı oluşturan, telafiye yönelik çok daha fazla çaba gerektiren akılcı olmayan gereksiz geciktirmeye yönelik bir davranış eğilimi olduğunu söylemek mümkündür.

### **2.1.3.2 Akademik erteleme ve akademik erteleme sonuçları**

Literatür incelendiğinde, akademik erteleme eğiliminin, hazırlık ya da uygulama yoksunluğundan, düşük çabadan, elverişsiz performans durumlarından ileri geldiği belirtilmektedir (Balkıs, 2006; Senecal, Julien ve Guay, 2003; Siriois, 2004).

Akademik erteleme davranışı, erteleme yapan öğrencinin akademik yönden başarısız olmak (Knaus, 1998; Ferrari, Johnson ve McCown, 1995; Burka ve Yuen, 1983), zorluk yaşadığı derslerde arkadaşlarından geride kalmak (Rothblum, Solomon ve

Murakami, 1986), okulda devamsızlık yapmak ve dahası okulu bırakmak gibi olumsuz sonuçlar doğurmaktadır (Knaus, 1998).

Literatür incelendiğinde, çok sayıda çalışma akademik ertelemenin akademik performans üzerinde zararlı bir etkisi olduğunu göstermektedir (Tice ve Baumeister, 1997; Rothblum, Solomon ve Murakami, 1986).

Ferrari, Johnson ve McCown (1995) akademik olarak erteleme hakkında, kendilerine danışılan öğrencilerin, gönüllü olarak danışma talep edenler için ağırlıklı not ortalamasının altında 38 ile danışmaya yönlendirilenler için ağırlıklı not ortalamasının altında 52 arasında değişen genel not ortalamalarına sahip olduklarını belirtmiştir.

Daha belirgin olarak erteleme, yeterli görev motivasyonu için yoğun düzeyde uyarılmaya ihtiyaç duyan öğrenciler için kasıtlı bir kendi kendini motive etme stratejisi olarak görev yapmaktadır (Ferrari, Johnson ve McCown, 1995).

Sonuç olarak, sınav öncesi yoğun bir şekilde çalışma akademik alanda etkili bir çalışma stratejisi olabilir (Brinthaup ve Shin, 2001; Vacha ve McBride, 1993).

Bireyler tamamen önemli olduğuna inandıkları tek bir faaliyet üzerine rahatsız edilmeden odaklanabildiklerinde, üretkenliğin yanı sıra yaratıcılık da harekete geçirilebilir (Murray, 2002).

Test edilen yaratıcı bireylerin mevcut hedeflerle ilgili olmayan iç ve dış uyarıcıları engelleme becerisi olan ‘gizli engelleme’de sayıca azaldıklarını gösteren son bulguları göz önünde bulundurulursa, son teslim tarihleri istenilen başarıyı geliştirmede yardımcı olabilir. Yenilikçilik literatürü ayrıca yenilikçi düşünme sürecinde ‘tasarlamının’ rolünün de üstünde durmaktadır (Eliaz, 2004).

Bu şekilde, bilinçaltı düzeyde ortaya çıkan kavrayarak problem çözme gibi süreçler ertelemenin sağladığı gecikme süresinden faydalanabilir. Dinamikleri hakkındaki farklı bakış açıları göz önünde tutulursa, akademik ertelemenin akademik performans üzerindeki etkisi ile ilgili daha fazla araştırma yapılması gerektiğini söylemek mümkündür.

Akademik erteleme tutumu karakteristik şekilde; yapılması gereken akademik göreve başlamak veya görevi bitirmeyi ertesi güne bırakmak hususunda gerçek dışı bir eğilim şeklinde tanımlanmaktadır (Senecal ve Julien ve Guay, 2003).

Solomon ve Rothblum (1984), akademik erteleme tutumunu açık bir ifadeyle, sınav ve sınavlara hazırlık yapmak, dönem ödevi hazırlamak, okulla ait yapılması gereken idari işleri yapmak, yapması veya katılması gereken görevleri yerine getirmek gibi temel akademik işlevlerin belli sebeplerle yapılması gereken zamanda yapılmaması olarak tanımlanmaktadır.

Bazı araştırmacılar, akademik erteleme tutumunun zaman içinde aynı seyirde devam edeceğini, geliştirilip yok edilemeyeceği görüşünderken (Charlebois, 2007), bazı araştırmacılar ise, bu fikrin tam tersi olarak, akademik olarak erteleme tutumunun, ferdin okul hayatında sınıfta kalma süresi uzadıkça arttığını, hatta mezuniyet sonrasında da artarak devamlılık arz ettiği görüşünderler (Beswick, Rothblum ve Mann, 1988).

### **2.1.3.3 Akademik ertelemenin nedenleri**

Yaşam içindeki her anı etkisi altına alan erteleme davranışına yönelik yapılan araştırmalarda ertelemenin pek çok sebebi olduğu gözlemlenmektedir. Ertelemeye yönelmenin sebepleri ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, ferdin, zaman yönetimindeki yetersiz oluşu, yapması gereken göreve ait rahatsızlık duygusunun varlığı, şahsi özellikleri (mükemmeliyetçilik, sorumluluk vb.), şahsi olarak yeterli olmaya ait inanç düzeyi düşüklüğü, gerçekçi olmayan düşünceleri, başarılı olamama korkusu, konsantre olma güçlüğü, benlik saygısı düşüklüğü, başarı yönelimini oryante etmede yetersizliği, kişisel kaygıları, gerçekçi olmayan beklentileri, çalışma alışkanlarının düzeyi temel olarak erteleme sebepleridir (Aydoğan, 2008; Balkıs, 2006; Ferrari, Morales, 2007; Howell ve Watson, 2007; Pfeister, 2002; Watson, 2001).

Pek çok insanın neden erteleme yaptığına ilişkin bazı kesin kuramlar vardır. Burka ve Yuen'a (1992) göre erteleme ile ilgili ciddi problemleri olanlar genellikle kendileri ile ilgili zorlukları, tembel olma, disiplinli olmama veya zamanını nasıl organize edeceğini bilememe gibi kişisel hatalara-kusurlara atıfta bulunurlar. Erteleme yapanlarla ilgili yapılan psikolojik danışma deneyimleri temel alınarak, Burka ve Yuen (1992) akademik ertelemenin içsel çatışmayı ifade etmeye ve bireylerin öz saygısını korumaya yönelik bir davranış olduğunu ve bu yüzden bireylerin erteleme yaptıklarını ifade etmektedir.

Lay, Knish ve Zanatta (1992) ise akademik ertelemenin, uygun olmayan ortamlarda çalışılmasından kaynaklandığını belirtmektedirler. Örneğin, öğrenciler ders çalışabilecekleri ortamlar yerine oyalanmayı ve geciktirmeyi teşvik eden yerleri ya da ortamları seçerek erteleme davranışı yapabilirler.

Bunun yanında, akademik erteleme davranışları ile ilgili olarak kaygının değerlendirilmesi, bağımlılık, göreve bağlı olmama, olumsuz değerlendirmeden korkma, mükemmeliyetçilik, akılcı olamayan inançlar, düşük özsaygı ve öğrenilmiş çaresizlik gibi pek çok etken tanımlamışlardır (Milgram, 1991).

Haycock (1993) düşük öz saygı ve yüksek kaygının akademik olmayan faaliyetler için ertelemenin önemli göstergeleri olduklarını belirtmiştir. Aynı zamanda, akılcı olmayan düşünceler, dışsal yükleme stilleri gibi pek çok bilişsel değişken erteleme ile ilgili bulunmuştur (Haycock, Mccarthy ve Skay, 1998).

Ferrari, Johnson ve McCown (1995) öğrencilerin okul görevleri için gerekli olan zamanı abartmaları ve çalışma için gerekli olan zamanı yanlış hesaplamaları gibi akademik ertelemeye katkı yapan ek bilişsel çarpıklıkları tarif etmişlerdir.

Bu araştırmalar bağlamında düşünüldüğünde, öğrencilerin güdülenme sorunları, öğrencilerin akademik görevlerine odaklanmasının ve dolayısıyla akademik ertelemesine neden olan bir faktördür.

Solomon ve Rothblum (1984), her ne kadar öğrenciler farklı nedenlerden dolayı erteleme yapsalar da, öğrencilerin pek çoğunun ertelemesinin nedeninin başarısızlık korkusu olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Bu bulguya paralel olarak, akademik erteleme ile ilgili olarak bulunan en tutarlı bulgu akademik erteleme yapan öğrencilerin depresyon ve kaygı puanlarının diğer öğrencilere göre çok yüksek olduğu ve öz saygılarının çok düşük olduğudur (Beswick, Rothblum ve Mann, 1988; Rothblum, Solomon ve Murakami, 1986).

Aynı zamanda erteleme davranışıyla ilgili olarak, bireylerde benlik saygısındaki kırılmanın devam etmesine yardımcı olan bir strateji olduğu söylenebilir (Burka ve Yuen, 1983).

Benlik saygısı düzeyi yüksek olan bireyler, verilen herhangi bir vazifeyi, becerileri sayesinde ertelemeye maruz bırakmadan, kolay bir şekilde gerçekleştirebilirler. Bu

şekilde de yeteneklerinin gerçekleştirdikleri performanslarından daha yüksek düzeyde olduğuna ait inançlarını korurlar.

Bunların yanında, Schouwenburg ve diğerleri'ne (2004) göre, erteleme problemi olan insanlar daha fazla ideal şahsiyetleriyle hayatlarını devam ettirmektedir. Sınav zamanı yaklaşan bir öğrenci, 'yarın çalışırım', 'arkadaşlarla çalışırım', 'sabah çalışırım' gibi ideal benlikleriyle hareket edebilirler.

Özetle, bireyin zamanı yönetmedeki yetersizliği, benlik saygısı, öz yeterlilik inançları, başarısızlık korkusu, mükemmeliyetçilik, okul başarısına ilişkin doyum düzeyi, öğrenme stratejileri, motivasyon, düşük benlik saygısı, kaygı, gerçekçi olmayan beklentiler, kişilik özellikleri, erteleme eğiliminin nedenleri arasındadır. Akademik erteleme davranışı nedenlerini 4 başlıkta toplayabiliriz;

#### **2.1.3.3.1 Görevden kaynaklanan nedenler ve başarısızlık korkusu**

Başarıyla ilişkili korku ya da başarısızlık korkusunun, genellikle kaçınma davranışıyla sonuçlandığına inanılmaktadır. Akademik erteleme davranışı başarısızlık korkusu sonucu olarak incelenebilir. Bir görevi yerine getirmek için gereken becerilerinin olmayışını algılama ve başarısızlık korkusu kişinin geciktirmelerini artırır (Ferrari ve Beck, 1998).

Ferrari ve Beck (1998), yapılan çalışmada, başarısızlık korkusunu, sosyal onaylanmama korkusu ve görev beğenilmezliğinin akademik erteleme davranışını açıklayabildiğini bulmuşlardır.

Uzun Özer (2005) bireylerdeki akademik erteleme tutumunun sebepleri, başarılı olamama korkusu, risk alamama, tembel ve kontrole karşı itiraz etme ve isyan şeklinde bulunmuştur.

Schraw, Wadkins ve Olafson (2007), yaptıkları araştırmada öğrencilerde, şahsi ilginin ertelemenin sebebi için önemli olduğunu ifade etmişlerdir. Bununla birlikte daha az ilgilenilen konularda, daha fazla olacak şekilde erteleme olacağına dair görüşlerini ifade etmişlerdir.

### **2.1.3.3.2 Motivasyon**

Akademik erteleme yapan öğrencilerde erteleme öğrenmenin altında yatan bir olgudur. Öğrencilerin konuya tam olarak hâkim olması, içsel motivasyonlarının çokluğu ile derinlemesine öğrenmeyi içerir. Gelişigüzel şekilde öğrenilen ya da çalışılan şeyler daha fazla ertelenmektedir. Oysa derinlemesine çalışılan ya da öğrenilen materyalle ilgilenme, hoşlanma, zevk almada daha çok öğrenme isteme ihtimalini arttırmaktadır. Gelişigüzel düzeyde ise öğrenciler rahatsızlık ve hoşnutsuzluk duyarlar. O işten keyif almazlar (Orpen, 1998).

Brownlow ve Reasinger (2000), 96 öğrenci üzerinde yapmış oldukları çalışmada Solomon ve Rothblum (1984) aracılığıyla geliştirilen, ‘Erteleme Davranışı Değerlendirme Ölçeği’ uygulanmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre; yüksek akademik ertelemecilerin düşük akademik ertelemecilerden daha az motive edilmiş olduğu, akademik erteleme davranışı nedenleri için yapılan istatistiksel analiz sonuçlarında ise hoşlanılmayan görev ve karar alma zorluğunun akademik erteleme için bir neden olduğu bulunmuştur. Yüksek akademik ertelemeciler, düşük akademik ertelemecilerden daha fazla karar almada zorluk yasayacaklardır.

### **2.1.3.3.3 Akademik alan**

Ackerman ve Gross’un (2005) araştırma sonuçları, akademik erteleme davranışının düşük akademik performansa neden olduğunu göstermektedir.

Ferrari ve Beck’e (1998) göre ertelemeciler ertelemeci olmayanlar kıyasla içinde buldukları dönemde daha sıklıkla yasal mazeretler kullanmaktadırlar. Akademik ertelemeciler akademik ertelemeci olmayanlara kıyasla içinde buldukları dönem süresince daha sahte bahaneler kullandıklarını rapor etmişlerdir.

### **2.1.3.3.4 Genel ruh durumu**

Bir öğrencide; sınavlara hazırlanmak ve arkadaşlarıyla dışarıya çıkmak arasında, sınav döneminde çalışma yapmak ya da önemli bir proje üzerinde çalışma yapmak arasında çakışma ve çatışma oluşabilir. Bu öğrenci bu durumda duyguları içerisinde çatışma yaşadktan sonra akademik görevlerini yapmada ve devam ettirmede güçlük

çekecektir ve bundan dolayı sınav için çalışma yapmayı erteleme durumunda kalacaktır (Aydoğan, 2008).

Deniz, Traş ve Aydoğan (2007) yükseköğrenim öğrencilerinde bulunan duygusal zekâ yeteneklerini, akademik erteleme davranışı ve denetim odağı yönünden açıklanması amacıyla yapmış oldukları çalışmalarında, Çakıcı (2003) tarafından geliştirilen ‘Akademik Erteleme Ölçeği’ kullanmışlardır. Çalışmanın sonuçlarına göre ise, duygusal zekâ alt boyutlarında uyumlu olmak ve stresle baş etme alt boyutlarında akademik erteleme davranışı anlamlı düzeyde olduğunu öngörülmektedir. Ayrıca yapılan bu çalışmanın bir diğer sonucuna göre ise; üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı ile duygusal zekâ yeteneklerinden olan genel ruh durumu, uyumluluk, kişisel beceriler ve stresle başa çıkma gibi alt özellikleri arasında olumsuz yönden anlam ifade eden bir ilişki görülmüştür.

#### **2.1.3.4 Akademik erteleme döngüsü**

Bireylerin erteleme davranışını anlamak için, erteleme sürecinde, bireylerin düşünce, duygu ve davranış boyutunda nasıl bir döngüye girdiklerini açıklamak önemlidir. Burka ve Yuen (1983) bireylerin yaşadığı bu süreci erteleme döngüsü (the cycle of procrastination) olarak tanımlamakta ve erteleme döngüsünün çok kısa sürebileceği gibi haftalar hatta aylara da uzayabileceğini ifade edilmektedir. *Burka ve Yuen'in (1983), erteleme döngüsünü yedi aşamadır ve aşamalar aşağıda verilmiştir.*

*1.Aşama: ‘Bu kez çalışmaya önceden başlayacağım.’* Erteleme yapan bireyler, bir görev ya da sorumlulukla karşılaştıklarında, başlangıçta oldukça umutlu olurlar. Erteleme yapan bireyler, yeni bir göreve başladıklarında, bu kez asla erteleme yapmadan, daha sistematik, planlı bir şekilde sorumluluklarını yürüteceklerini ifade ederler. Fakat ertelemecilerin, başlangıçtaki bu hissi davranışa dönüşmez. Ertelemeciler, sıklıkla çalışmaya başlamanın kendiliğinde olacağını düşünürler. Zaman geçtikçe ve kendiliğinden ortaya çıkması beklenen başlama anı gelmedikçe kişinin ilk baştaki umutları yerini yavaş yavaş korku ve endişeye bırakmaya başlar.

*2.Aşama: ‘Çalışmaya hemen başlamalıyım.’* Çalışmaya erken bir şekilde başlama için zaman geçmeye devam etmektedir. Çalışmaya ‘bu kez erken başlayacağım’ düşüncesi yok olmaya başlamaktadır. Birey bundan kaygı hissetmeye başlar ve



çalışmaya başlama için hissedilen baskı giderek yoğunlaşır. Artık birey bekleme yerine, kişi bu kez de kısa zamanda bir şeyler yapma konusunda baskı hissetmeye başlar.

*3.Aşama: 'Ya başlamazsam?'* Birey zaman geçirmeye devam etmektedir ancak hala işe başlanmamıştır. Bu aşamada bireyin az da olsa kalan iyimser duygular yerini, erteleme davranışından dolayı gelebilecek olumsuzlukları sezmeye bırakır. Birey artık olumsuz senaryoları kurgulama başlar. Bu noktada kişi kafasında dönüp dolaşan bir dolu düşünceyle adeta şaşkına döner.

*Bunlar sırasıyla,*

□ *'Daha önce başlamalıydım.'* Ertelemeciler geriye dönüp kaybettikleri zamana bakarlar ve artık onun geri getirilemez olduğunu fark ederler. Bu davranışlarından dolayı pişmanlık duyarlar ve çalışmaya zamanında başlamış olsalardı bunu yaşamayacaklarının farkına varırlar.

□ *'Başka her şey yapıyorum ancak...'* Ertelemeciler, çalışmaya başlamadan önce başka şeylerle ilgilenirler. Öncelik sıralamasında sonlarda yer alan pek çok iş o anda yapılmaya başlanır; ev temizleme testi, alışverişe gitme, uzun telefon konuşmaları vb. Ancak birey hala çalışmaya başlamamıştır.

□ *'Hiçbir şeyden hoşlanmıyorum.'* Erteleme yapan birey, daha eğlenceli etkinliklere yönelirler. Sinemaya, tiyatroya gitme, arkadaşları ile oturma vb. Fakat birey bu keyif verici etkinlikleri yaparken, bitirilmemiş görevleri hatırlar ve suçluluk, korku, kaygı gibi duyguları yaşamaya başlarlar.

□ *'Umarım hiç kimse öğrenmez.'* Erteleme yapan kişinin, geçen zamana rağmen hiçbir şey yapmamış olması, bu davranışından dolayı utanmasına neden olmaya başlar. Birey, hiç kimsenin yaşamış olduğu bu durumu öğrenmesini istemez ve erteleme davranışını saklamaya çalışır. Henüz çalışmamış olmalarına rağmen, yoğunmuş gibi görünmeye çalışırlar, çalışmalarında ilerleme kaydetmiş gibi konuşurlar ve erteleme davranışını haklı göstermek için çalışırlar.

*4.Aşama. 'Hala zaman var.'* Erteleme yapan kişi, yukarıdaki utanç, suçluluk gibi duyguları yaşamamasına karşın, çalışmasını tamamlayabileceği zamanın hala var olduğuna ilişkin umutlarını sürdürmeye çalışır.

5.Aşama. *'Bende yolunda gitmeyen bir şey var.'* Bu aşamada ertelemeci tamamen umutsuzluğa düşmüştür. Erken başlamaya yönelik iyi niyetler, utanma, suçluluk ve acı çekme gibi duygu ve düşünceler işe yaramamıştır. Kişinin çalışmasını yapmamasından dolayı duyduğu üzüntü, suçluluk, utanç yerini daha kötü bir korkuya bırakmıştır: *'Bende bir sorun var!'*

6. Aşama. *'Son seçim: Yapmak ya da yapmamak, ya hep ya hiç.'* Ertelemeci kişi, bu aşamada bu işi yapmak ya da yapmamak arasında bir tercih yapar. Hissedilen gerilim artık dayanılmaz bir hal aldığıında, birey yapması gereken görevden vazgeçer, kişi artık *'Bu işi yapamayacağım.'* der. Görevi tamamlama için kalan süre çok kısalmıştır ve bu son saatlerde ya da dakikalarda işi tamamlama olanaksızdır. Birey, kısa zamana karşın görevi tamamlamayı tercih edebilir. Ertelemeden dolayı hissettiği baskı o kadar artar ki, birey bir dakika bile beklemeye tahammül edemez. Erteleme yapan kişi, sonunda çalışmaya başlar. Bu aşamadaki birey, çalışmaya başlayınca, *'Bu o kadar da kötü değilmiş, neden daha önce başlamadım.'* demeye başlar. Çalışma davranışını yapan birey, erteleme gerginliğinden kurtulmaya başlamıştır.

7.Aşama. *'Bir daha asla ertelemeyeceğim.'* Birey, yapılması gereken sorumluluğunu terk etmesi ya da tamamlamasının ardından, rahatlamaya başlar. Kişi, bir daha çalışmalarında, daha planlı ve erken çalışmaya başlayacağına ilişkin kendine sözler verir. Sonuç olarak, erteleme döngüsü bu davranışın bir daha asla tekrar edilmeyeceği sözleriyle son bulur. Fakat erteleme yapan birey, yeni bir görev ve sorumlulukla karşılaştığında, bu döngüyü tekrardan yaşamaya başlar.

*Erteleme yapan kişilerin sürekli olarak izledikleri on bir temel adımdan söz edilir (Ellis, 1977). Bu adımlar aşağıda sıralanmıştır:*

- Erteleme yapan kişiler herhangi bir ödev ya da görevi tamamlamayı isterler ya da tamamladıkları görevin sonucunun yararlı olabileceğini anladıklarından en azından bu görevi yapmayı kabul ederler.
- Aldıkları görevi yapmaya kesin bir karar verirler.
- Gereksiz bir şekilde görevi yerine getirmeyi geciktirirler
- Erteleme zararlarını fark etmezler.
- Yapmayı karar verdikleri işi ertelemeye devam ederler.

□Erteleme eğilimi için kendilerine kızarlar (ya da kendini aşağılamaya karşı mantığa bürünme savunma mekanizmasını kullanarak işin içinden çıkmaya çalışırlar).

□Ertelemeye devam ederler.

□Görevlerini tamamlamak için son teslim tarihine çok yakın bir zamanda acele ederek bitirmeye çalışırlar ya da görevlerini çok geç tamamlarlar ya da hiçbir zaman tamamlayamazlar.

□Yapmış oldukları gereksiz ertelemeden dolayı rahatsızlık hissederler ve kendilerini suçlarlar.

□Buna benzer bir erteleme davranışını bir daha sergilemeyecekleri konusunda kendi kendilerine güvence verirler ve buna kendilerini samimi olarak inandırırılar.

□Fakat bundan sonra eğer karmaşık, zor ve tamamlanması zaman alabilecek bir ödev olursa yine tekrar erteleme eğilimi sergilerler (Ellis ve Knaus, 1977).

Ellis ve Knaus'a (1977) göre yukarıda verilen basamaklar erteleme eğilimi sürecinde, hatalı ve akılcı olmayan bilişsel yüklemelerin doğal bir sonucu olarak yaşanan kaygı, depresyon ve çaresizlik duyguları, bu duyguların eşlik ettiği özgüven yoksunluğu ve değersizlik hissi, bir kısır döngü halinde devam etmektedir. Bunlara bağlı olarak da kişiler erteleme yaparak bu yoğun olumsuz duygu durumundan kaçmak isteyebilirler.

### **2.1.3.5 Akademik ertelemeyle ilişkili diğer kavramlar**

#### **2.1.3.5.1 Kişilik ve erteleme**

Kişilik bireye özgü davranış kalıplarına, düşünceye, duyguya ve bir kişinin diğer insanlara ve durumlara uyumuna yardımcı olmak veya uyumunu engellemek için etkileşimde bulunduğu şekillere atıfta bulunur. Sosyal davranışlarda bireysel farklılıklar olduğu açıktır. Kişilik, daimi bir şekilde iç ve dış uyaranların tesirinde kalarak ferdin psikolojik ve biyolojik, kalıtımsal ve öğrenilmiş bütün alışkanlıklarını, davranışlarını, yeteneklerini, duygularını, isteklerini, güdülerini kapsamı içerisine almaktadır (Tınar, 1999).

Lee, Kelly ve Edwards (2006), kişiliğin sorumluluk boyutu ile erteleme eğilimi arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Yapılan araştırmanın analizlerindeki sonuçlara göre, kişiliğin sorumluluk boyutu ile erteleme eğilimi arasında pozitif yönde anlam

ifade eden bir ilişki tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre ise kişilikte olan sorumlu olma boyutunun erteleme eğilimini etkilediği varsayımını destekleyen özelliktedir. Araştırmacılar düşük sorumluluk ve engelleri tolere edememenin, erteleme eğilimiyle ilişkili kuramsal açıklamalarında görüldüğü gibi, erteleme eğilimine katkıda bulunan bir referans olarak ifade etmektedirler. Sonuç olarak erteleme eğilimiyle kişiliğin beş etkeni arasındaki ilişkiler üzerinde yapılan araştırmalar, erteleme eğilimli bireylerin sorumluluk ve erteleme davranışında önemli değişkenler olduğu görülmektedir.

Araştırmalar dikkate alındığında başkaları yönelimli mükemmeliyetçi özelliği sonucunda, başkalarının koymuş olduğu standartlar bireylerde, aşırı ve kontrol edilemez olarak algılamasının sonucunda yaşanan kaygı durumundan erteleme davranışı ile kurtulduğunu söylemek mümkündür. Bu bağlamda düşünüldüğünde, mükemmeliyetçiliğin başkaları yönelimli boyutları, akademik ertelemenin önemli bir yordayıcı olabileceği düşünülmektedir.

#### **2.1.3.5.2 Başarı yönelimi (amaç oryantasyonu) ve erteleme**

Başarı amaç oryantasyonu teorisi, öğrencilerdeki başarı inançları ve başarımlarını değerlendirmede kullandıkları ölçütleri ve standartları tetkik eden bir yaklaşımdır. Yani, öğrencilerde bulunan, öğrenme bağlamındaki davranışa, duyguya ve bilinmeye ait tepkilerine etki eden bireysel görüşlerini ifade eder. Araştırmalarda genellikle iki başarı temayülü görülmektedir. Birincisi, yetenek geliştirme yönelimi, çeşitli araştırmalarda; öğrenmeye dair yönelme (Dweck ve Leggett, 1988), ustalaşma hedefleri (Burger, 2006), görev ve ilgili yönelme (Nicholls, Patashnick ve Nolen, 1985) veya hâkimiyet amaçlı yönelme (Ames ve Archer, 1998) olarak kavramsallaştırılmıştır. Araştırmalarda ikincisi olan yeteneğini ispatlama kanıtlama veya yeteneksiz gözükmekten uzak durma temayülü ise; başarıya yönelme (Dweck ve Leggett, 1988), ego ve ilgili yönelme (Nicholls, Patashnick ve Nolen, 1985) veya yeteneğe yönelme (Midgley ve diğerleri, 1998) şeklinde tanımlanmıştır.

Burger'a (2006) göre, öğrenim yönelmeleri, mükemmellik yönünde gelişmekle ilişkilidir. Güçlü bir öğrenim görme hedefiyle harekete geçirilmiş öğrenciler, derste anlatılan konuları ders içinde öğrenmek için çok gayret ederler. Anlatılan konuyu anladıklarında ve iyi düzeyde öğrendiklerinde, doyunluk duygusu yaşarlar. Başarı

hedefleri ise diğerlerine ve çevrelerine başarılı olduklarını göstermekle ilişkilidir. Yüksek başarı hedefi olan öğrenciler yüksek bir puan, hatta sınıfındaki en yüksek puana ulaşmak istegindedirler. Doygunluk duygusu başarı ile birlikte gelişen bilinme duygusuyla oluşur. Bir sınıfta ödevlere ve sınavlara aynı titizliği ortaya koyan, eşdeğer performans gösteren iki öğrenci, aynıya yakın notları alabilir; ancak bu öğrencileri performansa yönelten hedefler farklılaşmaktadır. Başarılı öğrencilerden birisi, yeterlilik düzeyine ulaşmak amacıyla dersi öğrenir ve zorlandığı noktaların üzerinden gelerek huzura kavuşur. Diğeri ise iyi bir puan almak için ne yapacağına kararlaştırır ve çalışma vakitlerini hedeflediği puanı almak için planlar.

Çalışmalar incelendiğinde başarı yöneliminin erteleme davranışlarıyla ilişkili olduğu görülmektedir. Bireyin öğrenme yaklaşma yönelimi ile bilgiyi edinme, kendine bir şeyler katma amacıyla olabileceğini, bu yüzden bilgiyi edinmek için içsel bir motivasyonla, bireyin erteleme yapmadan eyleme geçebileceğini söylemek mümkündür.

Öğrenme kaçınma yöneliminde, birey herhangi bir konuya ilişkin olarak yetersizlik hissetmemek için çabalamaya başlar. Bu anlamda bireyin yetersizlik kaygısını yaşamaması için, erteleme davranışı yaparak veya bunun için bir an önce eyleme geçerek yapabilir. Bu durum akademik erteleme davranışına, öğrenme yaklaşma yönelimi açısından negatif, öğrenme kaçınma açısından pozitif bir şekilde yansıyabileceğini söylemek mümkündür.

#### **2.1.3.5.3 Akademik öz-yeterlik ve erteleme**

Kişinin belli başlı başarı modelleri için gerekli olan davranış şekillerini gerçekleştirme ve düzenlemeyi yapabilme yeterliliğine ilişkin, öznel yargılarına gönderme yapması olarak tanımlanan öz yeterlik algısı, motivasyona etkisi ve hareketin yakın belirleyicilerinin önemli bir dizisidir (Bandura, 1986, 1997).

Bandura (1997) insanların kendi yaşamlarını şahsi öz yeterlik düşünceleri, başka bir ifadeyle istenilen davranışı geliştirmek için olması gereken hareket şekillerini gerçekleştirme ve düzenleme yeterlilikleriyle ilişkili tasarılarıyla birlikte yönlendirdiğini ifade etmiştir.

Akademik öz yeterlilik, hedeflenen eğitim amaçlarından, fertlerin başarılı olması için, çalışmalarına yön veren özellikleri ve yeteneklerine ait olan algılama düzeyi olarak bilinmektedir (Siriois, 2004).

Bu bağlamda düşünüldüğünde, bireylerin yeterlik inancı, erteleme davranışını açıklamada önemli bir değişken olduğunu söylemek mümkündür.

#### **2.1.3.5.4 Özsaygı ve erteleme**

Özsaygı en genel anlamıyla ferdin şahsını önemli, yetenekli, değerli ve başarılı biri şeklinde algılama düzeyi, bireysel açıdan kendisini değerlendirmeye tabi tutması şeklinde tanımlanmaktadır (Brooks, 2004).

Kişinin kendini yeterli biri olarak ifadelendirmesi, olumlu bir kişilik vasfı olarak görülmektedir. Özsaygısı yüksek olan fertler, kendilerini kabul edilmeye ve saygı duyulmaya değer görülen, yararlı ve önemli kişiler şeklinde algılama yönelimindedirler (Dönmez, 1985).

Özsaygı düzeyi düşük olan bireyler ise kendilerini çevrelerine karşı olumlu olarak göstermekte ve yeterli bir kişi olduğunu kanıtlama ihtiyacı duymaktadırlar. Reddedilmekten korktukları için insanlarla ilişki kurmaktan kaçınırlar, kendi içlerine çekilirler. Öğrencilerin akademik başarıları yada yeteneklerine dayanarak oluşturdukları kendileri hakkındaki spesifik hüküm ve fikirler, onların benlik duygularının tümüne katkıda bulunmaktadır (Skaalvik ve Hagtvet, 1990).

Ferdin belirli bir alana ait özsaygı düzeyi düşüklüğü, onun genel özsaygı seviyesine çok etki etmeyebilir. Zira her kişide farklı hatta çok farklı özellikler vardır ve hepimiz yaşam içerisinde bu özelliklerle karşı karşıya kalırız. Başarılı olamadığımız ve özsaygı düzeyimizin yeterli olmadığı hadiselerden uzaklaşmamızın mümkün olduğundan, bu hadiseden kaynaklanan olumsuz etkiyi bir şekilde telafi etmemiz olağandır. Fakat başarılı olamadığımız ve özsaygı düzeyimizin yeterli olmadığını düşündüğümüz bir olayla sıklıkla karşılaşıyorsak ve kendimizi kötü hissettiğimiz bu olay ve durumlardan kaçmamız olanaksızsa, sonuçta bu olaya ait spesifik özsaygımız, genel özsaygımızı negatif bir şekilde etkileyebilir (Pişkin, 2001).

Araştırmalar erteleme eğiliminin, kişilik, motivasyon, yeterlik inancı ve benlik saygısı ile doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda araştırmaya,

kişilik kuramlarından (beş faktör sorumluluk, mükemmeliyetçilik), motivasyon teorilerinden (başarı amaç oryantasyonu), öz-yeterlik kuramından ve benlik saygısı kuramlarından zemin oluşturulmuştur. Kuramsal anlamda, bu değişkenlerin her biri erteleme davranışını açıklamaya katkı sağlamaktadır. Fakat bu değişkenlerin birbiriyle etkileşimi bağlamında erteleme doğasının daha iyi anlaşılması gerekmektedir. Yani, değişkenlerin doğrudan ve birbiriyle etkileşimi sonrasında erteleme davranışı nasıl açıklandığına ilişkin çalışmalar sınırlıdır. Bu anlamda düşünüldüğünde, erteleme doğasını anlamaya yönelik yapılan araştırmaya bu değişkenler kuramsal anlamda bir zemin oluşturacağı düşünülmüştür.

## 2.2 İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

### 2.2.1 Beden Eğitimi ve Spor Etkinlikleriyle İlgili Yurt İçinde ve Dışında Yapılan Araştırmalar

Stathakos'un (1997) lise öğrencileri için fiziksel aktivite ile akademik başarı arasında bir ilişkinin olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yaptığı araştırmaya; 1996-1997 eğitim-öğretim yılında, Toronto-Kanada'da, 11, 12 ve 13. sınıflarda okuyan, 65'i erkek toplam 126 öğrenci katılmıştır. Araştırmada deneklere 44 sorudan oluşan bir anket uygulanmıştır. Araştırma sonunda, fiziksel aktivite ile akademik başarı arasında çok önemli olmayan doğrusal bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir.

Hoyle ve Leff'in (1997) ana-baba ilgisinin, gençlerin spora katılım ve sportif performans üzerindeki etkilerinin araştırılması amacıyla yaptıkları araştırmaya 15 erkek ve 9 bayan tenis sporcusu katılmıştır. Araştırmada; ana-baba ilgisi, performans ve özsaygı parametrelerini içeren bir anket kullanılmıştır. Araştırma sonunda; aile desteği ve baskısının spora katılım, sportif performans ve özsaygı üzerinde etkili olduğu yönünde sonuçlara ulaşılmıştır.

Cohen'in (2005) ana-babaların fiziksel aktiviteye yönelik tutumları ile çocuklarının tutumları ve egzersiz alışkanlıkları arasında bir ilişkinin olup olmadığının araştırılması amacıyla yaptığı araştırmaya Florida'da bir okulda 6. sınıfta okuyan 30 öğrenci ve onların ana-babaları katılmıştır. Deneklere; boş zaman aktivite seviyeleri, egzersizin yararlarını algılamaları ve egzersiz yapmalarına neden olan engelleri

belirlemeye yönelik bir anket uygulanmıştır. Araştırma, tüm anne ve babaların fiziksel aktivitenin çocukları için önemli olduğu konusunda hemfikir olduğu ve çocukların düzenli olarak yeteri kadar fiziksel aktivite içinde olmadıkları gibi sonuçlar ortaya çıkarmıştır.

Küçük'ün (1997) yaptığı çalışmada genel olarak sporda, özel olarak da futbolda yönlendirmenin önemi psiko-sosyal bir yaklaşımla ele alınmaya çalışılmıştır. Araştırmaya 99 sporcu (19-24 yaş arası), 99 antrenör ve 99 beden eğitimi öğretmeni katılmıştır. Araştırma, futbola yönlenmede aileden, aile dışından ve çevreden kaynaklanan sebepler bulunduğunu; aile içinde en fazla babanın, aile dışında arkadaş ve yakın akrabaların, çevreden ise evin yakınındaki futbol alanlarının etkisinin olduğu ayrıca sporcunun futbolu sevmesi ve ilgi duymasının da yönlenmede etkili olduğu sonuçlarını ortaya çıkarmıştır.

Çağlayan ve diğerleri'nin (2004) 12 ile 15 yaş grubu arasındaki spor yapan öğrencilerle yapmayan öğrencilerde sporun okul başarısı üzerindeki tesirlerini ayrıca bu öğrencilerin sosyal ve ekonomik düzeylerinin spora katılmaları ile okul başarıları üstünde oluşan tesirlerinin belirlenmesi amacıyla yaptıkları araştırmaya, Sakarya'da bulunan 5 farklı ilköğretim okulundaki toplamda 92 öğrenci iştirak etmiştir. Yapılan çalışmaya katılan deney grupları spor yapan (n=46) ile spor yapmayan (n=46) şeklindeki iki gruptan oluşmaktadır. Öğrencilerden spor yapanlara 23 soru, spor yapmayanlara 14 soruluk bir anket çalışması yapılmıştır. Anket sonuçlarına göre, 12-15 yaş arasında olup ilköğretimde okuyan öğrencilerde sportif etkinliklere katılım, derslerdeki başarılarına pozitif açıdan etkilemektedir. Araştırmanın sonuçlarına göre, spor yapanların aile eğitim düzeyleri spor yapmayanlara oranla yüksektir. Sonuca göre, eğitim düzeyi iyi olan aileler öğrencilerin spora katılımlarında etkin olmaktadır.

Yalçın'ın (2006) çalışmasında; Ülkemizde genç nüfusun oldukça fazla olduğu bilinen bir gerçektir. Fakat ekonomik anlamda, siyasal anlamda, sportif anlamda bu genç nüfus enerjisini çokta fazla kullandığımız söylenemez. Çağdaş ülkeler kendilerini dış dünyaya tanıtmak için sporu oldukça fazla kullanmaktadırlar, beden eğitimine ve spora verdikleri destek bir ülke politikasıdır. Bu sayede üstünlüklerini sportif anlamda da göstermektedirler. Ülkemiz gelişmekte olan bir ülkedir, elimizdeki genç nüfusu ne kadar iyi eğitebilirsek o denli güçlü oluruz. Eğitimin içinde yer alan beden eğitimi ve sporda ülkemiz gençlerini topluma kazandıran,



sosyal hayatı en hızlı öğreten, bedenini geliştirirken zihnini de geliştiren, ülkeyi dış dünyaya açan bir araçsa bu aracı doğru kullanmakta eğitimcilerin elindedir. Taşımaları okullara da okuyan 700.000'e yakın öğrenciden kaç tanesini beden eğitimi ve spor sayesinde topluma kazandırabilirsek bizim ülke sermayemiz de o denli zenginleşir sonucuna ulaşılmıştır.

Zengin'in (2013) çalışmasında, benlik saygısı düzeyleri düşük olan öğrenciler için okuldaki psikolojik danışman, yöneticilerin, öğretmen ve anne babaların çocukları bilinçli bir şekilde çeşitli kültürel sportif etkinliklere yönlendirerek sosyal gelişimlerini desteklemeleri önerilebilir. Okul sistemi içerisinde doğru, bilinçli ve sistematik bir şekilde kültürel-sportif etkinlik çalışmaları yürütülmeli ve beden eğitimi dersleri seçmeli olmaktan çıkarılarak, tüm öğrencilerin yararlanmaları sağlanabilir. Öğrencilere boş zamanın değerlendirilmesi bilinci verilmelidir. Çocuk ve Gençlik Merkezi'nde yetişen çocukların, sportif etkinliklerle benlik düzeyleri ve umutsuzluk algıları yükseltilebilir. Elde edilen sonuçlara göre çocukların spor yapma yapmama durumları ele alındığında; öğrencilerin benlik saygısı ölçeğindeki alt boyutlardan özgüven, depresif duygulanma, benlik değeri, kendine yetme ve üretken ve başarılı olma boyutlarının spor yapma değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir. Sıra ortalamaları dikkate alındığında spor yapan öğrencilerin benlik saygısı ölçeğinin tüm boyutlarında (özgüven, depresif duygulanma, benlik değeri, kendine yetme ve üretken ve başarılı olma) spor yapmayan öğrencilere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek puan ortalamasına sahip oldukları belirlenmiştir.

Ayrıca öğrencilerin beden eğitimi dersine ilişkin tutum düzeylerinin yükselmesine paralel olarak benlik saygısı ölçeğinin tüm boyutlarını (özgüven, depresif duygulanma, benlik değeri, kendine yetme ve üretken ve başarılı olma) kullanma düzeylerinin de yükseleceğini söyleyebiliriz.

Sonuç olarak benlik saygısında ilerleme sağlayan önemli unsurlardan biride sportif etkinliklere katılım olarak düşünülebilir. Araştırmaya ait bulgulara destek veren çalışmaların ışığında, çocuğun spor yapma davranışını edinmesine, zihinsel ve fiziksel olarak gelişmesine katkıda bulunmasına ve bununla birlikte benlik saygısını kazanmasına da katkı sağladığı ifade edilebilir sonucuna varılmıştır.

Korkmaz'ın (2007) yaz spor okullarına katılan öğrencilerin benlik saygısı değerlerinin karşılaştırılarak yorumlandığı araştırmasında, yaz spor okullarına iştirak eden öğrencilerin genel, sosyal ve akademik benlik saygılarında, yapılan ön test ve son testin sonuçları arasında istatistiksel açıdan anlam ifade eden fark saptanmıştır. Spor yapma vesilesiyle bir gurupta bulunmanın benlik saygısı üzerindeki pozitif tesirini gösteren bu sonuç, özellikle çocukların sadece yaz aylarında değil bütün yıl boyunca pedagojik formasyonu olan antrenörlerle birlikte yılın tamamında aktivite yapmalarının faydalı olacağı neticesini ifade etmektedir. Spor branşına özgü uygulanan yaz spor okulu ile tam gün uygulanan yaz okulunu karşılaştırdığımızda, tam gün devam eden yaz okullarının genel benlik saygısı üzerinde istatistiki açıdan anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır.

Gün'ün (2006) spor yapan ve yapmayan 12-14 yaş aralığındaki öğrencilerin, benlik saygıları arasında olan ilişkiyi belirlemek amacıyla yapmış olduğu araştırmada; spor yapanlar ile spor yapmayanların benlik saygısı düzeyleri arasında, istatistiki olarak anlamlı bir farkın var olduğu bulunmuştur. Spor yapanlar ile spor yapmayanların psikosomatik belirtilerin düzeyleri arasında, ters yönlü anlamlı ilişkilerin var olduğu görülmüştür. Spor yapanların ve yapmayan ergenlerin benlik saygılarıyla ait oldukları sosyo-ekonomik düzeyler arasında, pozitif anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yapılan bu çalışmanın sonucuna göre, spor yapmanın, ergenlerin stres semptomlarını aza indirmede çok yararlı ve önemli olduğu görülmektedir.

Campbell, Wise ve Mc. Henry (1990) ergenlerde benlik kavramı ve benlik saygısını; akademik başarı, spor alanında ortaya konan performans, madde bağımlılığı, erken hamilelik, akranlarla olan iletişimin niteliği ve spesifik baş etme becerileri edinme gibi faktörlerle yakından ilişkili bulmaktadır.

Spor etkinlikleri ile kişilik arasında olan ilişkiyi inceleyen bir çalışmada Neumann (1993), spor yapanlar ile spor yapmayanların karşılaştırılmasında spor yapanlar yapmayanlara göre daha canlı, daha çalışkan, sebat eden, ilişki kurmaya her an hazır ve zor koşullarda buldukları ortama uyum sağlamalarının daha iyi olduğunu belirlemiştir (Akt: Tiryaki, 2000).

Hollis (1986), ortaokul sonrası öğrenciler arasında akademik başarı ile eğlence sporlarına katılım arasındaki ilişkiye dair yapmış olduğu doktora tezinde, deney grubundan haftada dört ile sekiz saat arasında pratik yapmalarını istemiş, deney

dönemi boyunca kontrol grubu hiçbir eğlence sporunda ya da herhangi bir fiziksel eğitim faaliyeti derslerinde yer almamıştır. İstatistiksel çalışmalardan sonra toplanan bilgiler, deney grubu için daha yüksek gerçek not ortalaması, anlamlı bir şekilde gösterilmiştir. Ayrıca deney grubu, kontrol grubuna göre beklenen not ortalamasına daha çok yaklaşmıştır. Deney grubunun fiziksel aktivitelere katılmanın kendilerine akademik başarı ve fiziksel faydaların yanı sıra, sosyal ve psikolojik faydalar da sağlamıştır. Birçok öğrenci için okul sporlarına katılmak, sınıfta elde edilen başarı düzeyi kadar önemli olabilir.

Sevickley (1990), lise öğrencilerinin sportif ve akademik başarılarının psikolojik korelasyonu konulu doktora çalışmasında, akademik başarı, atletik başarı, kavrayış, kontrol merkezi ile motivasyon başarısı arasındaki ilişkileri araştırmaktadır. Ölçüm 130'u erkek 59'u kız olan şehirdeki lise öğrencilerine uygulanmıştır. Bunlardan 79'u okul sporlarına katılmış ve okul sporu katılımcıları olarak, geriye kalan 110'u ise katılmamış ve okul sporu katılımcıları olmayanlar diye adlandırılmışlardır. Akademik başarı öğrencilerin not ortalamaları olarak tanımlanırken, sportif başarı antrenörlerin okul spor katılımcılarını değerlendirmekte kullandığı yeni geliştirilen 31 maddelik ölçüm ile değerlendirilir. Sonuçlar, sportif katılımın ve başarının yetişkinin kavrayışıyla yakından ilişkili olduğunu ve başarının nedenleri ile sonuçlarının değerlendirmekte kavrayışın duruma özgü şekillerinin yararlı olduğunu göstermektedir. Okul psikologları okulda ya da oyun sahasında öğrencilerin beklenen düzeye ulaşmalarını sağlayacak programları geliştirmelerinde, eğitimci ve antrenörlere yardım etmek için bu sonuçları kullanabilirler.

Rosenthal (1989), psiko-sportif gelişimin: sportif deneyimde yeni bir anlayışa doğru adlı doktora çalışmasında psikolojik, duygusal, ailesel ve sosyal güçlerin sportif yaşamı nasıl etkilediğini ve psiko-sportif gelişimi güçlendirdiğini mi yoksa engellediğini mi ortaya koyuyor. Sporcuların bilinç dışı motivasyonlarının, kişiler arası mücadelenin, aile ve takım dinamiklerinin sportif başarıya ve kişisel gelişime nasıl engeller yaratabileceğini göstermek için durum örnekleri kullanılmış ve ilaveten, araştırmacı, bunların sporcunun yaşadığı kişisel zorluklara ve duygusal problemlere nasıl katkıda bulunabileceğini açıklamıştır.

Araştırmacı, spor psikologlarına ve hekimlere, sağlıklı psiko-sportif gelişim göstermeleri için sporcularla çalışırken, psiko-tedavisel bir yaklaşım benimsemelerini önermiştir. Rosenthal (1989) bunu 'klinik spor psikolojisi olarak

adlandırarak, bu yaklaşımı durum örneklerinin derin çalışmasıyla göstermiştir. Buna ek olarak, sporcunun ideal çalışması için bir model önermiş ve bunun, sporcunun olgunlaşan sportif deneyimi ve gelişiminin ilerlemesini sağlama yeteneğini de kapsayacağını belirtmiştir. Çalışmaya ayrıca literatür çoklu-disiplin araştırması da dahildir ve böylece çalışma, çeşitli alanların yardımının sportif deneyim anlayışına nasıl katkıda bulunduğunu gösterir. Çocuk psikolojisi, aile psikolojisi, grup psikolojisi, sosyal çalışma ve spor psikolojisi, ilgili disiplinler arasındadır.

Hickey (1992), spor ve akademik başarı arasındaki ilişkide başarı güdüsünün rolü konulu doktora çalışmasında spora ilgi ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide özellikle güdünün oynadığı rolü temel alarak konuyu araştırmıştır. Araştırmada, kız sporcular, katılımcı olarak görev almışlardır. Okul davranış ölçümü ve spor yönlendirme anketi bir ya da daha fazla spor programına katılan öğrenciler olarak tanımlanan 70 sporcuya ve spor programlarına katılmayan öğrenciler olarak tanımlanan sporcu olmayanlara uygulanmıştır. Bu çalışmada, akademik ve sportif alandaki başarı güdüsünün düzeyini belirlemek için Not Ortalaması ve Antrenör Değerlendirme Cetveli kullanılmıştır. Sportif ilgi ve akademik başarı pozitif olarak korelasyon gösterirler. Sportif başarı ile akademik başarı çok da birbiriyle ilişkili değildir. Ancak sportif başarı, spor güdüsüyle ve akademik güdüyle pozitif yönde ilişkilidir. Ek olarak sporcu grubu, sporcu olmayan gruba göre daha yüksek not ortalamasına sahiptir. Bu projenin asıl çabası, kişinin birçok alanda başarılı olmaya ihtiyaç duyduğu temeline dayanarak spor ve akademik basan arasında gerçekten var olan pozitif yöndeki ilişkiyi belirlemektir.

Sunay'ın (1995) 'Ankara ilinde lise öğrencilerinin beden eğitimi dersinden beklentilerinin gerçekleşme düzeyine ilişkin görüşleri' üzerine yapmış olduğu çalışmada, beden eğitimi derslerinin öğrencilere, yetenek tespiti, kişilik gelişimi imkânı verdiği ve zihinsel, fiziksel dinlenme olanağı sağladığı yönünde olumlu sonuç tespit edilirken. Beden eğitimi derslerinin öğrencilerin beklentilerine cevap vermediği sonucuna varılmıştır.

Aşçı, Yıldırım, Özdemir ve Hünük'ün (2013) yaptığı 6, 7, 8. sınıfta okuyan öğrencilerin Fiziksel aktivitelere katılımlarında hissettikleri sosyal desteğin etkisi araştırmasında, 6, 7, 8. sınıfta okuyan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine göre hissettikleri sosyal destek sağlayan faktörleri ve çeşitlerini, farklı okul türleri (devlet,

özel) ve cinsiyetleri açısından nitel ve nicel araştırma metotları aracılığıyla incelemiştir.

Araştırmanın örneklemini bir devlet okulunda ve birde özel okulda okuyan 266 adet 6, 7, 8. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın sonuçları, sosyal desteğin öğrencilerin fiziksel etkinliklere katılmalarında önemli bir faktör olabileceğini ortaya koymaktadır. Bu yaşlardaki öğrencilerin, ailelerinden daha ziyade arkadaşlarından daha fazla destek gördüklerini; lakin aileden, özellikle de anneden görülen sosyal destek sayesinde fiziksel etkinliklere birlikte katılma, fiziksel etkinlikleri teşvik etme ve etkinliğin türünü seçme konusunda belirleyici bir faktör olduğu ortaya çıkmaktadır. Özel okulda okuyan öğrencilerin devlet okulundaki öğrencilere göre fiziksel etkinliklere katılımlarında ailelerinden gördükleri sosyal destek hususunda anlamlı olarak daha yüksek destek aldıkları görülmüştür. Bununla beraber, fiziksel etkinlik seviyesi yüksek olan özellikle de kız öğrencilerde, annelerinden gördükleri sosyal destek fiziksel etkinliklere katılmalarında anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

### **2.2.2 Psikolojik Dayanıklılık Konusunda Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Bu bölümde psikolojik dayanıklılık konusu ile ilgili olarak yapılan çalışmalar ile yurtdışında psikolojik dayanıklılık konusu ile ilgili ve diğer alanlarda yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

Shepperd ve Kashani (1991) araştırmalarında psikolojik dayanıklılığın yükümlülük, kontrolü elinde tutma ve mücadelelilik boyutları ile stresin fiziksel ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 14-16 yaş arasındaki 75 kız ve 75 erkek öğrenciye ‘Dayanıklılık Ölçeği’, ‘Disfonksiyonel Belirtileri Değerlendirme Ölçeği’, ‘Somatik Sorunları Değerlendirme Ölçeği’ ve ‘Stres Düzeyini Ölçme Araçları’ uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçları; düşük stres düzeyine sahip erkeklerin yükümlülük ve kontrolü elinde tutma ile ilişkili olarak daha düşük düzeyde psikoloji ve fiziksel belirtiler gösterirken; yüksek stres düzeyine sahip erkeklerin yükümlülük ve kontrolü elinde tutma düzeyleri düşük olduğu zamanlarda daha fazla psikolojik ve fiziksel belirtilere sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca mücadelelilik boyutu ile stres arasında özellikle kadınlarda önemli düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Gökçe (1993) çalışmasında üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini oluşturan Ege Üniversitesi hazırlık sınıfı ve 1. sınıf öğrencilerinden toplam 326 öğrenciye ‘Bireysel Bilgi Formu’, ‘Katz KSA-S Uyum Skalası’, ‘Dayanıklılık Ölçeği’, ‘Stresle İlgili Faktörler Ölçeği’ ve ‘Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği’ uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, bireylerin yabancılaştırmadan hayata, işe veya okuluna bağlanma inancı, olayları kontrol edebileceği ve değişimleri tehdit edici bir durum yerine mücadeleye davet olarak değerlendirebilme özellikleri stres algısı üzerinde etkili olmakta ve kişinin daha az hastalanmasını sağlayabilmektedir. Aynı zamanda dayanıklılık puanı yüksek olan öğrencilerin ruh sağlığı ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının, dayanıklılık puanı düşük olan öğrencilerin ruh sağlığı ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu; stresle başa çıkabilen öğrencilerin dayanıklılık düzeyinin yüksek olduğu ayrıca dayanıklılık düzeyi düşük olan öğrencilerin etkisiz başa çıkma yollarını, dayanıklılık düzeyi yüksek olan öğrencilerin ise etkili başa çıkma yollarını kullandıkları görülmüştür. Sonuç olarak psikolojik dayanıklılık düzeyi arttıkça ruh sağlığının olumlu yönde etkilendiği ortaya çıkmıştır.

Cencirulo (2001) çalışmasında, ilköğretim ikinci kademe öğretmenlerinin iş doyumu ve dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi demografik değişkenlerden yararlanarak incelediği araştırmasında 224 öğretmene ‘İş Doyumu Ölçeği’ ve ‘Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’ uygulamıştır. Araştırmanın sonucunda, kişilik yapısına bağlı olarak psikolojik dayanıklılık düzeyi ile iş doyumu arasında anlamlı ilişki olduğu ancak deneyim süresi ve yaş değişkenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyini ve iş doyumunu etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır.

Durak (2002) araştırmasında, psikolojik belirtileri yordamada stresin ve strese karşı direnç sağlayan kişilik özelliklerinin etkisini araştırmıştır. Ayrıca Türk örnekleminde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’nin (PVS III-R) psikometrik özellikleri test edilmiştir. Psikolojik belirtileri yordamada; psikolojik dayanıklılığın, algılanan sosyal desteğin ve başa çıkma tarzlarının etkisi depresyon deneyimine sahip ve depresyon yaşamamış 380 üniversite öğrencisinde araştırılmıştır. Araştırmaya katılan bireylere Üniversite Öğrencilerine Yönelik ‘Kısa Semptom Envanteri’, ‘Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’, ‘Yaşam Olayları Ölçeği’, ‘Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’ uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçları, kişilik özelliklerinin psikolojik belirtileri

yordamadaki etkisini ve psikolojik dayanıklılığın stres ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide arabulucu rolünü doğrulamıştır. Psikolojik dayanıklılık, depresyon deneyimine sahip olmayan öğrenciler için stres düzeyinin ve diğer kişilik özelliklerinin ötesinde psikolojik belirtileri anlamlı olarak açıklama gücüne sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Motan (2002) çalışmasında, dayanıklılık değişkeninin kaygı ve depresyonu ayırtmadaki belirleyici rolünü incelemiştir. Araştırmaya katılan 165 üniversite öğrencisine ‘Kişisel Bakış Ölçeği II’, ‘Beck Depresyon Envanteri’, ‘Beck kaygı Envanteri’, ‘Aşırı Uyarılma Ölçeği’ ve ‘Olumsuz Duygulanım Ölçeği’ uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, dayanıklılığın depresyonla anlamlı ilişki gösterdiği, kaygıyla anlamlı bir ilişki göstermediğini ortaya koymuştur. Ayrıca bu çalışmada örneklem grubunda kaygı ve depresyon birlikte görülmekte ve dayanıklılık düzeyi kaygı ve depresyonu ayırtmıştır.

Terzi (2005) araştırmasında, öznel iyi olmaya ait psikolojik dayanıklılık modelini denemiştir. Araştırmanın örneklemini Gazi Eğitim Fakültesi’nde okuyan 395 öğrenciden oluşmaktadır. Bu öğrencilere çalışma içerisinde ‘Benlik Saygısı Ölçeği’, ‘Bilişsel Değerlendirme Ölçeği’, ‘Başa Çıkma Yolları Ölçeği’, ‘Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği-IIIR’, ‘Yaşam Doyumu Ölçekleri’ ve ‘Sürekli Kaygı Envanteri’ uygulanmıştır. Araştırmada stres veren hayata dair durumlarında bilişsel değerlendirme ve stresle baş etmenin, psikolojik dayanıklılık kişilik özelliğinin iyi olmayı dolaylı yoldan etkilediği sonucunu vermiştir.

Bacanlı ve Sürücü (2006), Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nde öğrenim gören öğrencilerin üniversiteye genel, sosyal ve akademik açılarından uyum düzeylerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerine, cinsiyetlerine, sınıf düzeylerine, üniversiteye girmeden önceki yaşadıkları yerlere ve yaşadıkları ortamlara göre farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemiştir. Yapılan araştırmaya katılan 677 öğrenciye ‘Kişisel Bilgi Formu’, ‘Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği-III R’ ve ‘Üniversiteye Uyum Ölçeği-ÜÜÖ’ uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarında ise orta seviyede psikolojik dayanıklılığı olan öğrencilerin genel uyum düzeylerinin, düşük seviyede psikolojik dayanıklılığı olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Orta ve yüksek seviyede psikolojik dayanıklılığı olan öğrencilerin akademik uyum düzeylerinin, düşük seviyede psikolojik dayanıklılığı olanlara göre daha yüksek olduğu sonucu görülmüştür. Cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında erkek öğrencilerdeki

üniversiteye uyum düzeylerinin, kız öğrencilerin üniversiteye uyum düzeylerinden anlamlı olarak yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Yine Terzi (2008) yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerindeki algılanan sosyal destek algısı ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma çerçevesinde 140 öğrenciye ‘Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’ ve ‘Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’ uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçta algılanan sosyal destek ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Kararımak ve Çetinkaya (2009) yaptıkları çalışmada depremi yaşamış yetişkinlerdeki psikolojik dayanıklılık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma kapsamında üniversitede çalışan ve 1999 depremini yaşamış 242 kişiye ‘Ego-Sağlamlığı Ölçeği’, ‘Connor-Davidson Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’ ve ‘İlişki Ölçeği’ uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda, psikolojik dayanıklılık ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Güvenli bağlanma ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Korkulu ve kaygılı bağlanma ile negatif ilişki bulunmuştur. Korkulu ve kaygılı bağlanan bireylerden oluşan grupta, güvenli bağlanan grubun psikolojik dayanıklılık puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur.

Gençöz ve Motan (2009) Türkiye örnekleminde psikolojik dayanıklılık ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması kapsamında 100 üniversite öğrencisine, ‘Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’, ‘Beck Umutsuzluk Ölçeği’ ve ‘Başa Çıkma Yolları Ölçeği’ uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği için yapılan faktör analizinde, iç tutarlığı yüksek 2 boyut elde edilmiştir. Bu boyutlar özgün kavramlarla paralel biçimde, ‘Yükümlülük’ ve ‘Mücadelecilik’ olarak isimlendirilmişlerdir. Orijinal ölçekte bağımsız bir faktör olan ‘Kontrolü elinde tutma’ boyutu maddelerinin diğer iki boyuta yüklendiği görülmektedir. Psikolojik dayanıklılık özelliğinin çok boyutlu bir kavram olduğu desteklenmiştir. Ancak boyutların orijinal ölçekle birebir elde edilememesi, literatür ile tutarlı olarak psikolojik dayanıklılık özelliği yapısının kültüre özgü sorgulanması yönünde önemli bir bulgu elde edilmiştir.

Priyadarshini (2009) şirketler için iş faaliyetleri kiralama ofisinde çalışanlar üzerinde yaptığı çalışmada mesleki stres kaynakları; rol çatışması, rol belirsizliği, aşırı



yüklenme, siyasi ve grup baskıları, sorumluluk, ilgili meslek stresleri, çalışma koşulları, ücret, çaresizlik, ilişkiler, güven ve iş doyumunu ile psikolojik dayanıklılık boyutları arasında anlamlı bir ilişki olduğu aynı zamanda da cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır.

Karavardar'ın (2010) yaptığı çalışmada, algılanan sosyal destek, psikolojik dayanıklılık ile psikolojik yıldıрма, hakkını arama ve stresle başa çıkma yollarını ortaya koyabilme kişilik özelliklerinin arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada 310 kişiye 'Algılanan Sosyal Destek Ölçeği', 'Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği', 'Psikolojik Yıldıрма Ölçeği', 'Hakkını Arama Ölçeği' ve 'Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeği' uygulanmıştır. Psikolojik yıldırmaya direnç gösteren kişilik özelliklerinden psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek, hakkını arama ve stresle başa çıkma yollarını kullanma kişilik özellikleri ile psikolojik yıldıрма arasında olumsuz yönde ve yüksek seviyede bir ilişki görülmüştür.

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında; psikolojik dayanıklılık ile stres, hastalık, iş kaybı, atılganlık, ruh sağlığı, iş doyumunu, kaygı, depresyon, öznel iyi olma, sosyal ve akademik uyum, algılanan sosyal destek, hakkını arama ve bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Motan (2002), kaygı ve depresyonu ayırıştırma aracı olarak psikolojik dayanıklılığı kullandığı çalışmasında, kişiliğin dolayısı ile psikolojik dayanıklılığın birey üzerindeki etkisinin, stresli yaşam olaylarından daha fazla olduğunu belirtmiştir. Kişilik birey için kalıcı bir kavramken, stres veren olayların geçici olduğu düşünüldüğünden, etki oranları farklı olarak belirlenmiştir.

Öte yandan Funk ve Houston (1987), yaptıkları çalışmada daha önceki sonuçlardan farklı verilere ulaşmışlardır. Bu çalışma sonuçlarına göre, psikolojik dayanıklılığın sağlık üzerinde olumlu etkisi olduğu daha önceki çalışmalarla uyumlu olsa da, psikolojik dayanıklılığın hastalık, depresyon ve stresin olumsuz etkilerini engelleme özelliği olmadığı görülmüştür. Çalışmada ayrıca psikolojik dayanıklılığın, fiziksel hastalık şikâyetlerinden çok, psikolojik hastalık şikâyetleriyle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

### **2.2.3 Akademik Erteleme Konusunda Yurt İçi ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Ülkemiz’ de erteleme davranışı ile ilgili yapılan araştırmalar oldukça yeni olmakla beraber, daha çok erteleme davranışının sebeplerinin araştırıldığı çalışmalarda önemli sonuçların bulunduğu görülmektedir.

Çakıcı’nın (2003) yaptığı çalışmada, lise ve üniversitede okuyan öğrencilerin genel erteleme ve akademik erteleme eğiliminin özsaygı, bir kişilik özelliği olarak mükemmeliyetçilik ve akademik başarı ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinde lise öğrencilerine göre daha fazla genel erteleme ve akademik erteleme davranışı olduğu tespit edilmiştir. Lise öğrencilerinde akademik erteleme davranışı ile özsaygı düzeyi arasında olumsuz bir ilişki olduğu görülmüştür. Lise öğrencilerinde kişinin kendisine yönelik mükemmeliyetçiliği ve kişinin başkalarının kendisinden beklentileri ile ilgili mükemmeliyetçiliği, anne baba okul başarısı değerlendirme ve okul başarısından doyum düzeyinin akademik ertelemenin güdüleyicileri olduğu tespit edilmiştir.

Aydoğan’ın (2008), yaptığı çalışmada lise son sınıfta okuyan öğrencilerdeki akademik erteleme davranışlarının benlik saygısı, öz-yeterlik inançları ve kaygı durumluluğu yönlerinden izah edilebilirliğini araştırmıştır. Araştırmaya 400 adet lise son sınıf öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucuna göre benlik saygısı ile akademik erteleme davranışı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki varken, akademik erteleme davranışı ile öz yeterlilik inançları ve kaygı durumluluğu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Bununla beraber, orta ve yüksek düzeyde akademik erteleme davranışında olan öğrencilerin, düşük seviyede akademik erteleme davranışında olan öğrencilere göre daha fazla kaygı durumluluğu yaşadıkları görülmüştür.

Yorulmaz (2003), yaptığı çalışmada Kara Harp Okulunda öğrenim görmekte olan öğrencilerde erteleme davranışının kaygı, özsaygı, depresyona girme eğilimi, suçluluk, utangaçlık, mükemmeliyetçilik eğilimi ve okul başarısı ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; erteleme ile özsaygı, suçluluk, akademik ortalama arasında negatif ilişki; erteleme ile kaygı, mükemmeliyetçilik ve depresyona girme arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Kaygı, özsaygı ve okul başarısının erteleme eğilimine yol açtığı tespit edilmiştir.

Akkaya'nın (2007) yapmış olduğu araştırmada akademik başarı ile depresyon kız öğrencilerde güdüleyici değişkenlerken, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin erkek öğrencilerde erteleme davranışını güdüleyen tek değişken olduğu görölmüştür.

Gülebağlan (2003) ve Güner (2007) yaptıkları çalışmalarda cinsiyet ile yetişkin yaşamdaki erteleme davranışı arasında ilişki bulmuşlardır. Buna göre, erkeklerin kızlara göre daha fazla erteleme yaptıkları görölmüştür (Uzun Özer, Demir ve Ferrari 2009; Akkaya, 2007).

Benzer sonuçlar Balkıs (2006) tarafından da tespit edilmiştir. Kızlar ertelemelerinin nedeni olarak tembellik ve başarısızlık korkusunu önemli görürken; erkekler ise, kontrole karşı isyan ve risk almanın bir sonucu olarak erteleme yaptıklarını belirtmişlerdir. Yaş ile genel erteleme davranışları arasında olumsuz yönde bir ilişki görölmüştür. Yaş arttıkça erteleme azalmaktadır.

Uzun Özer (2005) akademik erteleme ile sınav kaygısı ve özsaygı arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Buna göre öğrencilerin başarısızlık korkusu (Uzun Özer, 2005; Kandemir, Çakır, Özbay, Palancı ve Çalışkan, 2009), risk alma, kontrole karşı isyan ve tembellikleri akademik ertelemenin sebepleri olarak tespit edilmiştir. Benzer sonuçlar yine aynı araştırmacının 2005'teki başka bir çalışmasında da görölmüştür. Cinsiyetin, sınav kaygısı üzerinde önemli bir farklılığa yol açtığı görölmürken; akademik erteleme ve özsaygı üzerinde herhangi bir farklılığa yol açmadığı görölmüştür.

Öğrencilerin sınav kaygısı ve akademik erteleme arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Başka bir çalışmada ise farklı bulgular elde edilmiştir. (Kandemir, Çakır, Özbay, Palancı ve Çalışkan, 2009) akademik ertelemenin sınav kaygısını yordadığı görölmüştür. Cinsiyet ve sınav kaygısı değişkenlerinde farklı sonuçlara ulaşılmıştır.

Kandemir, Çakır, Özbay, Palancı ve Çalışkan (2009), tarafından yapılan çalışmada ise üniversite sınavına girecek öğrencilerin kaygı düzeylerinin, mükemmeliyetçi kişilik özellikleri, başarı-amaç oryantasyonu, akademik erteleme davranışları, akademik benlik saygısı ve başarısızlık korkusu ile yordanması amaçlanmıştır. Buna göre mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin, başarı-amaç oryantasyonunun, akademik erteleme davranışlarının, akademik benlik saygısının ve başarısızlık korkusunun

öğrencilerin sınav kaygısını açıklayan önemli değişkenler olduğu sonucuna varılmıştır.

Uzun Özer (2009), bir grup lise öğrencisindeki erteleme davranışı sıklığı, nedenleri ve öğrencilerdeki umut düzeyinin erteleme davranışı üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırma sonuçlarında öğrencilerin % 54'ünün akademik konuları sıklıkla ertelediklerini görülürken, akademik erteleme davranışına ait cinsiyet farkına yönelik olarak bir bulgu görülmemiştir. Akademik erteleme davranışının sebeplerini belirlemeye yönelik olarak uygulanan faktör analizi sonuçları, lise öğrencilerindeki erteleme sebeplerini 'başarısızlık korkusu', 'karar verme güçlüğü', 'risk alma davranışı' ve 'tembellik' şeklinde göstermektedir. Ayrıca yapılan çalışmanın bulguları durumluluk umut seviyesinin akademik erteleme davranışı üzerinde anlamlı ve güçlü bir etkisi olduğunu destekler mahiyettedir.

Knaus'a (1998) göre, erteleme yapan bireylerin yaşadıkları duygusal sonuçların çoğunun bilişsel nedenlere bağlı olduğu açıklanmaktadır. Ve bu iki taraf arasında bir döngü olduğu ifade edilmektedir. Örneğin ferdin yeteneklerinden şüphe etmesi onda değersizlik duygusunun yaşanmasına sebep olur, bundan ötürü tekrar görevlerini erteler ve ertelemeye devam ettikçe daha fazla kendinden şüphelenmeye başlar. Bunun ardından bu şüphe kaygı, depresyon ve çaresizlik duygu durumlarına sebep olur ve böylece bir kısır döngü şeklinde erteleme davranışında süreklilik olur.

Deniz, Traş ve Aydoğan (2007) üniversite öğrencilerindeki duygusal zekâ yeteneklerinin denetim odağı ve akademik erteleme davranışı açısından izahlandırılmasına yönelik yapmış oldukları araştırmalarında, Çakıcı (2003) tarafından geliştirilen 'Akademik Erteleme Ölçeği' kullanmışlardır. Çalışmanın sonuçlarına göre ise, duygusal zekâ alt boyutlarında stresle baş etme ve uyumlu olma alt boyutlarının akademik olarak erteleme davranışını anlamlı seviyede yordamaktadır. Ayrıca çalışmanın bir diğer sonucuna göre; üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışı ile duygusal zekâ yeteneklerinden uyumluluk, genel ruh durumu, stresle başa çıkma ve kişisel beceriler alt boyutları arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki görülmüştür.

Tanrıkulu'nun (2013) araştırmada ergenlerin akademik erteleme davranışıyla benlik saygısı ilişkisi ve bu değişkenlerin bazı sosyodemografik özelliklere göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre ergenlerin benlik saygısı ile

akademik erteleme davranışı arasında olumsuz yönde anlam arz eden bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bulgular cinsiyet, anne öğrenim durumu, ergenlerin kendilerini başarılı buldukları dersler, harçlığın yeterli bulunup bulunmaması, bir günde ders çalışmaya ayrılan zaman dilimi, ders çalışmak için tercih edilen zaman dilimi, sınavlara çalışılmaya başlanılan zaman dilimi, okul saatleri dışında zamanı değerlendirme alışkanlıklarına göre ergenlerin akademik erteleme davranışlarının farklılaştığını ortaya koymaktadır. Ancak kardeş sayısı, ailedeki doğum sırası, ailenin ekonomik durumunu nasıl algıladığı, anne babanın birliktelik durumu, baba öğrenim durumu, dershaneye gidip gitmeme durumuna göre ergenlerin akademik erteleme davranışlarının farklılaşmadığı saptanmıştır.

Yıldırım'ın (2011) ortaöğretim öğrencilerde bulunan psikolojik belirtilerin akademik erteleme ve sosyal destek algısı açısından araştırılması sonuçlarına göre orta öğretim öğrencilerinin genel psikolojik belirti düzeylerinin, sosyal destek algısı ile negatif doğrusal ilişki; akademik erteleme davranışı ile pozitif doğrusal ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca psikolojik belirti düzeyleri, algılanan sosyal destek ve akademik erteleme ile demografik özellikleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin kısa semptom envanteri, çocuk-ergen sosyal destek değerlendirme ölçeği ve aitken erteleme ölçeği'nden aldıkları puanların cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, okul türü, algılanılan akademik başarı, anne-babanın yaşama ve evlilik durumları, algılanılan sosyoekonomik düzey ve yaşadıkları yer gibi sosyodemografik özelliklere göre değişkenlik gösterdiği tespit edilmiştir.

Türkiye'de yapılan araştırmaların tamamında akademik ertelemenin nedenleri, akademik erteleme eğilimini yordayan değişkenlerin araştırılması ve akademik erteleme ile ilişkili olan değişkenlerin betimlenmesi üzerinde durulmuştur. Yapılan çalışmalarda genel olarak akademik erteleme ile zaman yönetimi, akademik başarı, mükemmeliyetçilik, genel erteleme, kaygı, güdülenme, özsaygı, yaş ve cinsiyet değişkenleri ele alınmıştır. Buna göre zaman yönetimi, güdülenme ve akademik başarının akademik erteleme ile negatif bir ilişki içinde olduğu; genel erteleme, kaygı ve mükemmeliyetçilik ile akademik açıdan erteleme arasında pozitif bir ilişkinin varlığı görülmüştür.

## 2.3 ALANYAZIN TARAMASININ SONUCU

Birçok ülke eğitimde artan sorunların çözümünde en önemli görevin eğitimcilere ve eğitim kurumlarına düştüğü düşüncesi ile birlikte öğrencilerin psikolojik dayanıklılığı düzeylerinin düşüklüğü ve akademik erteleme problemleri eğitim sistemlerinin önemli sorunlarından olduğu görülmektedir. Dolayısıyla araştırmacılar bu problemlerin çözümlerine yönelik çok sayıda eğitim programı hazırlamışlardır. Türkiye’de okullarda bu problemlere yönelik eğitim programı olmamakla birlikte var olan dersler aracılığıyla birlikte çözüm arayışları bulunmaya çalışıldığı görülmektedir.

Psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar incelendiğinde bunların önemli bir bölümünün öğrencilerin ve öğretmenlerin bu konular ile ilgili görüş ve düşüncelerinin belirlenmesini amaçlayan araştırmalar olduğu görülmektedir.

Okullarda uygulanan beden eğitimi dersleri öğrencileri bu alanlar ile ilgili problemlere çözüm olacağı düşünülmüştür. Literatür ve araştırmalar incelendiğinde, beden eğitimi derslerinde yapılacak belirli çalışmalar öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarını artıracığı ve öğrencilerin akademik erteleme problemlerinin önüne geçeceği izlenimine varılmıştır.

Yapmış olduğumuz araştırmada cinsiyet olarak bir ayırım yapılmış ve ortak program uygulanmıştır. Uygulama sonucundaki istatistiksel değerlendirmede grup (deney ve kontrol) değişkenine bakılmıştır. Ayrıca, sınıf düzeyi olarak ortaöğretim dokuzuncu sınıf düzeyi seçilen araştırmamızda, kültürel köken ve ırklara yönelik bir sınıflama yapılmamıştır. Araştırmada oluşturulan gruplarımız, homojen grup özelliği göstermektedir. Yapılan çalışmaların konu alanları incelendiğinde, psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme konularının üzerinde beden eğitimi ve spor etkinliklerinin olumlu etkilerinin bulunduğunu bildirmişlerdir.

Araştırmamızda kullandığımız psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme testleri yapılan araştırmaların konu alanları ile farklılık göstermektedir. Araştırmamızda, beden eğitimi ve spor etkinliklerinin dokuzuncu sınıflarda okuyan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme üzerindeki etkilerini üst düzeyde geliştirdiği bulunmuştur.

Sonuç olarak; araştırmamızdaki beden eğitimi ve spor etkinlik programının etki alanları, yapılmış olan çalışmaların etki alanlarına göre farklılık göstermektedir. Çalışmamızda, araştırmamızdaki beden eğitimi ve spor etkinlikleri yapma yaklaşımının, beden eğitimi ğretimi alanında kullanılan klasik ğretim yaklaşımlarına karşılık, ğrenci kazanımlarına çok yönlü etkisi karşılaştırılmıştır. Bundan dolayı, konuya ilişkin şimdiye kadar ülkemizde yapılan çalışmaların çok fazla bulunmaması, bu araştırmanın hem konu hem de kullanılan lme araçları bakımından alan yazına yeni katkılar sağlaması mit edilmektedir.

## **BÖLÜM III**

### **YÖNTEM**

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, etkinlik çalışmasındaki deney ve kontrol gruplarının seçilmesi araştırmaya yönelik ‘Beden Eğitimi Ve Spor Etkinlikleri İle Psikolojik Dayanıklılığı Artırma ve Akademik Ertelemeyi Önleme Programı’nın oluşturulması, etkinlik çalışmasına ait olan bağımlı ve bağımsız değişkenlerin belirlenmesi, , kullanılan ölçeklerin belirlenmesi, kullanılan ölçeklerin güvenirlik ve geçerlilik çalışmaları, verilerin analizinde kullanılan istatistiki yöntemler ve hazırlanan etkinlik çalışma programının amacı ve çalışmaların içeriği ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

#### **3.1 ARAŞTIRMA MODELİ**

Yapılan araştırma beden eğitimi ve spor etkinliklerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme üzerindeki etkisini incelemeyi amaçladığından deneysel araştırma türlerinden ‘ön test-son test-izleme testi kontrol gruplarından oluşan model’e göre düzenlenmiştir.

Yapılan araştırma, sebep-sonuç arası ilişkileri belirlemeye yönelik olarak çalışma yapmak amacı ile direkt olarak araştırmacının kontrolünde, gözlenmek istenen verilerin üretildiği araştırma türüne denir. Bu araştırma türünde gözlenmek istenenler, direkt olarak araştırmacının kendisi tarafından üretilmektedir. Deneysel araştırma türlerinden ‘ön test-son test kontrol gruplarından oluşan model’ de ise, tarafsız atama ile oluşturulan iki grup bulunur. Bunlardan bir tanesi deney, diğeri ise kontrol grubu şeklinde adlandırılır. Deney ve kontrol gruplarında, çalışma öncesi ve çalışma sonrası ölçümler gerçekleştirilir (Karasar, 2007).



Araştırmada iki bağımlı değişken ile bir bağımsız değişken arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada bağımsız değişken olarak belirlenen ve etkisi araştırılmış olan ‘Beden Eğitimi Ve Spor Etkinlikleri İle Psikolojik Dayanıklılığı Artırma ve Akademik Ertelemeyi Önleme Programı’; kontrol değişkenleri olan öğretim teknikleri, yaş, cinsiyet ve bazı fiziksel özelliklerin bağımlı değişken olan psikolojik dayanıklılık ile akademik ertelemeye etkisi araştırılmıştır.

### 3.2 EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evreni 2014-2015 eğitim-öğretim yılında I. Dönemi’nde ortaöğretim kurumlarından Sakarya İl Milli Eğitim Müdürlüğü’ne bağlı bir ortaöğretim kurumu 9. sınıfında okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Okuldaki 9. sınıflar 5 şube olarak dağılım göstermektedir.

Araştırmanın ön uygulaması için örneklemini’ni 5 kız 5 erkek öğrenci oluşturmuştur. Ön uygulama sonunda yapılan çalışma programında aksaklık olmadığı ve yeterliliğine dair kanaat oluşmuş ve program aşağıda belirtilen araştırma grubuna planlandığı şekilde uygulanmıştır.

Araştırmanın katılımcıları 2014-2015 eğitim-öğretim yılında ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören beden eğitimi dersine katılan öğrencilerden oluşmuştur.

Araştırmanın ulaşılabilen evreni, 9.sınıfta okuyan 85 öğrenciye ölçekler uygulanmış ve düzeyi en düşük öğrencilerden deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Öğrencilerden 20 kız (10 deney-10 kontrol) ve 20 (10 deney-10 kontrol) erkek öğrenci örnekleminizi oluşturmuşlardır.

Deney ve kontrol gruplarını oluşturan tüm şubelerin beden eğitimi dersleri araştırmacı ile beraber aynı öğretmen tarafından yürütülmüştür. Böylece öğretmen farklılıklardan oluşabilecek uyumsuzluk ortadan kaldırılmaya çalışılmıştır. Program okul sınırları içerisinde bulunan ve beden eğitimi derslerinin işlendiği spor salonu ve halı saha’da yapılmıştır.

Okul yönetiminden ve branş öğretmeninden izin alınarak yapılan uygulamanın 12 hafta boyunca sürdürülmesine karar verilmiştir. Beden eğitimi derslerinin süresi 2

ders saati ile sınırlandırıldığı için toplamda 24 ders saatini içeren bir etkinlik programı uygulanmıştır.

### 3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırma ile ilgili teorik bilgilere arşiv taraması yoluyla kitaplardan, bilimsel dergilerden, ulusal ve uluslararası sempozyum ve kongrelerden, internet üzerinden bilimsel veri tabanlarından ve çeşitli kurumların internet adreslerinden ulaşılmaya çalışılmıştır. Konu ile ilgili tez çalışmaları, T.C. Yükseköğretim Kurulu Yayın ve Dokümantasyon Dairesi Tez Merkezinden temin edilmiştir.

Araştırma için gerekli program ve ölçekler oluşturulurken daha önce beden eğitimi ve spor etkinlikleri, psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme üzerine yapılmış bilimsel çalışmalara ulaşılarak, uzman görüşleri alınarak uygulanan ‘Beden Eğitimi Ve Spor Etkinlikleri İle Psikolojik Dayanıklılığı Artırma Ve Akademik Ertelemeyi Önleme Programı’ (Ek:4) geliştirilmiş ve bu programın etkilediği bağımlı değişken psikolojik dayanıklılık düzeyini ölçmek için, Basım ve Çetin (2011) tarafından güvenilirlik ve geçerliliği yapılmış olan ‘Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Resilience Scale for Adults)’ ve diğer bağımlı değişken olan akademik erteleme düzeyini ölçmek için Çakıcı (2003) tarafından öğrencilerin akademik erteleme davranışlarını belirlemeye yönelik olarak geliştirilmiş, ‘Akademik Erteleme Ölçeği’ kullanılmıştır (Ek:2,3).

Hazırlanan programın işlerliği ve verimliliği için 10 (5 kız-5 erkek) öğrenciye ön uygulama yapılarak test edilmiş ve son hali verilmiştir.

Ayrıca program ve ölçme araçları alan uzmanı kişilerin görüşüne sunulularak son şekliyle uygulamaya hazır hale getirilmiştir.

Araştırmamızda veriler aşağıdaki ölçme araçları ile toplanmıştır.

#### 3.3.1 Kişisel Bilgi Formu (Öğrenci/Deney-Kontrol Grupları)

Hazırlanan kişisel bilgi formu (Ek:1) çalışmaya katılanlara ait sosyo-demografik özellikleri belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu’nda çalışmaya

katılanların; boyu, kilosu, yaşı, cinsiyeti, sınıfı, beden eğitimi ve spor ilgi düzeyi, akademik başarı düzeyi gibi demografik özellikleri belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır.

### **3.3.2 Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Öğrenci/Deney-Kontrol Grupları)**

Basım ve Çetin (2011), yaptıkları çalışmada ‘Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’nin (Resilience Scale for Adults)’ Türkçeye uyarlamasını yaparak, ölçeğin güvenilirlik ve geçerliliğinin incelenmesini amaçlamışlardır.

Çalışmada yöntem olarak, ‘Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’nin öncelikle Türkçeye çevirisi ve geri çeviri çalışmaları yapılarak ölçek 350 öğrenci ve 262 çalışandan oluşan örneklem gruplarına yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığı ile test-tekrar test güvenilirliği araştırılarak, geçerliliği için ölçüt bağımlı geçerliliği ve Amos 16,0 programı kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır.

Çalışma bulguları değerlendirildiğinde, yapılan faktör analizine göre, özgün ölçekle örtüşen ve ‘Kendilik algısı’, ‘Gelecek algısı’, ‘Yapısal stil’, ‘Sosyal yeterlilik’, ‘Aile uyumu’ ve ‘Sosyal kaynaklar’ boyutlarını içeren altı faktörlü yapı doğrulanmıştır ( $\chi^2=1104$ ,  $df=480$ ,  $\chi^2/df=2,3$ ; RMSEA=0,055; TLI=0,90; CFI=0,91). Ölçüt bağımlı geçerliliği için Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Kontrol Odağı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının test-tekrar test güvenilirliklerinin 0,68 ile 0,81 arasında ve iç tutarlılık katsayılarının ise 0,66 ile 0,81 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Bulgular sonucunda Türkçe’ye uyarlanan ‘Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’nin psikometrik açıdan kabul edilebilir düzeylerde güvenilir ve geçerli olduğu görülmektedir. Buna göre Ek 1’deki ölçeğin psikolojik dayanıklılık konusunda, ulusal çalışma ve araştırmalardaki klinik uygulamalara ve yönetim alanlarında yapılacak ilerideki araştırmalara katkı yapabileceği düşünülmektedir (Basım ve Çetin, 2011).

### **3.3.3 Akademik Erteleme Ölçeği (Öğrenci/Deney-Kontrol Grupları)**

Çakıcı (2003) tarafından öğrencilerin akademik erteleme davranışlarını belirlemeye yönelik olarak geliştirilmiştir. Bu ölçek 5’li likert tipinde toplam 19 madde olan bir

ölçektir. Geliştirilen bu ölçeğin güvenirlik ve geçerlik çalışmaları yapılmıştır ve deneme formu 849 öğrenciye uygulanmıştır. Faktör analizi sonucunda ölçeğin 2 boyuttan oluştuğu belirlenmiş ve bunlar; ‘erteleme’, ve ‘düzenli ders çalışma alışkanlığı’ olarak isimlendirilmiştir. Çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ( $\alpha$ ) 0,92 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğe ait alt boyutların iç tutarlılık katsayıları şu şekilde verilmiştir; 1.faktör ‘erteleme’: .89,2, 2. faktör ‘düzenli ders çalışma alışkanlığı’: .84’tür. Yapılan faktör analizleri sonucunda, ölçeği oluşturan 2 faktörden birincisi olan “erteleme” faktörünün tek başına varyansın % 41,88’ini, açıkladığı görülmüştür. Bu yüzden araştırmada Akademik Erteleme Ölçeği tek boyutlu olarak kullanılmıştır. Ölçeğin madde toplam puan güvenirliği kat sayıları 0,45 ile 0,72 arasında değişmektedir. Testin tekrarı güvenirlik kat sayısı 0,89 ve iki yarım test güvenirliği ise 0,85 olarak bulunmuştur. Yapılan güvenirlik testleri sonucunda ölçeğin güvenirlik kriterlerini taşıdığı görülmektedir. Ayrıca ölçeğin çalışmada kullanılan son hali EK-2’de yer almaktadır.

### **3.4 VERİLERİN TOPLANMASI**

Yapılan araştırmada iki bağımlı değişkene ait olan bilgiler toplanmıştır.

Araştırmadaki bağımlı değişkenlerden psikolojik dayanıklılık düzeyini ölçmek amacıyla Basım ve Çetin (2011) tarafından güvenirlik ve geçerliliği yapılmış olan ‘Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Resilience Scale for Adults)’ uygulanmıştır.

Araştırmadaki ikinci bağımlı değişken olan akademik erteleme düzeyini ölçmek için geliştirilmiş olan Çakıcı (2003) tarafından öğrencilerin akademik erteleme davranışlarını belirlemeye yönelik olarak geliştirilmiş olan ‘Akademik Erteleme Ölçeği’ kullanılmıştır. Bu ölçeğin güvenirlik ve geçerliliği, Çakıcı (2003) tarafından yapılmıştır.

#### **3.4.1 Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması**

Araştırma 2014-2015 eğitim-öğretim yılında Sakarya İl Milli Eğitim Müdürlüğü’ne bağlı bir ortaöğretim kurumunda öğrenim gören 9. sınıf öğrencileri üzerinde

yürütülmüştür. Araştırmanın deney ve kontrol gruplarında yer alacak deneklerin belirlenmesi amacıyla, bu okulun 9. sınıfında öğrenim gören 85 öğrenciye Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Akademik Erteleme Ölçeği araştırmacının kendisi tarafından uygulanmıştır.

Ölçeklerin ilk sayfasına, öğrencilerin kişisel bilgilerini elde etmeye yönelik bir kişisel bilgi formu eklenmiştir. Ayrıca her bir ölçme aracının nasıl cevaplanacağını anlatan yönergeler, ölçeklerin üzerine yazılmış ve uygulamaların başlangıcında öğrencilere bu çalışmadan elde edilen sonuçların bilimsel bir araştırmada kullanılacağı ifade edilmiştir. Ölçekler çoğunlukla sınıflarda gruplar halinde uygulanmış ve her bir ölçek uygulaması yaklaşık 30 dakikada tamamlanmıştır. Öğrencilerin her iki ölçekten elde ettikleri ön test puanlarının aritmetik ortalamaları hesaplanmış ve öğrencilerin belirlenmesi işlemi, iki ölçekten aldıkları puanların ortalamasına göre gerçekleştirilmiştir. Buna göre Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının aritmetik ortalaması, Akademik Erteleme Ölçeği puanlarının aritmetik ortalaması en düşük düzeydeki 45 öğrenci belirlenerek, bu öğrencilerle bir ön görüşme yapılarak araştırmaya katılmaları için davet edilmiştir. Ön görüşmeler sonucunda çalışmaya katılmayı kabul eden 40 öğrenci puanlarına göre yukarıdan aşağıya sıralanmıştır. Deney ve kontrol grupları oluşturulurken öğrenciler cinsiyet açısından ayrılmıştır. Böylelikle deney ve kontrol gruplarının her birinde 10'ar öğrenci yer almıştır.

Her gruba 10 kişinin atanmasının uygun olabileceğinin nedeni olarak; Jacobs, Mason ve Harvill'in (2002; akt. Karataş, 2008) ergenlik dönemindeki öğrencilerde uygulanan grup çalışmalarında 10-12 kişi ile Voltan Acar'ın (1995), grupla psikolojik danışmanın gönüllü olan bireylerle 8-12 kişilik gruplar ile çalışabilir ve Adıgüzel'in (1994), sağlıklı sonuçlar alınabilecek bir drama grubunun sayısı, yaş gruplarına göre değişmekle birlikte okul öncesi ve ilkokul birinci basamak çocukları dışında, genelde 12-15 kişilik grupların ideal olarak kabul edilebileceğine ilişkin görüşleri dikkate alınmıştır.

Uygulamalara başlamadan bir hafta önce, deney grubunda yer alacak öğrencilerle ayrı ayrı toplantılar yapılmıştır. Bu toplantılarda öğrencilere kısaca çalışmaların içeriği, süresi, zamanı ve kuralları hakkında gerekli bilgiler verilmiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen verilerin istatistiksel analizleri 40 öğrencinin ön test, son test ve izleme testi ölçümü puanları üzerinden yapılmıştır.

### **3.4.2 Deney ve Kontrol Gruplarına Uygulanan İşlemler**

#### **3.4.2.1 Deney grubuna uygulanan işlemler**

Yapılan çalışmada, deney grubundaki öğrencilerle 40+40=80 dakikalık ve toplamda 12 hafta süren düzenli beden eğitimi ve spor etkinlik programı gerçekleştirilmiştir. Program haftada bir çalışma şeklinde organize edilmiş ve tüm çalışmalar planlandığı gibi aksatılmadan bir hafta arayla uygulanmıştır.

#### **3.4.2.2 Kontrol grubuna uygulanan işlemler**

Bu çalışmada deney grubuna düzenli beden eğitimi ve spor etkinlik programı uygulanırken kontrol grubuna ise deneysel çalışma bitene kadar herhangi bir uygulama yapılmamıştır.

### **3.4.3 İç ve Dış Geçerlik**

Deneysel çalışmalarda, yapılan uygulamanın etkisini doğru bir biçimde açıklayabilmek için iç ve dış geçerlik son derece önemlidir (Arık, 1998; Bulduk, 2003; Büyüköztürk, 2007). Dış geçerlik, örnek bir grup üstünde ve araştırma (deney) şartları içerisinde ulaşılan bir sonuçtan örnek alınarak evren' deki gerçek hayata ait genellenebilirliktir (Karasar, 2007).

Bu çalışmada dış geçerliğin sağlanabilmesi için deney ve kontrol gruplarında yer alacak deneklerin yansız biçimde seçilmelerine ve bu grupların evreni temsil edebilme niteliği taşımasına özen gösterilmiştir. Ayrıca aşağıdaki işlemler gerçekleştirilerek, dış geçerlik sağlanmaya çalışılmıştır:

1.Son test ile izleme testi ölçümleri (iki ay) arasında belli bir süre bırakılmasına özen gösterilmiştir. Böylelikle 'ölçüm-tepki etkileşimi etkisi' (Büyüköztürk, 2007) kontrol altında tutulmaya çalışılmıştır.

2.Daha sağlıklı genellemelere ulaşabilmek ve veri analizi yapmaya yönelik sınırlılıkları en aza indirgeyebilmek için ‘gruaplarda yer alacak deneklerin yeterli sayıda’ olmasına dikkat edilmiştir.

3.Araştırmaya katılan deneklerin; araştırmacının etkisinden, deneysel ortamın fiziki ve psiko-sosyal yapısından etkilenmeleri önlenmeye çalışılmıştır.

4.Araştırmanın iç geçerliği de sağlanmaya çalışılmıştır. İç geçerlik; ulaşılan bir ‘nedensel’ ilişkide, ‘sonuç’un ‘bilinen neden’lere dayanarak (deney değişkenleriyle) gerçekten açıklana bilirliğidir. Araştırma sırasında yapılan kontroller, asıl olarak iç geçerliğin artırılmasına yöneliktir (Karasar, 2007).

Araştırmanın iç geçerliğini sağlamak için yapılan işlemler aşağıda listelenmiştir;

1.Deney ve kontrol gruplarında yer alan tüm öğrencilere, tüm ölçümlerde aynı ölçme araçları uygulanarak, veri toplama araçlarından kaynaklanabilecek ve iç geçerliği tehdit edebilecek faktörler önlenmeye çalışılmıştır. Ayrıca ölçme araçları sadece grup lideri tarafından ve uygun bir ortamda uygulanmıştır.

2.Öğrenciler deneysel koşullara yansız yöntemle seçilmiştir.

3.Deney ve kontrol grupları 10’ar kişiden oluşturularak, uygulamalar sırasında ortaya çıkabilecek “deneysel düşmeler” sonucunda gruaplarda yeterli sayının kalmasına dikkat edilmiştir.

4.Ölçme araçlarının neyi ölçtüğüne yönelik öğrencilere herhangi bir bilgi verilmemiş ve böylece ‘merkeze yönelme etkisi’ ve araştırmanın sonucunu etki edebilecek beklenti düzeyleri giderilmeye çalışılmıştır.

### **3.5 VERİLERİN ANALİZİ**

Yapılan çalışma sonucunda elde edilen verilerin analizi ‘SPSS 22.0 for Windows Paket Programı’ ile yapılmıştır. Öğrencilerin demografik bilgilerinin yüzdelerle dağılımlarının belirlenmesinde frekans analizi kullanılmıştır. Ölçeklere ilişkin veriler analiz edilmeden önce verilere Shapiro-Wilk normallik testi uygulanmıştır. Yapılan bu test sonucunda deney grubunun akademik erteleme son test, izleme testi ve psikolojik dayanıklılık ön test veri dışında kalan verileri ile kontrol grubunun tüm

verilerinin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Öğrencilere 3 farklı zamanda uygulanan anketlerden elde edilen puanların arasındaki farklılıkların ve bu farklılıkların anlamlılık düzeylerinin test edilmesi için ise Tekrarlı Ölçümler Varyans Analizi kullanılmıştır. Bu analiz, bir veya birden fazla gruptan alınan tekrarlı ölçümlerde kullanılan bir analizdir. Analiz sonucunda ölçümler arasında anlamlı farklılık olup olmadığı tespit edilir. Bu analiz için anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak belirlenmiştir. Tekrarlı Ölçümler Varyans analizinde ölçümler arasında farklılık tespit edilmesi durumunda Bonferroni düzeltmesiyle 3 adet ikili karşılaştırma yapmak için Bağımlı Gruplar t testi kullanılmıştır. T testi ile farklılıkların hangi ölçümler arasında olduğu belirlenmeye çalışılmıştır. Bu amaçla, ön test ile son test puanları, ön test ile izleme testi puanları ve son test ile izleme testi puanlarının karşılaştırmaları yapılmıştır.

### **3.6 BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ETKİNLİKLERİ İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞI ARTIRMA VE AKADEMİK ERTELEMİYİ ÖNLEME PROGRAMI GELİŞTİRME SÜRECİ**

#### **3.6.1 Programın Hazırlanması**

Günümüzde gençliğimiz büyük problemler yaşamakla birlikte psikolojik dayanıklılık düzeylerinin düşük olmasından kaynaklanan neticeleri çok ağır bedeller ödeyerek görmektedir. Aynı zamanda gençliğimiz akademik erteleme problemi yaşayarak hedeflerinden uzaklaşmakta ve yanlış yollara yönelmektedir. Toplumumuzda bu konuda sıkıntılar artmaktadır. Uzman görüşlerine müracaat ettiğimizde ve literatür bilgileri ışığında beden eğitimi ve spor etkinlikleri öğrencilerin psikolojik ve fizyolojik gereksinimlerine cevap verecek özellikleri taşımaktadır. Hazırlanan beden eğitimi ve spor etkinliklerinin öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarına ve akademik ertelemelerine etki edeceği düşünülmüştür. Çalışma Programının, araştırmacı tarafından düzenlenip yeterliliği konusunda Spor bilimcilerden ve eğitimcilerden uzman görüşler alındıktan sonra uygulaması yapılmıştır. Bu bağlamda beden eğitimi ders konularından oluşan ve çalışma programı için tespit edilen her konu 2'şer haftalık; kız ve erkek öğrencilere, günlük planları ve içerikleri aynı olan futbol, basketbol, hentbol, voleybol, atletizm ve jimnastik çalışmaları düzenli olarak



yapılmıştır. Toplamda 12 hafta- 24 saat, yapılan çalışmalarla, öğrencilerde psikolojik dayanıklılığı artırma ve akademik ertelemeyi azaltma hedeflenmiştir.

### **3.6.2 Beden Eğitimi ve Spor Etkinlikleri İle Psikolojik Dayanıklılığı Artırma Ve Akademik Ertelemeyi Önleme Programı Genel Amaçları**

Bu programın genel amacı, öğrencilerin yapılan çalışmalar ile psikolojik dayanıklılığını arttırmak ve akademik erteleme düzeylerini düşürmektir. Böylece başarıyı tattırma ve bu durumun kalıcılığını sağlamaya yardımcı olmaktır. Bu program toplamda 12 haftalık 24 ders saatinde uygulanacak şekilde hazırlanmıştır. Programın genel amaca ulaşması aşağıda belirtilmiş olan 4 alt amacın gerçekleşmesine bağlıdır.

Bu alt amaçlar;

- 1.Beden eğitimi ve spor etkinlikleri ile öğrencilerin duygusal yönden rahatlamalarına yardımcı olmak,
- 2.Beden eğitimi ve spor etkinlikleri ile öğrencilerin başarılı olmayı tatmalarını sağlamak,
- 3.Beden eğitimi ve spor etkinlikleri ile öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarını arttırmak,
- 4.Beden eğitimi ve spor etkinlikleri ile öğrencilerin akademik erteleme düzeylerini azaltmaktır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın denencelerine bağlı kalarak yapılan analizlerden elde edilen bulgular yer almaktadır. Öncelikle araştırmanın bağımlı değişkeni olarak yer alan psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme puanlarının lineer bileşkesi bir bütün olarak grup ve ölçümler arasında çifte çok değişkenli varyans analizi ile test edilmiştir. Daha sonra her bir değişkenin elde edilen sonuca katkısı ayrı ayrı incelenmiştir.

#### 4.1. DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE İLİŞKİN BULGULAR

Tablo 1. Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Öğrencilerin Cinsiyetlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Cinsiyet	Deney Grubu		Kontrol Grubu		Toplam	
	F	%	F	%	F	%
Kız	10	50,0	10	50,0	20	50,0
Erkek	10	50,0	10	50,0	20	50,0
Toplam	20	100,0	20	100,0	40	100,0

Tablo 1 incelendiğinde hem deney hem de kontrol grubundaki kız öğrencilerin oranı %50, erkek öğrencilerin da oranı %50'dir.

Tablo 2. Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Öğrencilerin ‘Sizce Beden Eğitimi Dersi Haftada Kaç Saat Olmalıdır?’ Sorusuna Verdikleri Yanıtlara İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Yanıtlar	Deney Grubu		Kontrol Grubu		Toplam	
	F	%	F	%	F	%
1 saat	1	5,0	-	-	1	2,5
2 saat	1	5,0	2	10,0	4	10,0
Fark etmez	1	5,0	5	25,0	12	30,0
3 saat	15	75,0	4	20,0	8	20,0
4+ saat	2	10,0	9	45,0	15	37,5
Toplam	20	100,0	20	100,0	40	100,0

Tablo 2 incelendiğinde deney grubundaki öğrencilerin önemli bir bölümü (%75) beden eğitimi ders saatinin haftalık 3 saat olması gerektiğini düşünürken, kontrol grubundaki öğrencilerin önemli bir bölümü (%45) beden eğitimi ders saatinin 4+ saat olması gerektiğini düşünmektedir.

Tablo 3. Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Öğrencilerin ‘Beden Eğitimi Dersine Karşı Bakış’ Sorusuna Verdikleri Yanıtlara İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Yanıtlar	Deney Grubu		Kontrol Grubu		Toplam	
	F	%	F	%	F	%
Olsa da olur olmasa da	5	25,0	-	-	5	12,5
Faydalı	11	55,0	12	60,0	23	57,5
Çok faydalı	4	20,0	8	40,0	12	30,0
Toplam	20	100,0	20	100,0	40	100,0

Tablo 3 incelendiğinde deney grubunda bulunan öğrencilerin %25’i beden eğitimi dersine karşı “olsa da olur olmasa da olur” şeklinde bir bakış açısına sahipken, %55’i faydalı olduğunu, %20’si ise çok faydalı olduğunu düşünmektedir. Kontrol grubunda

ise öğrencilerin %60'ı beden eğitimi dersinin faydalı olduğunu, %40'ı ise çok faydalı olduğunu düşünmektedir.

Tablo 4. Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Öğrencilerin Spor Yapma Sürelerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Süreler	Deney Grubu		Kontrol Grubu		Toplam	
	F	%	F	%	F	%
Her gün	2	10,0	-	-	2	5,0
Haftada 3-5 gün	4	20,0	6	30,0	10	25,0
Haftada 2 Gün	1	5,0	2	10,0	3	7,5
Haftada 1 Gün	3	15,0	3	15,0	6	15,0
Düzensiz	8	40,0	7	35,0	15	37,5
Yapmıyorum	2	10,0	2	10,0	4	10,0
Toplam	20	100,0	20	100,0	40	100,0

Tablo 4 incelendiğinde deney ve kontrol grubunda bulunan öğrencilerin önemli bir bölümü düzensiz spor yapmaktadır.

Tablo 5. Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Öğrencilerin Kendileri İle İlgili Algıladıkları Akademik Başarı Düzeyine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Algılanan Akademik Başarı Düzeyi	Deney Grubu		Kontrol Grubu		Toplam	
	F	%	F	%	F	%
Düşük	1	5,0	2	10,0	3	7,5
Orta	18	90,0	17	85,0	35	87,5
İyi	1	5,0	1	5,0	1	2,5
Toplam	20	100,0	20	100,0	1	2,5

Tablo 5 incelendiğinde hem deney hem de kontrol grubunda bulunan öğrencilerin tamamına yakınının kendisinin akademik başarısını orta düzeyde algıladıkları görülmektedir.

#### 4.2. ÖĞRENCİLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE AKADEMİK ERTELEME PUANLARINA İLİŞKİN BULGULAR

Tablo 6. Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılık Ön Test, Son Test Ve İzleme Testi Skorlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Gruplar	Testler	N	En düşük	En yüksek	Ortalama	Standart sapma
Deney	Ön test	20	44	117	63,20	22,798
	Son test	20	117	150	134,15	8,499
	İzleme testi	20	114	148	129,25	8,990
Kontrol	Ön test	20	52	135	105,75	22,019
	Son test	20	48	124	97,70	19,167
	İzleme testi	20	43	118	94,05	18,289

Tablo 6 incelendiğinde araştırmada deney grubunda bulunan öğrencilerin ön test psikolojik dayanıklılık puanlarının  $63,20 \pm 22,798$  puan, son test psikolojik dayanıklılık puanlarının  $134,15 \pm 8,499$  puan, izleme test skorlarına ilişkin ortalama puanlarının ise  $129,25 \pm 8,990$  puan olduğu belirlenmiştir. Kontrol grubunda bulunan öğrencilerin ise ön test psikolojik dayanıklılık puanlarının  $105,75 \pm 22,019$  puan, son test psikolojik dayanıklılık puanlarının  $97,70 \pm 19,167$  puan, izleme test skorlarına ilişkin ortalama puanlarının ise  $94,05 \pm 18,289$  puan olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 7. Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Öğrencilerin Akademik Erteleme Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Skorlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Gruplar	Testler	N	En düşük	En yüksek	Ortalama	Standart sapma
Deney	Ön test	20	52	74	63,30	5,059
	Son test	20	47	67	52,75	4,887
	İzleme testi	20	48	68	53,20	4,819
Kontrol	Ön test	20	40	64	53,60	5,816
	Son test	20	48	63	56,45	4,651
	İzleme testi	20	47	65	57,10	4,745

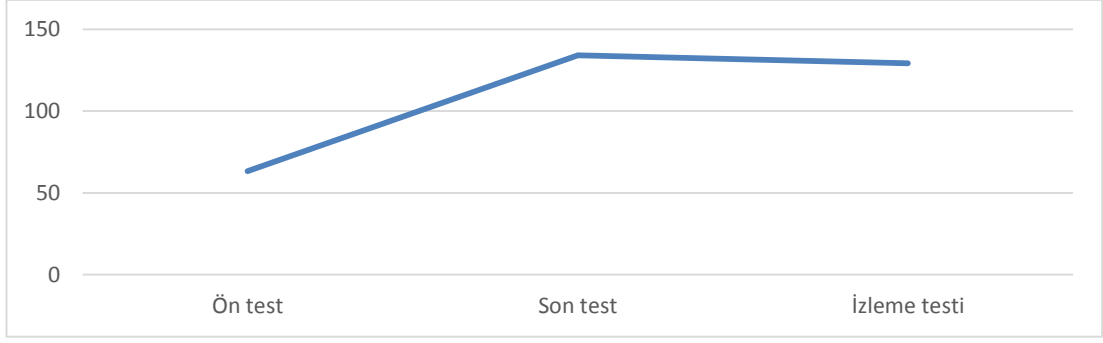
Tablo 7 incelendiğinde araştırmada deney grubunda bulunan öğrencilerin ön test akademik erteleme puanlarının  $63,30 \pm 5,059$  puan, son test akademik erteleme puanlarının  $52,75 \pm 4,887$  puan, izleme test skorlarına ilişkin ortalama puanlarının ise  $53,20 \pm 4,819$  puan olduğu belirlenmiştir. Kontrol grubunda bulunan öğrencilerin ise ön test akademik erteleme puanlarının  $53,60 \pm 5,816$  puan, son test akademik erteleme puanlarının  $56,45 \pm 4,651$  puan, izleme test skorlarına ilişkin ortalama puanlarının ise  $57,10 \pm 4,745$  puan olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

### 4.3. ARAŞTIRMA DENENCELERİNE İLİŞKİN BULGULAR

#### 4.3.1. Psikolojik Dayanıklılık İle İlgili Denencelere İlişkin Bulgular

Tablo 8. Deney Grubunda Bulunan Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılık Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Skorlarının Karşılaştırılması (Denence 1)

Testler	Ortalama	Standart sapma
Ön test	63,20	22,798
Son test	134,15	8,499
İzleme testi	129,25	8,990



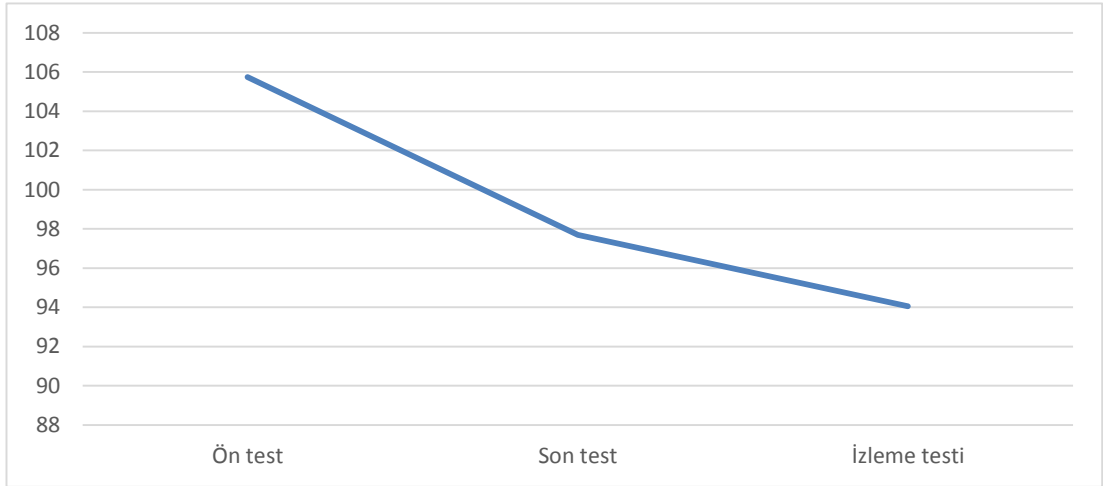
Şekil 2. Deney Grubunda Bulunan Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılık Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Skorlarının Karşılaştırılması

Tablo 8 ve Şekil 2 incelendiğinde, uygulanan Mauchly küresellik testi sonucunda deney grubunun psikolojik dayanıklılık skorlarına ilişkin veriler küresellik varsayımını sağlamadığı için ( $\chi^2(2)=56,37$ ,  $p < .01$ ) Greenhouse Geisser ile düzeltilmiş serbestlik derecesi kullanıldı. Tekrarlanan ölçümler analizi sonuçlarına göre deney grubundaki öğrencilerin ön test, son test ve izleme test skorları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir [ $F(1.02, 19.42)=191.58$ ,  $p < .01$ ]. Anlamlı farklılık bulunduğundan dolayı Bonferroni düzeltmesiyle 3 adet ikili karşılaştırma yapılmıştır. Yapılan t testi karşılaştırmalarına göre;

Ön test ile son test arasında anlamlı bir artış olduğu [ $t(2,19)=-14.48$ ,  $p < .01$ ], ön test ile izleme testi arasında anlamlı bir artış olduğu [ $t(2,19)=-13.26$ ,  $p < .01$ ], son test ile izleme testi arasında anlamlı bir azalma olduğu [ $t(2,19)= 8.08$ ,  $p < .01$ ] tespit edilmiştir.

Tablo 9. Kontrol Grubunda Bulunan Öğrencilerin Psikolojik Dayanıklılık Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Skorlarının Karşılaştırılması (Denence 2)

Testler	Ortalama	Standart sapma
Ön test	105,75	22,019
Son test	97,70	19,167
İzleme testi	94,05	18,289



Şekil 3. Kontrol Grubunda Bulunan Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Skorlarının Karşılaştırılması

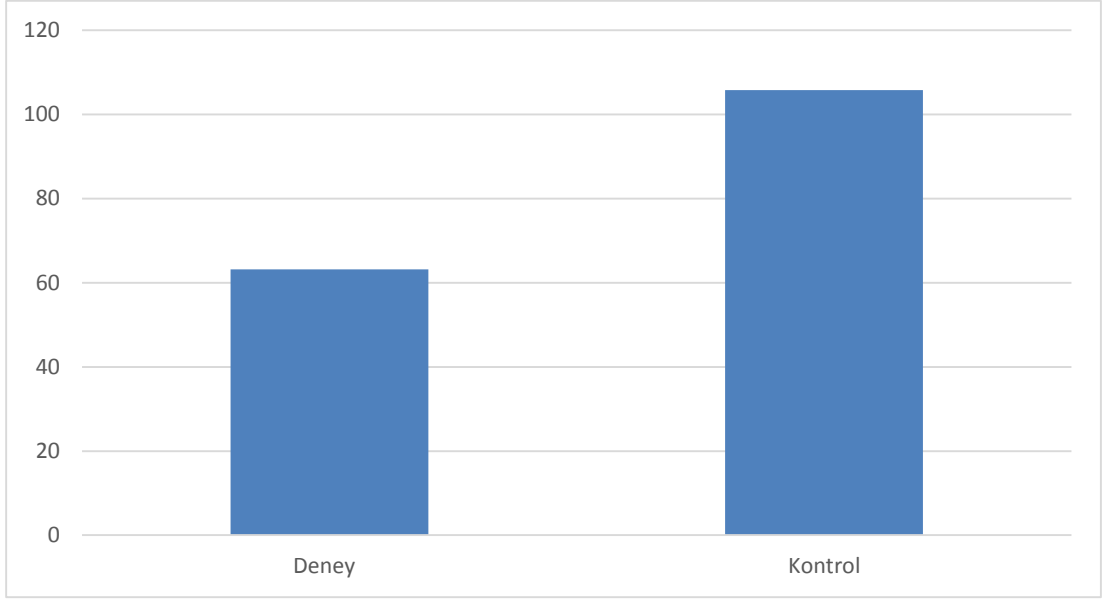
Tablo 9 ve Şekil 3 incelendiğinde, uygulanan Mauchly küresellik testi sonucunda kontrol grubunun psikolojik dayanıklılık skorlarına ilişkin veriler küresellik varsayımını sağladığı için ( $\chi^2(2)=5.88$ ,  $p > .05$ ) Sphericity varsayımı kullanıldı. Tekrarlanan ölçümler analizi sonuçlarına göre kontrol grubundaki öğrencilerin ön test, son test ve izleme test skorları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir [ $F(2, 38)=44.80$ ,  $p < .01$ ]. Anlamlı farklılık bulunduğundan dolayı Bonferroni düzeltmesiyle 3 adet ikili karşılaştırma yapılmıştır. Yapılan t testi karşılaştırmalarına göre;

Ön test ile son test arasında anlamlı bir azalma olduğu [ $t(2,19)=8.55$ ,  $p < .01$ ], ön test ile izleme testi arasında anlamlı bir azalma olduğu [ $t(2,19)=7.64$ ,  $p < .01$ ], son test ile izleme testi arasında anlamlı bir azalma olduğu [ $t(2,19)= 2.92$ ,  $p < .01$ ] tespit edilmiştir.

Tablo 10. Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Öğrencilerin Ön Test Psikolojik Dayanıklılık Skorlarının Karşılaştırılması (Denence 3)

Gruplar	N	X	Ss	Sd	t	P
Deney	20	63,20	22,798			
Kontrol	20	105,75	22,019	38	-6,004	,000



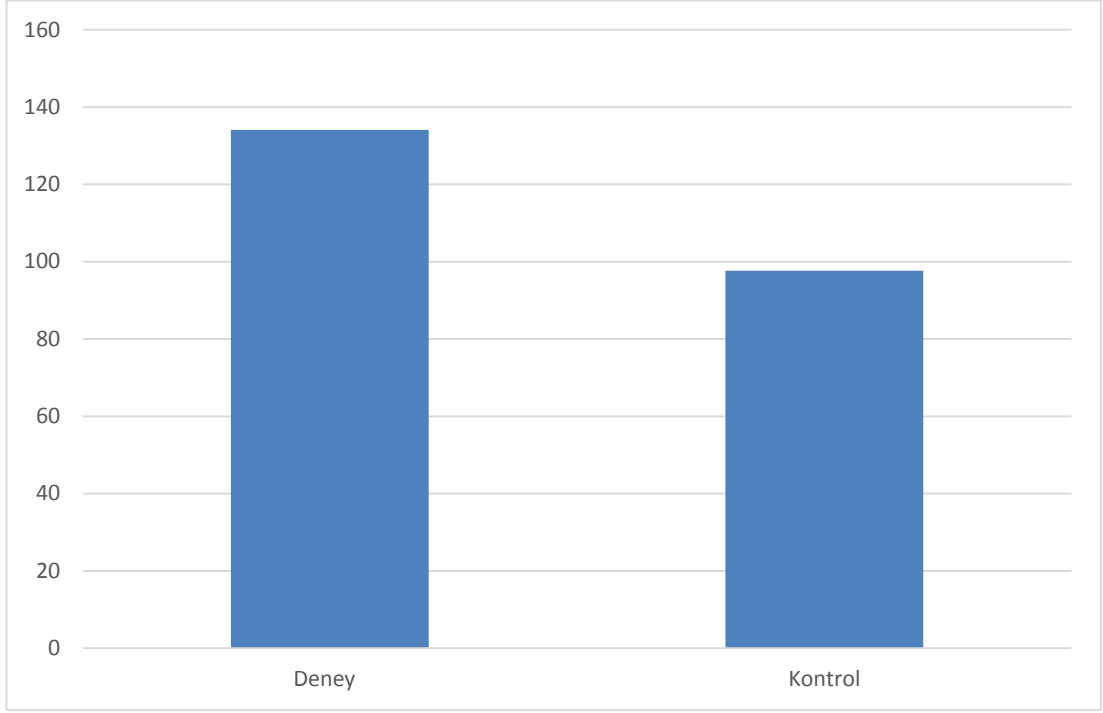


Şekil 4. Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Öğrencilerin Ön Test Psikolojik Dayanıklılık Skorlarının Karşılaştırılması

Tablo 10 ve Şekil 4 incelendiğinde, kontrol grubunda bulunan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ön test skorlarının deney grubunda bulunan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir [ $t(2,38)=-6,0$ ,  $p< .01$ ].

Tablo 11. Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Öğrencilerin Son Test Psikolojik Dayanıklılık Skorlarının Karşılaştırılması (Denence 4)

Gruplar	N	X	Ss	Sd	t	P
Deney	20	134,15	8,499			
Kontrol	20	97,70	19,167	38	7,775	,000

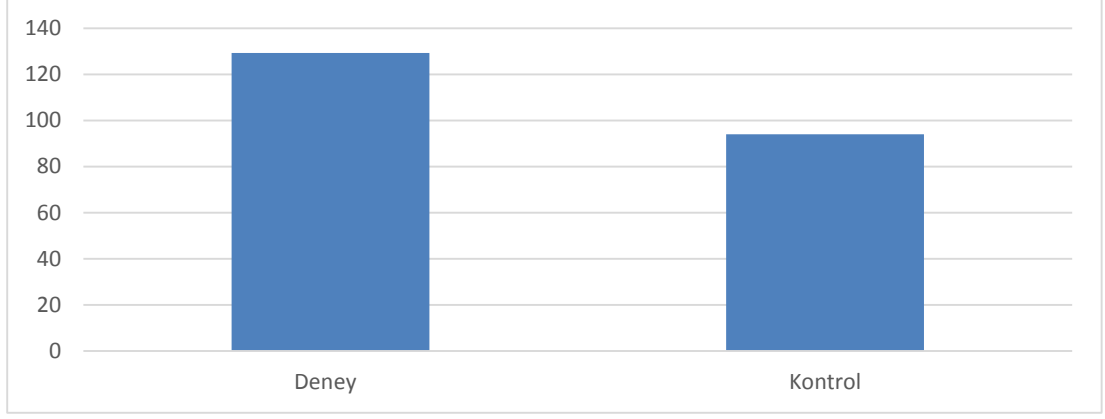


Şekil 5. Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Öğrencilerin Son Test Psikolojik Dayanıklılık Skorlarının Karşılaştırılması

Tablo 11 ve Şekil 5 incelendiğinde, deney grubunda bulunan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık son test skorlarının kontrol grubunda bulunan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir [ $t(2,38)=7.78$ ,  $p < .01$ ].

Tablo 12. Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Öğrencilerin İzleme Testi Psikolojik Dayanıklılık Skorlarının Karşılaştırılması (Denence 5)

Gruplar	N	X	Ss	Sd	t	P
Deney	20	129,25	8,990			
Kontrol	20	94,05	18,289	38	7,725	,000



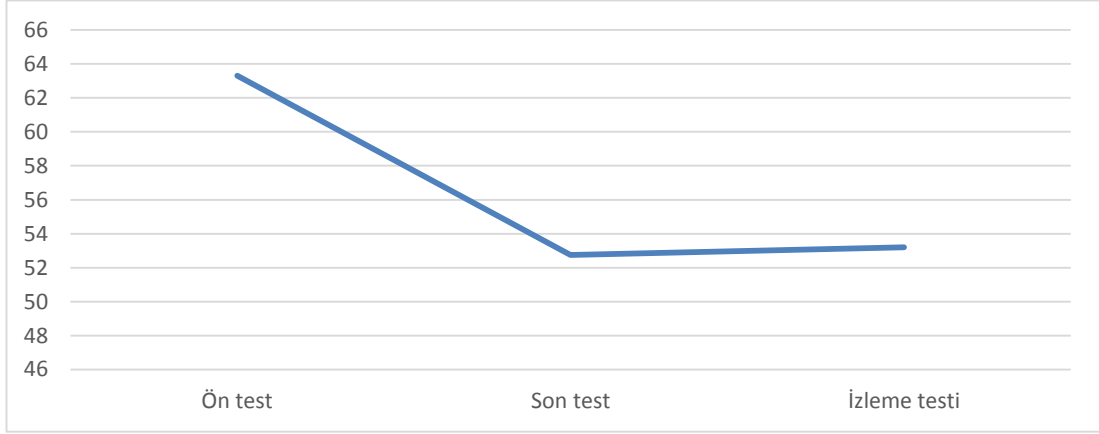
Şekil 6. Deney ve kontrol grubunda bulunan öğrencilerin izleme testi psikolojik dayanıklılık skorlarının karşılaştırılması

Tablo 12 ve Şekil 6 incelendiğinde, deney grubunda bulunan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık izleme testi skorlarının kontrol grubunda bulunan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir [ $t(2,38)=7.73, p< .01$ ].

#### 4.3.2. Akademik Erteleme İle İlgili Denencelere İlişkin Bulgular

Tablo 13. Deney Grubunda Bulunan Öğrencilerin Akademik Erteleme Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Skorlarının Karşılaştırılması (Denence 6)

Testler	Ortalama	Standart sapma
Ön test	63,30	5,059
Son test	52,75	4,887
İzleme testi	53,20	4,819



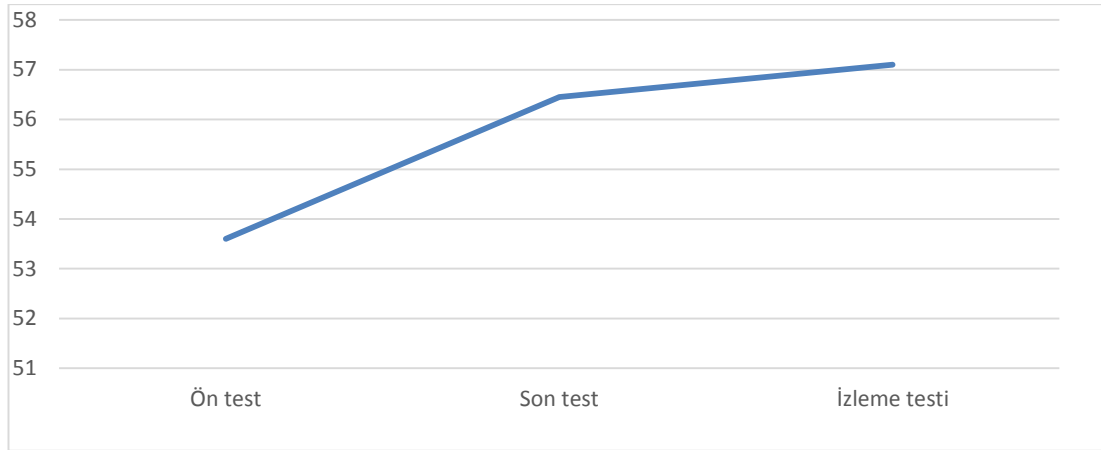
Şekil 7. Deney Grubunda Bulunan Öğrencilerin Akademik Erteleme Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Skorlarının Karşılaştırılması

Tablo 13 ve Şekil 7 incelendiğinde, uygulanan Mauchly küresellik testi sonucunda deney grubunun akademik erteleme skorlarına ilişkin veriler küresellik varsayımını sağlamadığı için ( $\chi^2(2)=33.17$ ,  $p < .01$ ) Greenhouse Geisser ile düzeltilmiş serbestlik derecesi kullanıldı. Tekrarlanan ölçümler analizi sonuçlarına göre deney grubundaki öğrencilerin ön test, son test ve izleme test skorları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir [ $F(1.09, 20.63)=52.02$ ,  $p < .01$ ]. Anlamlı farklılık bulunduğundan dolayı Bonferroni düzeltmesiyle 3 adet ikili karşılaştırma yapılmıştır. Yapılan t testi karşılaştırmalarına göre;

Ön test ile son test arasında anlamlı bir azalma olduğu [ $t(2,19)=7.48$ ,  $p < .01$ ], ön test ile izleme testi arasında anlamlı bir azalma olduğu [ $t(2,19)=7.14$ ,  $p < .01$ ], son test ile izleme testi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı [ $t(2,19)= -1.34$ ,  $p > .05$ ] tespit edilmiştir.

Tablo 14. Kontrol Grubunda Bulunan Öğrencilerin Akademik Erteleme Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Skorlarının Karşılaştırılması (Denence 7)

Testler	Ortalama	Standart sapma
Ön test	53,60	5,816
Son test	56,45	4,651
İzleme testi	57,10	4,745



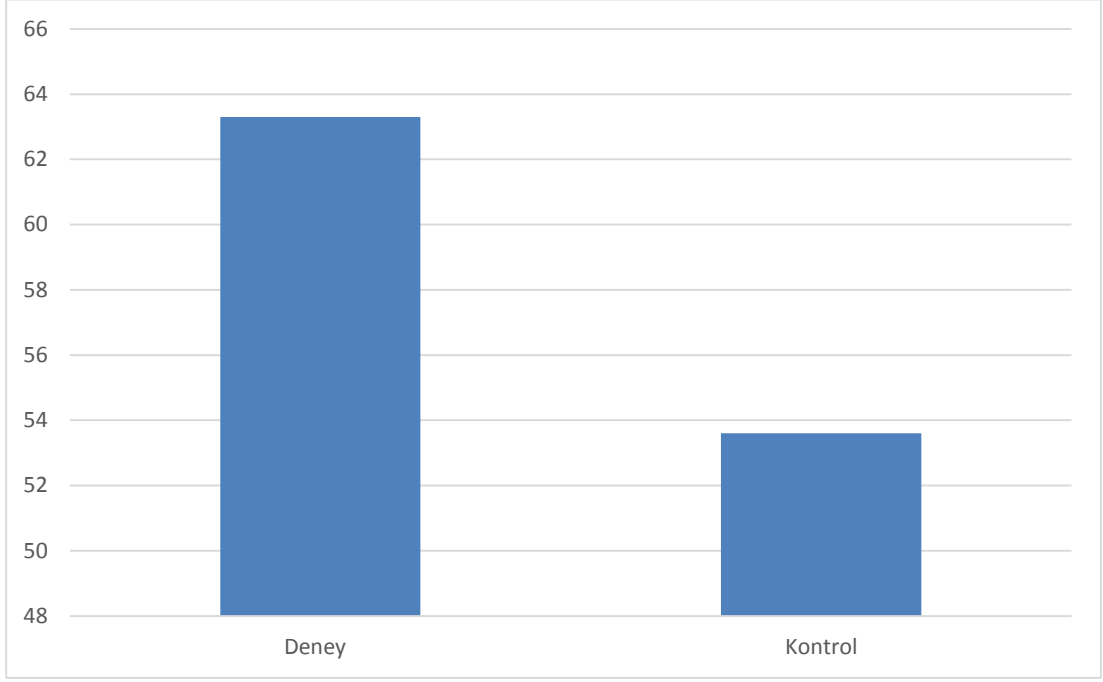
Şekil 8. Kontrol Grubunda Bulunan Öğrencilerin Akademik Erteleme Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Skorlarının Karşılaştırılması

Tablo 14 ve Şekil 8 incelendiğinde, uygulanan Mauchly küresellik testi sonucunda kontrol grubunun akademik erteleme skorlarına ilişkin veriler küresellik varsayımını sağlamadığı için ( $\chi^2(2)=6.79$ ,  $p < .01$ ) Greenhouse Geisser ile düzeltilmiş serbestlik derecesi kullanıldı. Tekrarlanan ölçümler analizi sonuçlarına göre kontrol grubundaki öğrencilerin ön test, son test ve izleme test skorları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir [ $F(1.52, 28.92)=12.66$ ,  $p < .05$ ]. Anlamlı farklılık bulunduğundan dolayı Bonferroni düzeltmesiyle 3 adet ikili karşılaştırma yapılmıştır. Yapılan t testi karşılaştırmalarına göre;

Ön test ile son test arasında anlamlı bir artış olduğu [ $t(2,19)=-4.81$ ,  $p < .01$ ], ön test ile izleme testi arasında anlamlı bir artış olduğu [ $t(2,19)=-3.81$ ,  $p < .01$ ], son test ile izleme testi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı [ $t(2,19)= -1.13$ ,  $p > .05$ ] tespit edilmiştir.

Tablo 15. Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Öğrencilerin Ön Test Akademik Erteleme Skorlarının Karşılaştırılması (Denence 8)

Gruplar	N	X	Ss	Sd	t	P
Deney	20	63,30	5,059			
Kontrol	20	53,60	5,816	38	5,628	,000

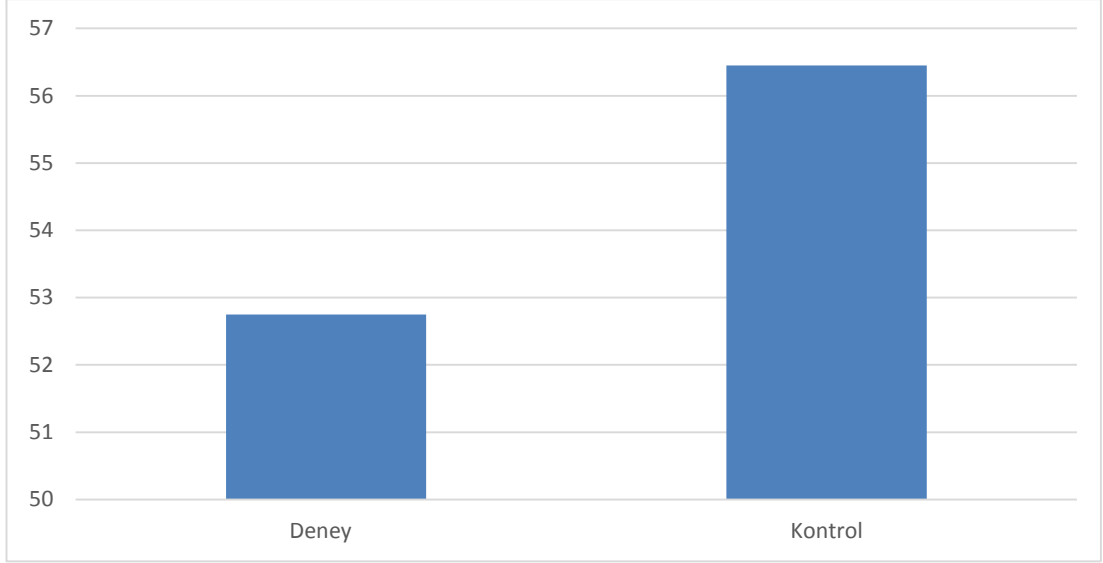


Şekil 9. Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Öğrencilerin Ön Test Akademik Erteleme Skorlarının Karşılaştırılması

Tablo 15 ve Şekil 9 incelendiğinde, deney grubunda bulunan öğrencilerin akademik erteleme ön test skorlarının kontrol grubunda bulunan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir [ $t(2,38)=5,63$ ,  $p < .01$ ].

Tablo 16. Deney ve kontrol grubunda bulunan öğrencilerin son test akademik erteleme skorlarının karşılaştırılması (Denence 9)

Gruplar	N	X	Ss	Sd	t	P
Deney	20	52,75	4,887			
Kontrol	20	56,45	4,651	38	-2,453	,019

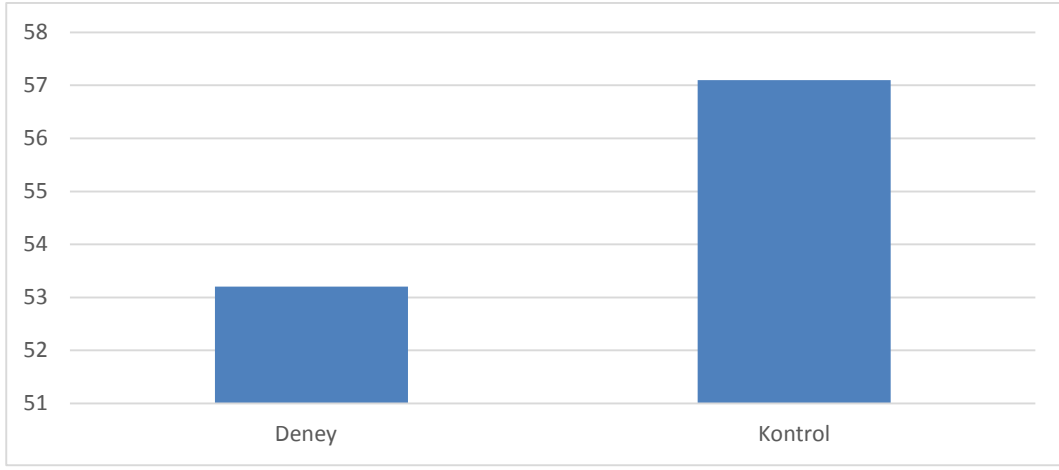


Şekil 10. Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Öğrencilerin Son Test Akademik Erteleme Skorlarının Karşılaştırılması

Tablo 16 ve Şekil 10 incelendiğinde, kontrol grubunda bulunan öğrencilerin akademik erteleme son test skorlarının deney grubunda bulunan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir [ $t(2,38)=-2,45, p< .05$ ].

Tablo 17. Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Öğrencilerin İzleme Testi Akademik Erteleme Skorlarının Karşılaştırılması (Denence 10)

Gruplar	N	X	Ss	Sd	t	P
Deney	20	53,20	4,819			
Kontrol	20	57,10	4,745	38	-2,579	,014



Şekil 11. Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Öğrencilerin İzleme Testi Akademik Erteleme Skorlarının Karşılaştırılması

Tablo 17 ve Şekil 11 incelendiğinde, kontrol grubunda bulunan öğrencilerin akademik erteleme izleme testi skorlarının deney grubunda bulunan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir [ $t(2,38)=-2,58, p< .05$ ].



## **BÖLÜM V**

### **TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER**

Bu bölümde araştırma bulgularının alan yazınla karşılaştırılması sonucu elde edilen yorumlardan hareketle oluşturulan tartışma ile araştırmanın sonuç ve önerilerine yer verilmiştir.

#### **5.1 TARTIŞMA VE SONUÇ**

Araştırmada deney grubunda bulunan öğrencilerin ön test ile kıyaslandığı son test psikolojik dayanıklılık skorlarında anlamlı bir gelişme meydana geldiği belirlenmiştir. Buna karşılık deney grubunda bulunan öğrencilerin psikolojik dayanıklılığa ilişkin son test ile kıyaslandığı zaman izleme test skorlarında anlamlı bir azalma meydana geldiği tespit edilmiştir. Kontrol grubunda bulunan öğrencilerin psikolojik dayanıklılığa ilişkin ise ön test ile son test arasında, ön test ile izleme test skorları ve son test ile izleme test skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir azalma meydana geldiği sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak, ortaöğretim öğrencilerinde spor etkinliklerine katılımın psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme üzerine etkilerinin incelendiği bu araştırmada, lise öğrencilerinde spora katılımın hem psikolojik dayanıklılık hem de akademik erteleme davranışı üzerinde olumlu yönde anlamlı bir etkisinin bulunduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular ışığında spora katılımın psikolojik dayanıklılık düzeyini arttırdığı, akademik erteleme davranışı sergileme düzeyini ise anlamlı düzeyde azalttığı tespit edilmiştir. Literatürde konuya ilişkin olarak yapılan diğer araştırma bulgularının da büyük bir bölümünün elde edilen araştırma sonuçlarını desteklediği görülmüştür. Bu kapsamda yapılan bu araştırmada spora katılımın psikolojik dayanıklılık ve akademik erteleme davranışı üzerine etkilerine ilişkin bulguların literatür ile paralellik gösterdiği söylenebilir.

Kontrol grubunda bulunan öğrenciler ile kıyaslandığı zaman deney grubunda bulunan öğrencilerin akademik erteleme düzeylerinin azalmasının temelinde spora katılımın psikolojik yapı üzerindeki olumlu etkilerinin yattığı düşünülebilir. Nitekim spor etkinliklerine katılımın psikolojik yapı üzerine olumlu etkileri olduğu bilinmektedir (Salar, Hekim ve Tokgöz, 2012). Akademik erteleme davranışlarını sıklıkla sergileyen bireylerin amaçlarına ulaşmak için gerekli çabayı sergilemekte zorlandıkları göz önünde bulundurulduğu zaman (Kandemir, 2014), spor etkinliklerine katılım ile psikolojik yapıları güçlenmiş olan bireylerin akademik erteleme davranışını sergileme düzeylerindeki azalmanın beklenen bir sonuç olduğu düşünülebilir.

Literatürde yer alan çeşitli araştırma bulguları da spora katılımın psikolojik yapı üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir (Selçuk, 2006; Dishman ve diğerleri, 2006; Babiss ve Gangwisch, 2009; Duman ve Kuru, 2010). Salar, Hekim ve Tokgöz (2012) tarafından yapılan çalışmada 15-18 yaş grubunda bulunan takım ve ferdi spor dalları ile ilgilenen sporcuların psikolojik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Haftada en az 3-4 gün düzenli olarak spor yapan bireylerin kendilerini duygusal olarak çok iyi hissettikleri belirlenmiştir. Aynı çalışmada hem takım hem de ferdi spor dalları ile ilgilenen bireylerin kendilerini duygusal olarak iyi hissetme düzeylerinin benzerlik gösterdiği belirlenmiş, elde edilen bu sonuca göre genç bireylerin psikolojik sağlıklarının geliştirilmesinde hem takım hem de ferdi spor dallarına katılımın faydalı olacağı belirtilmiştir.

Araştırmada deney grubunda bulunan bireylerin akademik erteleme puanlarına ilişkin bilgiler incelendiği zaman, ön test ile kıyaslandığı zaman deney grubundaki bireylerin son test ve izleme test skorlarında anlamlı bir azalma meydana geldiği belirlenmiştir. Deney grubunda bulunan bireylerin akademik ertelemeye ilişkin son test ve izleme test skorları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık meydana gelmediği tespit edilmiştir. Benzer şekilde kontrol grubunda bulunan bireylerin de akademik ertelemeye ilişkin son test ve izleme test skorları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı, buna karşılık ön test ile kıyaslandığı zaman son test ve izleme skorlarında anlamlı bir artış meydana geldiği sonucuna ulaşılmıştır.

Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılım insanların psikolojik ve ruhsal yapıları üzerinde birtakım olumlu etkilere sahiptir (Keskin, 2014). Bunun yanında spor etkinliklerine katılımın insanların iş yaşamında karşılaştıkları sorunlarla baş

edebilecek gücü kendinde bulduğu, amaçsızlık ve monoton yaşam şartlarının ortaya çıkardığı kötümser psikolojik yapıyı ortadan kaldırdığı bilinmektedir (Küçük ve Koç, 2004). Şahin, Yetim ve Çelik'e (2012) göre fiziksel aktivite ve spor etkinliklerine katılım fiziksel dayanıklılığı arttırdığı için insanların zorluklara karşı mücadele gücünü geliştirmektedir. Literatürde yer alan bu bilgilere dayanarak, deney grubunda bulunan katılımcıların akademik erteleme davranışı sergileme düzeylerinde azalma meydana gelmesinin temelinde spor etkinliklerine katılımın psikolojik açıdan fayda sağladığı düşünülebilir.

Deney ve kontrol grubunda bulunan bireylerin psikolojik dayanıklılık izleme test skorları karşılaştırıldığı zaman, deney grubunda yer alan katılımcıların psikolojik dayanıklılık izleme testi skorlarının kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Fiziksel aktivite ve spor etkinliklerine katılımın hem psikolojik sağlamlığı geliştirdiği hem de psikolojik sağlamlığı destekleyen unsurları desteklediği bilinmektedir. Bu nedenle gençlerin psikolojik yapılarının güçlendirilmesi için spor etkinliklerine yönelmeleri gerektiği belirtilmektedir (Şahin, Yetim ve Çelik, 2012). Araştırmada deney grubunda bulunan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin eğitim programı bittikten sonra bile kontrol grubundan daha yüksek olmasının temelinde de sporun sağladığı psikolojik faydanın etkili ve kalıcı olduğu düşünülebilir.

Deney ve kontrol grubunda bulunan bireylerin akademik erteleme izleme test skorları karşılaştırıldığı zaman, deney grubunda bulunan öğrencilerin akademik erteleme izleme testi skorlarının kontrol grubunda yer alan öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir. Araştırmada kontrol grubunda bulunan öğrencilerin akademik erteleme puanlarında artış olmasının temelinde deney grubundaki bireyler gibi herhangi bir düzenli sportif etkinliğe dâhil edilmemelerinin, mevcut ders müfredatını uygulamalarının sonucu olduğu düşünülebilir. Uygulanmakta olan iki saatlik dersin yetersiz olduğu ve kalabalık sınıf ortamında düzenli spor etkinliği yetiştirmenin mümkün olmadığı da bilinmektedir.

Bilindiği gibi beden eğitimi, spor ve oyun etkinliklerine katılım insanların iç ve dış dünyalarını daha iyi tanımalarına (Artar, 2004), Zihinsel ve bilişsel açıdan gelişimin desteklenmesine (Bailey, 2006) katkı sağlamaktadır. Selçuk (2006) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan benzer bir araştırmada ders dışı spor etkinliklerine

katılımın öğrencilerin kendilerini daha iyi hissetmelerine, kendine güven duygularının gelişmesine katkı sağladığı belirlenmiştir. Bu kapsamda izleme testi sonuçlarına göre kontrol grubu ile kıyaslandığı zaman spor etkinliklerine katılan ve deney grubunu oluşturan öğrencilerin akademik erteleme davranışında kalıcı bir azalma olmasının beklenen bir sonuç olduğu düşünülebilir.

## 5.2 ÖNERİLER

Araştırmada elde edilen bulgular ve araştırmanın sonucu göz önünde bulundurularak konuya ilişkin öneriler aşağıda belirtilmiştir.

1.Araştırma kapsamında lise öğrencilerinde spora katılımın psikolojik dayanıklılık üzerine olumlu etkilerinin belirlenmiş olması ve literatürde yer alan benzer araştırma bulgularının da bu görüşü desteklediği göz önünde bulundurularak, okullarda ders dışı spor etkinliklerinin artırılması ve öğrenci katılımının teşvik edilmesi önerilebilir.

2.Bu araştırmadan esinlenerek Ortaokul ve lise öğrencileri üzerinde spor etkinliklerine katılmanın, yaşam doyumu, stres düzeyi, kaygı ve özgüven düzeyi gibi farklı psikolojik özellikler üzerine etkilerinin de araştırılacağı yeni çalışmalar yapılabilir.

3.Psikolojik dayanıklılık düzeyini etkileyen birçok unsur olduğu göz önünde bulundurulduğu zaman, özellikle lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde bazı çevresel, sosyo-demografik ve sosyo-kültürel özelliklerin etkilerinin ele alındığı yeni araştırmalar yapılabilir.

4.Araştırmada lise öğrencilerinin spora katılım ile akademik erteleme davranışı sergileme düzeylerinde azalma meydana geldiği göz önünde bulundurularak, lise öğrencilerinin akademik başarılarının yükseltilmesinde de spora katılımın faydalı olduğu söylenebilir. Bu kapsamda lise öğrencilerinde akademik erteleme davranışı sergileme düzeyinin azaltılması amacıyla öğrencilerin spor etkinliklerine katılımlarının artırılmasına yönelik okullarda spor tesisi, saha ve her türlü araç-gereç, malzeme eksiklerinin giderilmesi yönünde tedbirler alınabilir.

5.Beden eğitimi ve sporun sağladığı faydalar dikkate alınarak, örgün eğitimin her kademesinde zorunlu beden eğitimi ders saatlerinin arttırılması önerilebilir.

6.İlkokul, ortaokul ve lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışları üzerinde, sosyolojik, psikolojik ve ekonomik yönden etkilerinin de ele alındığı yeni çalışmalar yapılabilir. Böylece öğrencilerin akademik erteleme davranışının altında yatan unsurların daha iyi anlaşılmasına ve çözüm üretilmesine katkı sağlanabilir.

7.Milli Eğitim Bakanlığı Talim Terbiye Kurulu'nca beden eğitimi ve spor dersi müfredat programı sağlıklı bir şekilde yapılandırılarak, okullardaki uygulaması da etkinleştirilmelidir. Bu bağlamda beden eğitimi öğretmenlerinin moral ve motivasyonlarının da yüksek tutulması gerekir ki amacına uygun, düzenli yapılan beden eğitimi dersi ve spor etkinlikleri ile öğrencilerin psikolojik dayanıklılığının artması ve akademik ertelemenin düşürülmesi sağlanabilir.

## KAYNAKÇA

- Ackerman, D.S. ve Gross, B.L. (2005). My Instructor Made Me Do It: Task Characteristics of Procrastination. *Journal of Marketing Education*, 27(1), 5-13.
- Açıkada, C. ve Ergen, E. (1990). *Bilim ve Spor*. Ankara: Büro Tek Matbaacılık.
- Açıkada, C. ve Ergen, E. (Mayıs, 1986). *Sporla Gelen Sorunlar*. Bilim ve Teknik.
- Adams, J.F. (1995). *Ergenliği Anlamak*. (Yay. Haz.: Bekir ONUR). 1. Baskı, Ankara: İmge Yayınları.
- Adıgüzel, H.Ö. (28-30 Nisan 1994). Eğitimde Yeni Bir Yöntem ve Disiplin: Yaratıcı Drama. *I. Eğitim Bilimleri Kongresi*. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Adana.
- Adler, A. (1983). *Kişilik Bozuklukları ve Toplumsal Bütünleşme*. İstanbul: Onur Kitapevi.
- Akkaya, E. (2007). *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinde Akademik Erteleme Davranışı: Cinsiyet, Yaş, Akademik Başarı, Mükemmeliyetçilik ve Depresyonun Rolü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akdemir, H. (1966). *Eğitim Sosyolojisi*. Ankara: Öğretmeni İşbaşında Yetiştirme Bürosu.
- Akdeniz, S. (1991). *Eğitim Psikolojisi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları.
- Akgün, N. (1986). *Egzersiz Fizyolojisi*. İzmir: Ege Üniversitesi BESYO Yayınları.
- Alpman, C. (2002). *Eğitim Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyunca Gelişim*, İstanbul: Gençlik Spor Bakanlığı Yayını.
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2005). *Psikolojik Danışma Kuramları*. İstanbul: Aktüel Yayınları.
- Altuğgil, E. (1986). *Eski Türklerde ve Osmanlılar Döneminde Beden Eğitimi ve Spor Faaliyetleri Osmanlılarda İlk Spor Teşkilatları*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Ames, C. and Archer, J. (1998). Achievement Goals in the Classroom: Students' Learning Strategies and Motivation Processes. *Journal of Education Psychology*, 80, 260-276.
- Aracı, H. (2004). *Öğretmenler ve Öğrenciler için Okullarda Beden Eğitimi*. (İkinci Baskı). Ankara: Bağiran Yayınevi.
- Armstrong, N., Welsman, J.R. and Kirby, B. (1998). Physical Activity, Peak Oxygen Uptake And Performance On The Wingate Anaerobic Test In 12-Year-Olds. *Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis*, 7-27.
- Arık, İ.A. (1998). *Psikolojide Bilimsel Yöntem*. İstanbul: Çantay Kitabevi.
- Artar, M. (2004). Okul Öncesi Öğretmenlerinin Çocukların Oyun Hakkı'na İlişkin Tutumları. *Türkiye'de Çocuk Oyunları: Araştırmalar*. Bekir Onur, Neslihan Güney (Yayına Hazırlayan). Ankara: Ankara Üniversitesi Çocuk Kültürü Araştırma ve Uygulama Merkezi Yayınları.
- Aslan, D., Gürtan, E., Hacım, A., Karaca, N., Şenol, E. ve Yıldırım, E. (2003). Ankara'da Eryaman Sağlık Ocağı Bölgesi'nde Bir Lisenin İkinci Sınıfında Okuyan Kız Öğrencilerin Beslenme Durumlarının ve Bazı Antropometrik Ölçümlerinin Değerlendirmeleri. *C.Ü. Tıp Fakültesi Dergisi*.25 (2), 55-62.
- Aslan, R. (1979). *Beden Eğitimi Bilgileri*. Ankara: Bimas Matbaacılık.
- Aşçı, H., Yıldırım, G., Özdemir, R.A. ve Hünük, D. (2013). 6.-8.Sınıf Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılımında Algıladıkları Sosyal Desteğin Rolü. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 38, 3-18.
- Ateşoğlu, M. (1978). *Sporla Erdemlik*. Ankara: GSGM Yayınları.
- Ateş, M. (1992). Demokrasi ve Spor Eğitimi. *Buca Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1, 33-34.
- Aydoğan, D. (2008). *Akademik Erteleme Davranışının Benlik Saygısı, Durumluluk Kaygı ve Öz-Yeterlik ile Açıklanabilirliği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Babiss, L.A. and Gangwisch, J.E. (2009). Sports Participation as A Protective Factor Against Depression and Suicidal Ideation In Adolescents as Mediated By

- Self-Esteem And Social Support. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 30(5), 376-384.
- Bacanlı, H. (2005). *Gelişim ve Öğrenme*. (On birinci Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Bacanlı, F. ve Sürücü, M. (13-15 Eylül 2006). Üniversiteye Uyumun Psikolojik Dayanıklılık ve Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *15. Eğitim Bilimleri Kongresi*, Muğla.
- Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401.
- Balcıoğlu, B., Özbek, A., Sungur, N. ve Sivrikaya, K. (2003). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Değer Sistemleri ve Problem Çözmedeki Yeterliliklerinin İncelenmesi, *3. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Olimpik Eğitim ve Spor Kültürü Sempozyumu Kitabı*, Bursa, Burfaş Ofset Tesisleri, 33-41.
- Balkıs, M. (2006). *Öğretmen Adaylarının Davranışlarındaki Erteleme Eğiliminin, Düşünme ve Karar Verme Tarzları ile İlişkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, İzmir, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Basım, H.N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerliliği Çalışması, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-14.
- Başaran, E. (2006). *Eğitim Psikolojisi*. 6.baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Baumgartner, T.A. and Jackson, A.S. (1987). *Measurement for Evaluation in Physical Education and Exercise Science*. Third Edition. Dubuque: Wm. C.Brown.
- Beswick, G., Rothblum, E.D. and Mann, L. (1988). Psychological Antecedents of Student Procrastination. *Australian Psychologist*, 23, 207-217.
- Bilge, N. (1989). *Türkiye'de Beden Eğitimi Öğretmeninin Yetiştirilmesi*. 1. Baskı, Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.



- Bliss, E. (1983). *Doing It Now: A 12-Step Program For Curing Procrastination and Achieving Your Goals*. New York: Scribner.
- Binbaşıoğlu, C. (1990). *Gelişim Psikolojisi*. Ankara: Kadioğlu Matbaası.
- Bohus, J. (1986). *Sport Geschichte*. MÜNCHEN WIEN ZÜRICH, 65.
- Brinthaupt, T.M. and Shin, C.M. (2001). The Relationship of Academic Cramming To Flow Experience. *College Student Journal*, 35, 457-471.
- Brooks, (2004). Self-Esteem and Resilience. *Schwablearning.org*.
- Brownlow, S. and Reasinger, D.R. (2000). Putting off Until Tomorrow What Is Better Done Today: Academic Procrastination As a Function of Motivation Toward College Work. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15-34.
- Bucher, A.C. (1983). *Foundations of Physical Education & Sport*. London: The C.V. Mosby Company.
- Bulduk, S. (2003). *Psikolojide Deneysel Araştırma Yöntemleri*. İstanbul: Çantay Kitabevi.
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik*. (Çev. İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayıncılık.
- Burka, J.B. and Yuen, L.M. (1992). *Procrastination habit*. Buenos Aires, Argentina: Vergara.
- Burka, J.B. and Yuen, L.M. (1983). *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Deneysel Desenler. Ön test- Son test-Kontrol Grubu Desen ve Veri Analizi*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Can, G. (2004). *Kişilik Gelişimi. Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*. Yeşilyaprak, B. (Ed.). Sekizinci Baskı, s.111-142. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Campbell, J.P., Wise, L.L. and Mc. Henry, J. (1990). Identifying Optimal Predictor Composites and Testing For Generalizabilty Across Jobs and Performance Factors. *Personnel Psychology*, 43, 355-365.
- Caroline, S. and Richard, K. (1995). Self- Regulation and Academic Procrastination. *Journal of Social Psychology*, 135 (5),607- 613.

- Carson, V. and Green, H. (1992). Spiritual Well-Being: A Predictor of Hardiness Patients With Acquired Immunodeficiency Syndrome. *Journal of Professional Nursing*, 8, 209-220.
- Celep, C. (2003). *Halk Eğitimi*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Cencirulo, R.S. (2001). *The Relationship Between Hardiness And Job Satisfaction In Elementary School Teachers*. Unpublished Doctoral Dissertation, University Of La Sierra, California, Usa.
- Charlebois, K.J. (2007). *Doing Tomorrow What Could Be Done Today: An Investigation Of Academic Procrastination*. Unpublished Doctoral Dissertation, Boston College Boston, Usa.
- Cicchetti, D. (2010). *Aşırı Stres Altında Dayanıklılık: Çok Katmanlı Bir Bakış Açısı*. World Psychiatry (Türkçe Basım), 9, 145-154.
- Cohen, C. (2005, Aug, 30). Influence of Parental Beliefs on Attitudes and Exercise Levels in Middle School Children [online].[cited]. Available from: URL: <http://dscholarship.lib.fsu.edu/undergrad/131>.
- Corey, G. (2006). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. (çev. İ.D. Erguvan Sarioğlu) (1.Basım) İstanbul: Mentis Yayıncılık.
- Cray, R. (1968). *The Psychology Of Learning In The Classroom*, Newyork: Mc Millian Comp., 24.
- Crowley, B. (1997). *The Relationships Between Hardiness and Responses to Life Events in Adulthood*. Unpublished Masters Thesis. University of North Denton, Texas, Usa.
- Crowley, B.J., Hayslip, B. and Hobdy, J. (2003). Psychological Hardiness and Adjustment To Life Events In Adulthood. *Journal of Adult Development*. 10(4).
- Cussler, M.T. (1940). *Emotional Maturity For Teachers*, Clearing House, 100.
- Çağlayan, A., Çalık F., Sivrikaya, K. ve Kahveci M. (17-20 Kasım, 2004). 12-15 Yaş Grubu Spor Yapan Öğrencilerle Spor Yapmayan Öğrencilerin Okul Başarıları Yönünden Karşılaştırılması. *10. ICHBER-SD Avrupa Kongresi & SBD 8. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Antalya.

- Çakıcı, D.Ç. (2003). *Lise Ve Üniversite Öğrencilerinde Genel Erteleme Ve Akademik Erteleme Davranışının İncelenmesi*. Ankara, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çamlıyer, H. (1997). *Hareket Eğitimi ve Spor*. İzmir: Can Ofset.
- Çiçek, İ., Koçak, S. ve Kirazcı, S. (2002). Beden Eğitimi Derslerinde Çeşitli Öğretmen Ve Öğrenci Davranışlarının Öğrencilerin Derse Katılımındaki Önemi Ve Sergileme Sıklığı. *Ankara, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, VII (4)*,3-14.
- Çolakoğlu, F.F. ve Karacan, S. (Mart, 2006). Genç Bayanlar ile Orta Yaş Bayanlarda Aerobik Egzersizin Bazı Fizyolojik Parametrelere Etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 277- 284*.
- Deniz, M.E., Traş, Z. ve Aydoğan, D. (2007). Akademik Erteleme Ve Denetim Odağının Duygusal Zekâ Yeteneklerine Göre İncelenmesi, *IX. Ulusal Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Kongresi*, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Dexter, T. (1999). Relationship Between Sport Knowledge, Sport Performance And Academic Ability: Empirical Evidence From Gcse Physical Education. General Certificate Of Secondary Education. *Journal Of Sport Science. 17*, 283-295. England.
- Dishman, R.K., Hales, D.P., Pfeiffer, K.A., Felton, G.A., Saunders, R., Ward, D.S., Dowda, M. and Pate, R.R. (2006). Physical Self-Concept And Self-Esteem Mediate Cross-Sectional Relations of Physical Activity And Sport Participation With Depression Symptoms Among Adolescent Girls. *Health Psychology, 25(3)*, 396-407.
- Doğan, C. (1995). Sosyolojik Açıdan Günümüzde Türk Ailesinin Fonksiyonları. *Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, Sayı:7*, İstanbul, 92-93.
- Dönmez, A. (1985). Denetim Odağı, Kendine Saygı ve Üç Değişken: Çevre Büyüklüğü, Yaş, Aile Ortamı, *Eğitim ve Bilim, 55(10)*, 4-15.
- Devlet Planlama Teşkilatı. (1983). Beşinci Beş Yıllık Kalkınma Planı. *Spor Özel İhtisas Komisyonu Raporu*. Ankara: Devlet Planlama Teşkilatı Yayını.

- Duman, S. ve Kuru, E. (2010). Spor Yapan Ve Spor Yapmayan Türk Öğrencilerin Kişisel Uyum Düzeylerinin Belirlenmesi ve Karşılaştırılması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 18-26.
- Durak, M. (2002). *Deprem Yaşamış Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Belirtilerini Yordamada Psikolojik Dayanıklılığın Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Psikoloji Bölümü.
- Dweck, C.S. and Leggett, E.L. (1988). A Social-Cognitive Approach To Motivation and Personality. *Psychological Review*, 95, 256-273.
- Edward, H. (1973). *The Sociology Of Sport*, Dorsey, Newyork, 127.
- Ekber, T. ( 2002). Küreselleşme ve Eğitim Eşitsizlikleri, *Eğitim Araştırmaları*, Ocak, Sayı:6.
- Ellis, A. (1977). Psychotherapy and the value of a human being. In A. Ellis and R. Grieger (Eds.), *Handbook of Rational-Emotive Therapy* (pp. 99–112). New York: Springer.
- Ellis, A. and Knaus, W.J. (2002). *Overcoming procrastination (Rev. Ed.)*. NY: New American Library.
- Ellis, A. and Knaus, W.J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Signet Books.
- Eliasz, S. (2004). Incubation in Insight Problem Solving. *Creativity Research Journal* 16, 141-149.
- Erden, M. ve Akman, Y. (2006). *Gelişim Öğrenme-Öğretme. (Onbeşinci Baskı)*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Erkal, M., Güven, Ö. ve Ayan, D. (1998). *Sosyolojik Açından Spor*. s.115-118. Genişletilmiş 3. Basım, İstanbul: Der Yayınları.
- Erkal, M. (1982). *Sosyolojik Açından Spor*. s.10-112, Ankara: Filiz Kitapevi.
- Ertürk, S. (2013). *Eğitimde Program Geliştirme*. Ankara: Edge Akademi Yayıncılık.
- Ferrari, J.R. and Beck, B.L. (1998). “Affective Responses Before And After Fraudulent Excuses By Academic Procrastinators”, *Education*, 118 (4), 529- 537.

- Ferrari, J.R., Johnson, J.L. and McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance: theory, research and treatment*. New York: Plenum.
- Ferrari, J. and Morales, J. (2007). Examining The Self Of Chronic Procrastinators: Actual, Ought And Undesired Attributes. *Personality And Individual Differences*. 5(2), 115-123.
- Florian, V., Mikulincer, M. and Toubman, O. (1995). Does Hardiness Contribute to Mental Health During a Stressful RealLife Situation? The Roles of Appraisal and Coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 687-695.
- Franziska, D., Manfred, H. and Stefan, F. (2007). Individual Values, Learning Routines And Academic Procrastination. *British Journal Of Educational Psychology*, 77 (4), 893-906.
- Funk, S.C. (1992). Hardiness: A Review Of Theory And Research. *Health Psychology*, 11, 335-345.
- Funk, S.C. and Houston, B.K. (1987). A Critical Analysis Of The Hardiness Scales's Validity And Utility. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 53, 572-578.
- Garnezy, N. (1993). Children İn Poverty: Resiliency Despite Risk. (Çevrimiçi Sürüm). *Psychiatry*, 56 (1), 127-136.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency And Vulnerability To Adverse Developmental Outcomes Associated With Poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416-430.
- Gençöz, F. ve Motan, İ. (2009). Psikolojik Dayanıklılığı Nasıl Ölçebiliriz? : Bir Türk Örneğinde Kişisel Görüş Ölçeği II'nin Geçerlik-Güvenirlik Çalışması. *Kriz Dergisi*. 17(1), 1-13.
- Gentry, W.D. and Kobasa, S.C. (1984). *Social And Psychological Resources Mediating Stressillness Relationships İn Humans*. In W.D. Gentry (Ed.), *Handbook Of Behavioral Medicine*New York: Guilford Press, 87-116.
- George, H. (September, 1979). Sport and The Social Science, *Annals, Aapss Vol.* 445, 9.

- Giatras, D.C. (2000). *Personality Hardiness: A Predictor Of Occupational Stress And Job Satisfaction Among California Fire Service Personnel*. Unpublished Master's Thesis, University Of California, USA.
- Gillet, B. (1975). *Spor Tarihi*. Çev. Mustafa Durak, s.45, İstanbul: Gelişim Yayınları.
- Gökçe, B. (1993). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Güçlülük Ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gökmen, H. (1988). *Gençlerin Gelişmelerinde Beden Eğitiminin Rolü (Fiziksel Psikolojik Ve Sosyal Gelişmede), Orta Öğretim Kurumlarında Beden Eğitimi Ve Sorunları*. Ankara: Türk Eğitim Derneği Yayınları Öğretim Dizisi.
- Gülebağlan, C. (2003). *Öğretmenlerin İşleri Son Ana Ertelemelerinin Mesleki Yeterlik Algıları Mesleki Deneyimleri ve Branşları Bakımından Karşılaştırılmasına Yönelik Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gün, E. (2006). *Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı*. Yüksek Lisans Tezi, Adana, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı.
- Güner, D. (2007). *İlköğretim Okullarında Görev Yapan Sınıf ve Branş Öğretmenlerinin Erteleme Eğilimleri ve Kaygı Düzeyleri*. Yüksek lisans tezi, İstanbul. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güray, E. (2002). *İlköğretim Okullarındaki Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersi Hakkındaki Düşünceleri ve Beklentileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Günsel, A.M. (2004). *İlköğretimde Beden Eğitimi ve Uygulamaları*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Hanton, S., Evans, L. and Neil, R. (2003). Hardiness And The Competitive Trait Anxiety Response. *Anxiety, Stress And Coping*, 16(2), 167-184.

- Harmandar, İ.H. (2004). *Beden Eğitimi Özel Öğretim Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Harvatin, H.C. (2009). *Hardiness And Coping Strategies*. Unpublished Master's Thesis. Kean University, New Jersey, USA.
- Haycock, L.A. (1993). *The Cognitive Mediation Of Procrastination. An Investigation Of The Relationship Between Procrastination And Self-Efficiency Beliefs*. Unpublished Doctoral Thesis, University Of Minnesota At Twin Cities, USA.
- Haycock, L.A., Mccarthy, P. and Skay, C.L. (1998). Procrastination In College Students: The Role Of Self Efficay And Anxiety. *Journal Of Counseling Ve Development*, 76 (3), 317-324.
- Hergüner, G., Bar, M. ve Yaman, M.S. (2016). Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerine Katılan Ortaokul Öğrencilerinin Aile, Okul Yöneticileri ve Öğretmenlerden Beklentilerinin Belirlenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 13(1),155-168. doi:10.14687/ijhs.v13i1.3533
- Hergüner, G. (2016). Tablet Computer Literacy Levels of the Physical Education and Sports Department Students, *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, Volume 4(2), 58-65.
- Hergüner, G. (1992). Eğitim-Spor İlişkisi, Samsun, *On Dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Aralık, 7,61.
- Hickey, G.M. (1992). *The Role Of Achievement Motivation In The Relationship Betveen Athletic And Academic Achievement (Athletic Achievement)*. Doctoral Dissertation, Pace University, New York, USA.
- Hill, C. and Hill, M.B. (1978). A Survey Of College Faculty And Student Procrastination. *College Student Journal*, 12, 256-262.
- Hollis, T.D. (1986). *A Study Of The Relationship Between Participation In Recreational Sports And Scholastic Achievement Among Post-Secondary Students(Grade Point Average. Administration. Intramural Sports)*. Doctoral Dissertation, The University Of Oklahoma, Usa.

- Holt, P., Fine, M. and Tollefson, N. (1987). Mediating Stress: Survival Of The Hardy. *Psychology In The Schools*, 24 (1), 51-58.
- Howell, A. and Watson, D.C. (2007). Procrastination: Associations With Achievement Goal Orientation And Learning Strategies. *Personality And Individual Differences*, 43, 167-178.
- Hoyle, R.H. and Leff, S.S. (1997). *The Role Of Parental Involvement İn Youth Sport Participation And Performance*. Adolescence Spring.
- İmamoğlu, A.F. (1992). İki binli Yıllara Doğru Türk Sporu Üzerine Bazı Gözlemler Ankara, *Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8 (1), 9.
- Judkins S. and Rind, R. (2005). Hardiness, Job Satisfaction And Stress Among Home Health Nurses. *Home Health Care Management And Practice*. 17, 113-118.
- Just, H.D. (1999). *Hardiness: Is It Still A Valid Concept?* ERIC, ED, 436-704.
- Kale, R. ve Ersen, E. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kalyon, T.A. (1994). *Spor Hekimliği*. Ankara: Gata Yayınları.
- Kamya, H. (2000). Hardiness And Spiritual Wellbeing Among Social Work Students. *Journal Of Social Work Education*, 36 (2), 231-241.
- Kandemir, M. (2014). Akademik Erteleme Davranışını Açıklayıcı Bir Model. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 4(3), 51-72.
- Kandemir, M., Çakır, O., Özbay, Y., Palancı M. ve Çalışkan, H. (21-22-23 Ekim, 2009). Öğrencilerin Kaygı Düzeylerinin, Mükemmeliyetçi Kişilik Özellikleri, Başarı Amaç Oryantasyonu, Akademik Erteleme Davranışları, Akademik Benlik Saygısı Ve Başarısızlık Korkusu İle Yordanması. X. *Ulusal Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Kongresi'nde Sunulan Bildiri*, Adana.
- Kangalgil M., Hünük D. ve Demirhan, G. (2006). İlköğretim, Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutumlarının Karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17 (2), 48-57.
- Kararımak, Ö. ve Çetinkaya, R.S. (1-3 Ekim 2009). Deprem Deneyimini Yaşamış Yetişkinleri Bağlanma Stilleri Ve Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki



- İlişki. XVIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Sempozyumu (Sözlü sunum). Ege Üniversitesi, Aydın, Kuşadası, 74-75.
- Kararımk, Ö. (2007). *Deprem Yaşamış Bireylerde Psikolojik Sağlamlığa Etki Eden Kişisel Faktörlerin İncelenmesi. Bir Model Test Etme Çalışması*. Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri Ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*,3(26),129-142.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. (18. Baskı), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karataş, Z. (2008). *Bilişsel Davranışsal Teknikler İle Psikodrama Teknikleri Kullanılarak Yapılan Grupla Psikolojik Danışma Uygulamalarının Ergenlerde Saldırganlığı Azaltmadaki Etkilerinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Mersin, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karavardar, G. (2010). Psikolojik Yıldırma İle Bazı Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki. *Journal Of New World Sciences Academy*. 5 (3).
- Keskin, Ö. (2014). Çocuklarda Beden Eğitimi ve Spora Katılımın Sosyal Gelişim Üzerine Etkileri. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 1-6.
- Keten, M. (1974). *Türkiye 'de Spor*. Ankara: Ayyıldız Matbaası.
- Kılıçgil, E. (1998). *Sosyal Çevre-Spor İlişkileri*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Kimball, R.S. (2007). *Sixth Grade Fitness Levels And The Fitnessgram Assessment Program*. Doctoral Dissertation. Liberty University, Usa.
- Klag, S. and Bradley, G. (2004). The Role Of Hardiness İn Stress And İllness: An Exploration Of The Effect Of Negative Affectivity And Gender. *British Journal Of Health Psychology*, 9, 137-161.
- Knaus, W.J. (2002). *The Procrastination Workbook*. New Harbinger Publications, Inc. 5674 Shattuck Avenue, Oakland, California, Usa.

- Knaus, W.J. (1998). *Do It Now! Break The Procrastination Habit*. New York: John Wileyvesons, Usa.
- Kobasa, S. (1982). Commitment And Coping In Stress Resistance Among Lawyers. *Journal Of Personality And Social Psychology*. 42(4), 707-717.
- Kobasa, S.C. (1979). Stressful Life Events, Personality And Health: An Inquiry Into Hardiness. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 37, 1-11.
- Kobasa, S. and Puccetti, M.C. (1983). Personality And Social Resources In Stress Resistance. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 45 (4), 839-850.
- Kobasa, S., Maddi, S.R. and Kahn, S. (1982). Hardiness And Health: A Prospective Study. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 42, 168-177.
- Koç, M. (2007). Şiddetin Ortaya Çıkardığı Psikolojik Travmayla Baş Etmede Sporun İşlevselliği, Kırgızistan, Manas Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Dergisi*, 18, 167-179.
- Koç, M., Yavuzer, Y., Demir, Z. ve Çalışkan, M. (2001). *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Koç, S. (2005). *Beden Eğitimi ve Sporda Beceri Gelişimi*. İstanbul: Yaylacık Matbaa.
- Koçak, R. (2003). *Duygusal İfade Eğitimi Programının Üniversite Öğrencilerinin Aleksitemi ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Korkmaz, H.N. (2007). Yaz Spor Okulları İle Çocukların Benlik Saygısı Arasındaki İlişki, *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 49-65.
- Kosaka, M. (1996). Relations Between Hardiness And Psychological Stress Response. *Journal Of Performance Studies*, (3), 35-40.
- Kuru, E. (2000). *Beden Eğitimi Ve Sporda Program Geliştirme*. Ankara: 4. Akşam Sanat Okulu Matbaası.
- Kuzgun, Y. (1992). *Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Ankara: ÖSYM Yayınları.
- Küçük, V. (1997). *Sporda Yönlendirmenin Yeri Ve Önemi (Futbol Örneği)*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Küçük, V. ve Koç, H. (2004). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 131-141.
- Küçükahmet, L. (2004). *Öğretimde Planlama ve Değerlendirme*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Küçükkaragöz, H. (2004). *Bilişsel Gelişim ve Dil Gelişimi. Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*. Yeşilyaprak, B. (Ed.). (Üçüncü Baskı). s.77-109. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Lambert, V.A. and Lambert, C.E. (1999). Psychological Hardiness: State of Science. *Holistic Nursing Practice*, 13(3), 11-19.
- Lambert, V.A., Lambert, C.E. and Yamase, H. (2003). Psychological Hardiness, Workplace Stress And Related Stress Reduction Strategies. *Nursing And Health Sciences*, (5), 181-184.
- Lay, C.H. (1986). At Last, My Research Article On Procrastination. *Journal Of Research In Personality*, 20, 474-495.
- Lay, C.H., Knish, S. and Zanatta, R. (1992). Self-Handicappers And Procrastinators: A Comparison Of Their Practice Behavior Prior To An Evaluation. *Journal Of Research In Personality*, 26(3), 242-257.
- Lazarus, R. and Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal And Coping*. Newyork: Springer Press.
- Lee, D., Kelly, K. and Edwards, J. (2006). A Closer Look At The Relationships Among Trait Procrastination, Neuroticism, And Conscientiousness. *Personality And Individual Differences*. 40, 27-37.
- Lekich, N. (2006). *The Relationship Between Academic Motivation, Self Esteem And Academic Procrastination In College Students*. Unpublished Master's Thesis, Truman State University. Kirksville, Missouri, Usa.
- Lumpkin, A. (1990). *Physical Education And Sport: A Contemporary Introduction*. Missouri: TimesMirror/Mosby College Publishing.
- Maddi, S.R. (2004). Hardiness: An Operationalization Of Existential Courage. *Journal Of Humanistic Psychology*. 44(3), 279-298.

- Maddi, S.R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal*. 54, 173-185.
- Maddi, S.R. (1999a). The Story Of Hardiness: Twenty Years Of Theorizing, Research And Practice. *Consulting Psychology Journal: Practice And Research*. 54(3), 175-185.
- Maddi, S.R. (1999b). The Personality Construct Of Hardiness: I. Effects On Experiencing, Coping And Strain. *Consulting Psychology Journal: Practice And Research*. 51(2), 83-94.
- Maddi, S.R. (1994). Comments On Trends In Hardiness Research And Theorizing. *Consulting Psychology Journal: Practice And Research*. 51(2), 67-71.
- Maddi, S.R., Harvey, R.H., Khoshaba, D.M., Lu, J.N., Perciso, M. and Brow, M. (2006). The Personality Construct Of Hardiness, III: Relationships With Repression. *Journal Of Personality*, 74(2).
- Maddi, S.R. and Hightower, M. (1999). Hardiness And Optimism As Expressed In Coping Patterns. *Consulting Psychology Journal: Practice And Research*, 51, 95-105.
- Maddi, S. R. and Khoshaba, D.M. (1994). Hardiness And Mental Health. *Journal Of Personality Assesment*, 63(2), 265-274.
- Maddi, S.R., Khoshaba, D.M. and Pammanter, A. (1999). The Hardy Organization: Success By Turning Change To Advantage. *Consulting Psychology Journal*, 51, 117-124.
- Masten, A.S., Morison, P., Pellegrini, D. and Teliegen, A. (1990). Competence under stress: risk and protective factors. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein ve S. Weintraub (Eds.). Risk and protective factors in the development. of psychopathology (236-256). New York: Cambridge University Press.
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2013). *Ortaöğretimde Sınıf Tekrarı, Okul Terk Sebepleri Ve Örgün Eğitim Dışında Kalan Çocuklar Politika Önerileri Raporu*, Ankara: Aydoğdu Ofset Matbaacılık.

- MEB. (2007). *Beden Eğitimi Dersi (1-8. Sınıflar) Öğretim Programı ve Kılavuzu*. Ankara: Devlet Kitapları Müdürlüğü Yayınları.
- MEB. (2006). *İlköğretim Spor Etkinlikleri Dersi (1-8. Sınıflar) Öğretim Programı*. Ankara: Devlet Kitapları Müdürlüğü Yayınları.
- MEB. (2000). *İlköğretim Okulu Beden Eğitimi Programı 6-7-8. Sınıf*. İstanbul: MEB. Yayınları.
- MEB. (1988). *İlköğretim Okulları Lise ve Dengi Okullar Beden Eğitimi Dersi Öğretim Programları*, İstanbul: MEB. Yayınları.
- Merriam Webster's Collegiate Dictionary. (1993). <http://www.merriam-webster.com/>.
- Midgley, C... Others. (1998). The Development And Validation Of Scales Assessing Students Achivement Goal Orientations. *Contempoparary Educational Psychology*, 23, 103-113.
- Milgram, N.A. (1991). *Procrastination. Encyclopedia of Human Biology*. 6, (New York, Academic Press), 149-155.
- MORPA Ansiklopedisi. (1996). İstanbul: Kültür Yayınları, 4, 249.
- Morris, W. (Ed.). (1978). *The American Heritage Dictionary Of The English Language*. Boston: Houghton Mifflin.
- Motan, İ. (2002). *Kaygı ve depresyonu ayırştırmak: Dayanıklılık*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü.
- Murray, R. (2002). Writing Development For Lecturers Moving From Further To Higher Education: A Case Study. *Journal Of Further And Higher Education*, 26(3), 229-239.
- Nebioğlu, D. (2005). *Beden Eğitimi Dersi Esasları Planlanması*. Bursa: Alp Yayıncılık.
- Nicholls, J.G., Patashnick, G. and Nolen, S.B. (1985). Adolescent's Theories Of Education. *Journal Of Educational Psychology*. 77, 683-692.
- Nowack, K.M. (1991). Coping Style, Cognitive Hardiness, And Health Status. *Journal Of Behavioral Medicine*, 12, 145-157.

- Nowack, K.M. (May, 1986). Who Are The Hardy? *Training And Development Journal*, 116-118.
- Orpen, C. (1998). The Causes And Consequences Of Academic Procrastination: A Research Note. *Westminster Studies In Education*, (21), 73-78.
- Özbay, Y. (2004). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi (Kuram-Araştırma-Uygulama)*. (Beşinci Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Özcebe, H. (2008). *Gençler ve Sigara Kullanımı*. Sağlık Bakanlığı Yayınları, No:731.
- Özmen, Ö. (1999). *Çağdaş Sporda Eğitim Üçgeni*, Ankara: Bağırman Yayımevi.
- Özyiğit, C. (19-21 Aralık, 1991). *I. Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi Ve Spor Sempozyumu, Bildiriler, Paneller, Tartışmalar*. T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, Okul İçi Beden Eğitimi ve Spor İzcilik Dairesi Başkanlığı, s. 78, İzmir: Milli Eğitim Basımevi.
- Öztürk, F. (1998). *Toplumsal Boyutlarıyla Spor*. Ankara: Bağırman Yayım evi.
- Öztürk, O.M. ve Uluşahin A. (2008). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
- Öztürk, Ü. (1982). *Orta Dereceli Okullarda Beden Eğitimi*. İstanbul: Güven Matbaası.
- Pangrazzi, R.P. (2007). *Dynamic Physical Education For Elementary School Children*. San Francisco: Pearson Education Inc.
- Pfeister, T. (2002). *The Effect Of Self-Monitoring On Academic Procrastination, Self Efficacy and Achievement*. The Florida State University College Of Education. Florida.
- Pişkin, M. (2001). *Özsaygıyı Geliştirme Eğitimi, İlköğretimde Rehberlik*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Pollock, S.E. (1989). The Hardiness Characteristic: A Motivation Factor In Adaption. *Advances In Nursing Science*, 11(2), 53-62.
- Priyadarshini, S.K. (2009). A Study On Occupational Stress and Hardiness Among, BPO Employess. *Social Science International*, 25(1), 34-45.

- Ramirez, E.R. (2007). Resilience: A Concept Analysis. *Nursing Forum*, 42, 73-82.
- Rawson, H. and Miner, M. (1986). *The New Dictionary Of Quotations*. New York: New American Library.
- Rhodewalt, F. and Zone, J.B. (1989). Appraisal Of Life Change, Depression And Illness In Hardy And Nonhardy Women. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 56, 81-88.
- Rosenthal, D. (1989). *Psychoathletic Development: Towards A New Understanding Of The Athletic Experience (Sports Psychology)*. Doctoral Dissertation, The Union Institute.
- Rothblum, E.D., Solomon, L.J. and Murakami, J. (1986). Affective, Cognitive, And Behavioral Differences Between High And Low Procrastinators. *Journal Of Counseling Psychology*, 33(4), 387-394.
- Sabini, J. and Silver, M. (1982). *Moralities of Everyday Life*. London: Pxford Universty Press.
- Salar, B., Hekim, M. ve Tokgöz, M. (2012). 15-18 Yaş Grubu Takım ve Ferdi Spor Yapan Bireylerin Duygusal Durumlarının Karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(6), 123-135.
- Schraw, G., Wadkins, T. and Olafson, L. (2007). Doing The Things We Do: A Grounded Theory Of Academic Procrastination. *Journal Of Education Psychology*, 99, 12-25.
- Schouwenburg, H.C. (2004). Academic Procrastination: Theoretical Notions, Measurement, And Research. In J.R. Ferrari And J.L. Johnson (Eds.), *Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research, And Treatment. The Plenum Series In Social/Clinical Psychology (71-96)*. New York, USA: Plenum Press.
- Selçuk, T. (2006). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Ders Dışı Spor Faaliyetlerine Katılımı ve Sorunları (Mersin İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı.

- Senecal, C., Julien, E. and Guay, F. (2003). Role Conflict And Academic Procrastination: A Self-Determination Perspective. *European Journal Of Social Psychology*, 33, 135-145.
- Senemoğlu, N. (2002). *Gelişim Öğrenme Ve Öğretim, Kuramdan Uygulamaya*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Sergek, E. ve Sertbaş, G. (2006). SSK Hastanesinde Çalışan Hemşirelerin Sosyodemografik Özellikleri Ve Öz-Etkililik, Yeterlilik Düzeyleri. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9(1), 41-48.
- Sevickley, S.M. (1990). *Psychological Correlates Of Academic And Athletic Achievement In High School Students*. Doctoral Dissertation, Pace University.
- Shepperd, J.A. and Kashani, J.H. (1991). The Relationship Of Hardiness, Gender And Stress Outcomes In Adolescents. *Journal Of Personality*, 59(4), 747-768.
- Sinclair, R.R. and Tetrick, L.E. (2000). Implications Of Item Wording For Hardiness Structure, Relation With Neuroticism, And Stress Buffering. *Journal Of Research In Personality*, 34, 1-25.
- Siriois, F. (2004). Procrastination and Intentions To Perform Health Behaviors: The Role Of Self-Efficacy and The Consideration Of Future Consequences. *Personality And Individual Differences*, 37, 115-128.
- Skaalvik, E.M. and Hagtvet, K.A. (1990). Academic Achivement And Self-Concept: an Analysis of Causal Predominance in a Developmental Perspective. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 58, 292-307.
- Skau, M. (1994). *Intern Hardiness, Coping and Satisfaction*. New York: University at Albany.
- Solomon, L.J. and Rothblum, E.D. (1984). Academic Procrastination: Frequency And Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal Of Counseling Psychology*, 31, 503-509.



- Stathakos, J. (1997). *The Relationship Between Physical Activity And Academic Achievement In Senior Secondary School Students*. Master. Toronto: Toronto University.
- Steel, P. (2002). *The Measurement And Nature Of Procrastination*. Unpublished Doctoral Thesis, Universty Of Minnesota.
- Stewart, M., Reid, G. and Mangham, C. (1997). Fostering Children's Resilience. *Journal Of Pediatric Nursing*, 12 (1), 21-31.
- Sunay, Y. (1995). *Ankara İlinde Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Derslerinden Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeyine İlişkin Görüşleri*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Programları ve Öğretim Anabilim Dalı.
- Sunay, Y. ve Sunay, H. (1996). Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersinden Beklentileri ve Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeyi. *Ankara, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(4), 35-53.
- Şahin, M., Yetim, A.A. ve Çelik, A. (2012). Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor ve Fiziksel Aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.
- Şahin, N.H. (1998). *Stresle başa çıkma: Olumlu bir yaklaşım*. (3. Basım). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şenel, Ö. (1998). İlköğretim Beden Eğitimi Ders Müfredat Programına Entegre Edilen Fiziksel Uygunluk Aktivitelerinin Öğrencilerin Fiziksel ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkileri. Ankara, Gazi Üniversitesi, *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, III, (4).
- Şişko, M. ve Demirhan, G. (2002). İlköğretim Okulları ve Liselerde Öğrenim Gören Kız ve Erkek Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutumları. *Ankara, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 205-210.
- Tanrikulu, M. (2013). *Ergenlerin Akademik Erteleme Davranışlarıyla Benlik Saygılarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İzmir, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı.

- Tamer, K. (1987). *Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi*. Anadolu Üniversitesi, Açıköğretim Fakültesi Ders Kitabı: Meteksan Ltd. Şti.
- Tamer, K. ve Pulur, A. (2001). *Beden Eğitimi Sporda Öğretim Yöntemleri*. Ankara: Ada Matbaacılık Ltd. Şti.
- Terzi, Ş. (2009). Bilişsel Değerlendirme Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(1), 127-141.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 9, 1-9.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Thomas, S.B. and Carol, L.A. (December, 1982). Negligence and The Physical Education Teacher, Legal Procedures And Guidelines, *Physical Educator*, 4, 201-203.
- Tınar, M.Y. (1999). Çalışma Yaşamı ve Kişilik. *Mercek Dergisi*, 14. Mess Yayınları.
- Tice, D.M. and Baumeister, R.F. (1997). Longitudinal Study Of Procrastination, Performance, Stress, And Health: The Costs And Benefits Of Dawdling. *Psychological Science*, 8, 454-458.
- Tiet, Q.Q. and Huizinga, D. (2002). Dimension of The Construct of Resilience And Adaptation Among Inner-City Youth. *Journal of Adolescent Research*, 17 (3), 260-276.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. 1.Baskı İstanbul: Eylül Yayınevi.
- Topkaya, İ. (2004). *Hareket Beden Eğitimi ve Spor Öğretiminde Öğrenme Ve Öğretimin Temelleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Topses, G. (2004). *Ergenlik Döneminde Gelişim. Gelişim ve Öğrenme*. (İkinci Baskı). Ataman, A. (Ed.). Ankara: Gündüz Eğitim Ve Yayıncılık.
- Topuz, H. (2000). *Konuklar Geçiyor*. İstanbul: Çağdaş Yayınları.

- T.T.K.B. (Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı). (2006). *İlköğretim Okulları Haftalık Ders Çizelgesi*, Talim ve Terbiye Kurulunun 28.08.2006-Sayı:345, Ankara, (<http://www.ttkb.gov.tr> - Erişim tarihi: Temmuz 14 ).
- T.T.K.B. (Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı). (2005). *İlköğretim Okulları Haftalık Ders Çizelgesi*, Talim ve Terbiye Kurulunun 14.07.2005-Sayı:192, Ankara, (<http://www.ttkb.gov.tr> - Erişim tarihi: Temmuz 14 )
- Tusaie, K. and Dyer, J. (2004). Resilience: A Historical Review Of The Construct. *Holist Nurs Pract*, 18, 3-8.
- Türk Eğitim Derneği Yayınları. (1998). *Bugünden Yarına Ortaöğretimimiz*. Ankara: Zirve Ofset.
- Türk Eğitim Derneği Yayınları. (1988). *Ortaöğretim Kurumlarında Beden Eğitimi Spor Etkinliklerinin Nasıl Daha Verimli ve İşlevsel Duruma Getirebiliriz*. Ankara: Şafak Matbaacılık.
- Türk, E. (2013). *Genel Müdür Ortaöğretimde Sınıf Tekrarı, Okul Terk Sebepleri ve Örgün Eğitim Dışında Kalan Çocuklar Politika Önerileri*. Ankara: Aydoğdu Ofset Matbaacılık.
- Uzun Özer, B. (2009). Bir Grup Lise Öğrencisinde Akademik Erteleme Davranışı: Sıklığı, Olası Nedenleri ve Umudun Rolü. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 4 (32), 12-19.
- Uzun Özer, B., Demir, A. and Ferrari, J.R. (2009). Exploring Academic Procrastination Among Turkish Students: Possible Gender Differences In Prevalence and Excuses. *Journal Of Social Psychology*, 149 (2), 241-257.
- Uzun Özer, B. (2005). *Academic Procrastination: Prevalence, Self-Reported Reasons Gender Difference and Its Relation With Academic Achievement*. Unpublished Master Thesis. Ankara, Middle East Technical University.
- Vacha, E.F. and McBride, M.J. (1993). Cramming: A Barrier To Student Success, A Way To Beat The System, Or an Effective Learning Strategy. *College Student Journal*, 27, 2-11.

- Vanderbilt-Adriance, E. (2001). *Protective Factors and The Development of Resilience Among Boys From Low-Income Families*. Unpublished Master's Thesis. University Of Pittsburg, Pittsburg.
- Varış, F. (1994). *Eğitim Bilimine Giriş*. Konya: Atlas Kitapevi.
- Watson, D.C. (2001). Procrastination and The Five-Factor Model: A Facet Level Analysis. *Personality And Individual Differences*, 30 (1), 149-158.
- Weber, J.P. (1996). *Meaning In The Life and Psychological Well-Being Among High School Freshmen And Seniors*. Unpublished Doctoral Dissertation. Northern Arizona University, Arizona.
- Webster's Unabridged Dictionary (2nd ed.). (2001). New York: Random House.
- Whirter, J.M. and Acar, N.V. (2000). *Ergen ve Çocukla İletişim*. Ankara: US-A Yayıncılık.
- Voltan Acar, N. (1995). *Grupla Psikolojik Danışma İlke ve Teknikler*. Ankara: Yeni Doğu Matbaası.
- Yalçın, H.F. (1995). *Beden Eğitimi Öğretmeni El Kitabı*. Ankara: Gazi Üniversitesi Yayınları, No: 203, Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayın No: 24, 69.
- Yalçın, K.Y. (2006). *Yerleşik ve Taşınmalı Eğitim Yapan İlköğretim Okullarındaki Öğrencilerin Toplumsallaşmasında Beden Eğitimi ve Sporun Önemi-Kütahya İli Örneği-*. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Yaman, Ç. (2009). Formatör Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İş Doyum Düzeyleri. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 683-711.
- Yavaş, M. ve İlhan, A. (1997). *Beden Eğitimi ve Sporda Özel Öğretim Yöntemleri*. Bursa: Melisa Matbaacılık.
- Yetim, A. (2005). *Sosyoloji ve Spor*. 1.Baskı, İstanbul: Morpa, Yayıncılık Matbaası.
- Yenal, T.H., Çamlıyer, H. ve Saraçaloğlu, A.S. (1999). İlköğretim İkinci Devre Çocuklarında Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin Motor Beceri ve Yetenekler Üzerine Etkisi. Ankara, *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, IV (3) 15-24.

- Yentürk, N. ve Başlevent, C. (2008). *Türkiye’de Genç İşsizliği, Gençlik Çalışmaları Birimi Araştırma Raporu*, No:2, İstanbul Bilgi Üniversitesi Gençlik Çalışmaları Birimi, İstanbul Bilgi Üniversitesi, Ekonomi Bölümü, İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yayınları,
- Yergin, S. (2002). Beden Eğitim ve Sporun Önemi. *Çağdaş Eğitim*. Sayı: 290.
- Yerlikaya, E.E. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları İle Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Doktora Tezi. Adana, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Yıldıran, İ., Yetim, A. ve Şenel, Ö. (1996). Farklı Cinsiyetteki Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersinden Beklentileri, *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, I(1), 52-57.
- Yıldıran, İ. ve Yetim, A. (1996). Orta Öğretimde Beden Eğitimi Dersinin Öncelikli Amaçları Üzerine Bir Araştırma, *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 36-43.
- Yıldırım, C. (1999). *Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme*, Ankara: ÖSYM Yayınları.
- Yıldırım, Ü. (2011). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Psikolojik Belirtilerinin Sosyal Destek Algısı ve Akademik Erteleme Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı.
- Yorulmaz, A. (2003). *Erteleme Davranışının Çeşitli Psikolojik Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Zengin, S. (2013). *Çocuk ve Gençlik Merkezlerinde Hizmet Alan 12-18 Yaş Arası Erkek Çocukların Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutum Düzeyleri İle Benlik Saygılarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı.
- Zorba, E. (2006). *Herkes İçin Spor*. İstanbul: Morpa Yayınları.

## EKLER

### EK-1

#### Kişisel Bilgi Formu

#### Sevgili öğrenciler,

Bu araştırma bilimsel bir çalışma için yapılmaktadır. Sonuçlar sadece bilimsel amaçla kullanılacaktır. Aşağıda sadece sizinle ilgili bir takım genel bilgiler yer almaktadır. Lütfen her ifadeyi size uygunluk derecesine göre işaretleyiniz. Bu soruları içtenlikle cevaplandırmanız araştırmanın amacı açısından büyük önem taşımaktadır. Lütfen her bir soruyu boş bırakmadan cevaplandırınız.

**1.Adı:**

**2.Soyadı:**

**3.Cinsiyetiniz**    ( ) Kız    ( ) Erkek

**4.Yaşınız**    ( ) 13    ( ) 14    ( ) 15    ( ) 16 ve üstü

**5. Beden eğitimi dersine bakış açınız hangisidir?**

( ) Faydasız    ( ) Olsa da olur olmasa da

( ) Faydalı    ( ) Çok faydalı

**6. İlgilendiğiniz beden eğitimi ve sporu ne sıklıkla yapıyorsunuz?**

( ) Her gün    ( ) Haftada 3-5 gün    ( ) Haftada 2 gün

( ) Haftada 1 gün    ( ) Düzensiz

**7. Kendinizle ilgili algıladığınız akademik başarı düzeyiniz hangisidir?**

( ) Çok Düşük    ( ) Düşük    ( ) Orta    ( ) İyi    ( ) Çok iyi

**EK-2****AKADEMİK ERTELEME ÖLÇEĞİ**

		Beni hiç yansıtmıyor	Beni çok az yansıtıyor	Beni biraz yansıtmıyor	Beni çoğunlukla yansıtıyor	Beni tamamen yansıtıyor
1.	Derslerimi düzenli olarak çalışırım.					
2.	Ödevlerimi/projelerimi genellikle son belirlenen tarihte yetiştiririm.					
3.	Daha keyifli şeyler yapmak için ders çalışmayı bırakırım.					
4.	Sınavlardan önce konuları tekrar etmeye zamanım kalır.					
5.	Ne zaman dersin başına otursam aklıma yapmam gereken başka işler gelir.					
6.	Önemli olsalar bile sınavlara çalışmayı gereksiz yere son güne bırakırım					
7.	Derslere hazırlanarak gelirim.					
8.	Sıkıcı derslere çalışmayı son ana bırakırım.					
9.	Herhangi bir dersle ilgili verilen okumaları derse okumuş olarak gelirim.					
10.	Ders çalışırken bir şey yapmak, birisiyle konuşmak, çay ya da kahve içmek, vb. için sık sık ara veririm.					
11.	Ödevlerimi/projelerimi zamanında teslim ederim.					
12.	Tarihi önceden bildirilmiş olsa bile sınav günü yaklaştığında önceliği belli olmayan başka işlerle uğraştığım olur.					
13.	Kendime bir ders çalışma programı hazırlamış olsam ona uyarım.					
14.	Önemli derslere çalışmayı bile son güne bırakırım.					
15.	Çalışmayı son güne bıraktığım için başarısız olduğum derslerim olur.					
16.	Ödevlerimi/projelerimi zamanında yetiştiremem.					
17.	Bir sınavdan önce sınavla ilgili konuları her yönüyle çalışmış olurum.					
18.	Ödevlerimi/projelerimi yapmayı önemsiz gerekçelerle son güne bırakırım.					
19.	Ben derslerimi çalışmayı son ana bırakan ancak bir daha ki sefere çalışmaya zamanında başlayacağım diyen bir öğrenciyim.					

**EK-3****YETİŞKİNLER İÇİN DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ**

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...	
Her zaman bir çözüm bulurum	Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların...	
Başarılması zordur	Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...	
Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda	Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4. ...olmaktan hoşlanıyorum	
Diğer kişilerle birlikte	Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...	
Benimkinden farklıdır	Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları ...	
Hiç kimseyle tartışmam	Arkadaşlarımla/Aile-üyeleriyle tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi...	
Çözmem	Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi...	
Nasıl başaracağımı bilirim	Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir iş/projeye başladığımda ...	
İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım	Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak	
Önemli değildir	Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi ... hissederim	
Çok mutlu	Çok mutsuz
12. Beni ...	
Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir	Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim...	
Olduğuna çok inanırım	Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum	
Ümit verici	Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir...	
Zamanımı planlama	Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir	
Kolayca yapabildiğim	Yapmakta zorlandığım



## YETİŞKİNLER İÇİN DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ DEVAMI

17. Ailem şöyle tanımlanabilir ...					
Birbirinden bağımsız					Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
18. Arkadaşlarımdaki ilişkiler ...					
Zayıftır					Güçlüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma ...					
Çok fazla güvenmem					Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım ...					
Belirsizdir					İyi düşünülmüştür
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ...					
Günlük yaşamımda yoktur					Günlük yaşamımı kolaylaştırır
22. Yeni insanlarla tanışmak ...					
Benim için zordur					Benim iyi olduğum bir konudur
23. Zor zamanlarda, ailem ...					
Geleceğe pozitif bakar					Geleceği umutsuz görür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında...					
Bana hemen haber verir					Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
25. Diğerleriyle beraberken					
Kolayca gülerim					Nadiren gülerim
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:					
Birbirlerini desteklemez biçimde					Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım					
Arkadaşımdan/aile üyelerinden					Hiç kimseden
28. Zor zamanlarda ... eğilimim vardır					
Her şeyi umutsuzca gören bir					Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ...					
Zordur					Kolaydır
30. İhtiyacım olduğunda ...					
Bana yardım edebilecek kimse yoktur					Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ...					
Başa çıkmaya çalışırım					Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır
32. Ailemde şunu severiz ...					
İşleri bağımsız olarak yapmayı					İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarım/aile üyeleri ...					
Yeteneklerimi beğenirler					Yeteneklerimi beğenmezler

## **EK-4**

# **BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ETKİNLİKLERİ İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞI ARTIRMA VE AKADEMİK ERTELEMİYİ ÖNLEME PROGRAMI**

### **1. Programın Amacı**

Öğrencilerin fiziksel etkinlikler ve hareket yolu ile fizyolojik ve psikolojik gelişimlerini sağlayarak her öğrencinin hareket kapasitesinin artırılmasına yardımcı olmak hedeflenmiştir. Bu çalışmanın sonucunda öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini artırmak ve akademik erteleme düzeylerini düşürmek amaçlanmıştır. Eğitimde amaçların gerçekleştirilmesinde, öğrencilerin zihinsel ve duygusal eğitimlerinde şartların amaçlara uygun düzenlenmesine bağlıdır. Beden eğitimi ve spor genel eğitimin ayrılmaz bir parçası olması nedeniyle bu program aracılığı ile de öğrencilerin genel eğitimlerine katkı sağlanmaktadır. Beden eğitimi ve spor etkinlikleri, temel kaynağı insana ve yetişmekte olan yeni nesillere, fikren, beden, psikolojik ve akademik açıdan katkı sağlayan ve sağlık kazandıran bir etkinlik planı olduğu düşünülmektedir.

### **2. Programdan Beklenen Faydalar**

- 1.Sağlığa Destek: Beden eğitimi dersindeki etkinliklere katılımı ile öğrencilerin bedensel formunu ve iskelet sistemini geliştirmek,
- 2.Aktif Yaşam Tarzı: Öğrenci Beden eğitimi etkinliklerine katılarak mutlu bir genç olabilmesini sağlamak, aynı zamanda bireysel sorumluluğu geliştirmek,
- 3.Pozitif Etkileşim: Beden eğitimi etkinlikleri ortak ve kurallara uygun oyun becerilerini destekleyen doğal bir öğrenme ortamı sağlar, hareket eğitimi etkinlikleri ile öğrencilerin birbirleriyle iletişim kurma becerisi geliştirmek,
- 4.Kendine Güven, Kendini Gerçekleştirme ve Psikolojik dayanıklılık: Beden eğitimi etkinlikleri yoluyla öğrencilere kendine değer verme duygusunu aşlamak, kendine güven duygusu ve kendini gerçekleştirmesini sağlamak, zorlukların üstesinden gelmeyi öğretmek psikolojik dayanıklılığı artırmak,

5.Akademik Başarı ve Akademik ertelemeyi önleme: Beden eğitimi ‘aktif beden, aktif beyin’ ilkesini benimser. Bu yönüyle öğrencilere çalışma ve başarıma duygusunu yaşatarak akademik başarılarını artırmalarına katkıda bulunmak ve akademik erteleme düzeylerini düşürmektir.

### **3. Kazanımlar Tablosu**

#### **3.1. Genel Hareket Bilgi Ve Becerileri**

- A.1.1. Genel ısınmanın ve soğumanın gerekliliğini bilir.
- A.1.2. Temel jimnastik duruşlarını uygular.
- A.1.3. Araçlar kullanarak serbest hareketler yapar.
- A.1.4. Ritmin önemini kavrar.
- A.1.5. Fiziksel etkinlikler yaparak becerilerini koordineli olarak sergiler.
- A.1.6. Dış uyaranlara tepki becerisini geliştirir.
- A.1.7. Zamana, dirence ve mesafeye karşı bireysel beceri yeterliliğini belirler.
- A.1.8. Oyun ve drama yoluyla kendini ifade etmenin önemini fark eder.
- A.1.9. Oyun yoluyla stratejiler geliştirme becerisi edinir.

#### **3.2. Özel Hareket Bilgi Ve Becerileri**

- A.2.1.Seçili spor dalına özgü ısınmanın gerekliliğini bilir.
- A.2.2.Seçili spor dalına özgü kuralları bilir.
- A.2.3.Seçili spor dalına özgü hareket kavramlarını tanır.
- A.2.4.Seçili spor dalına özgü hareketleri uygular.
- A.2.5.Seçili spor dalına özgü kompleks hareketler sergiler.
- A.2.6.Seçili spor dalına özgü savunma ve hücum becerilerini sergiler.
- A.2.7.Seçili spor dalına özgü etkinliklerde kendisi ve çevresi ile ilgili güvenlik ilkelerini uygular.
- A.2.8.Seçili spor etkinliklerinde kontrollü davranış ve adil oyun ilkeleri sergiler.

A.2.9.Seçili spor etkinliklerinde bireysel farklılıkları olan arkadaşları ile olumlu etkileşimlere girer.

A.2.10.Seçili spor etkinliklerinde karşılaştığı problemlerin nedenlerini belirler.

A.2.11.Seçili spor dalına özgü hareket kalıplarını ritim eşliğinde uygular.

A.2.12.Seçili spor etkinliklerine katılarak rekabet ve iş birliğine uygun tutum ve davranışlar sergiler.

A.2.13.Seçili spor etkinliklerinde kendine güven duygusunu geliştirir.

A.2.14.Seçili spor etkinliklerinde, araçları amacına uygun ve doğru kullanır.

A.2.15.Seçili spor etkinliklerine katılarak performansını olumlu yönde geliştirmek için çaba harcar.

#### **4. Programın Uygulanmasına İlişkin Açıklamalar**

Program uygulanırken çevre şartları, saha, tesis, araç ve gereçler, öğrencilerin özellikleri göz önüne alınmalıdır.

Derslerin bu programa uygun olarak yürütülebilmesi için araç ve gereç ayarlanmalıdır.

Belirli gün ve haftalar gibi değişkenler göz önünde bulundurulmalıdır.

Dersler işlenirken öğrenciler ve öğretmenler, beden eğitimi dersine uygun kıyafetler giymelidirler.

Öğrencilerin, program başında sağlık durumları hakkında bilgi sahibi olunmalıdır.

Derslerde yüklenmelerin şiddeti, seviyeye uygun düzenlenmelidir. Aşırı terleme, hiç terlememe, aşırı kızarma, çabuk yorgunluk, isteksizlik vb. belirtiler görüldüğünde gereken sağlık önlemleri alınmalıdır.

Öğrenme alanları ve alt öğrenme alanları çalışma anında uygulanırken göz önünde bulundurulmalıdır.

Kazanımların çalışma içindeki işlenişinde belli bir sıralama bulunmamakla birlikte etkinlikler planlanırken “*basitten karmaşığa, kolaydan zora ve somuttan soyuta*” ilkeleri dikkate alınarak düzenlenmelidir.

Dersler işlenirken giriş bölümünde dikkati çekme, güdüleme, gözden geçirme, ön öğrenmeleri yoklama, işlenecek konudan haberdar etme ve derse geçiş etkinliklerine yer verilmelidir. Dersin işleniş-etkinlikler bölümünde ipucu, dönüt, düzeltme, katılım ve pekiştireç değişkenlerinden yararlanılmalıdır. Dersin değerlendirme bölümünde ise etkinlikler ile ilgili değerlendirmelere yer verilmelidir.

Ders planları hazırlık aşamasında, kullanılacak öğretim yöntemleri belirlenirken öğretim yönteminin etkinliklere uygunluğu ve öğretim yöntemi seçimini belirleyen faktörler göz önünde bulundurulmuştur.

Programın temel felsefesi doğrultusunda kazanımlar, dersin işlenişi ve değerlendirme öğeleri arasındaki ilişki dikkatlice kurulmuştur. Hedeflere ulaşmada basamak olan kazanımların gerçekleştirilmesi sağlanmalıdır. Kazanıma dayalı oluşturulan etkinlikler ve çalışma yaprakları hazırlanırken seviye grupları da dikkate alınarak hazırlanmalıdır. Belli bir süreçten sonra üst düzey beceri sergileyen gruplara yönelik ilgi grupları oluşturulmasına özen gösterilmelidir. Öğrencilerde bu ilgi düzeyi hedeflenmelidir.

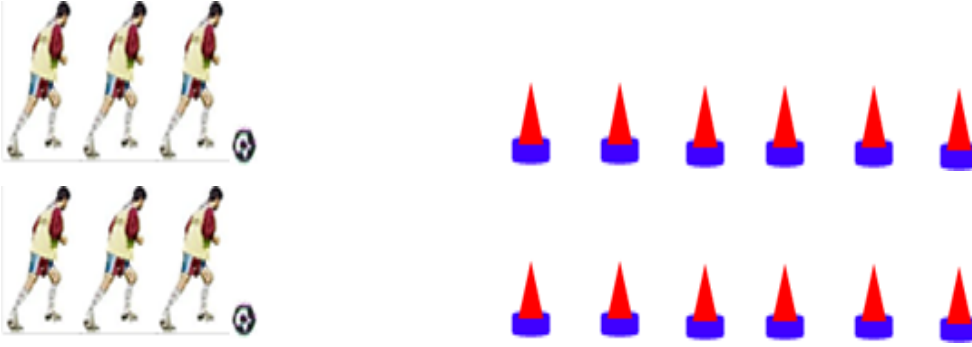
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ETKİNLİKLERİ İLE PSİKOLOJİK  
DAYANIKLILIĞI ARTIRMA VE AKADEMİK ERTELEMİYİ ÖNLEME  
PROGRAMI**

S. No	Branş	Konu	Tarih	Zaman	Süre
<b>Ön Test</b>			<b>27.10.2014</b>	<b>1 Ders</b>	<b>40Dk.</b>
1	Futbol	Top sürme	28.10.2014	2 Ders	80Dk.
2	Futbol	Pas çeşitleri (Ayak içi, Ayak iç üst)	04.11.2014	2 Ders	80Dk.
3	Basketbol	Top sürme, Pas Çeşitleri (Çift el, tek el paslar)	11.11.2014	2 Ders	80Dk.
4	Basketbol	Turnike (Sağ, Sol)	18.11.2014	2 Ders	80Dk.
5	Hentbol	Top sürme ve Pas çeşitleri	25.11.2014	2 Ders	80Dk.
6	Hentbol	Aldatma ve şut	02.12.2014	2 Ders	80Dk.
7	Voleybol	Parmak pas, Manşet pas	09.12.2014	2 Ders	80Dk.
8	Voleybol	Servis çeşitleri (Alttan, üstten, tenis)	16.12.2014	2 Ders	80Dk.
9	Atletizm	Alçak çıkış, Koşular (100m. 800m.)	23.12.2014	2 Ders	80Dk.
10	Atletizm	Atmalar (Gülle, Disk)	30.12.2014	2 Ders	80Dk.
11	Cimnastik	Temel Duruşlar	06.01.2015	2 Ders	80Dk.
12	Cimnastik	Takla (Öne, Geriye), Çember	13.01.2015	2 Ders	80Dk.
<b>Son Test</b>			<b>14.01.2015</b>	<b>1 Ders</b>	<b>40Dk.</b>
<b>İzleme Testi</b>			<b>16.03.2015</b>	<b>1 Ders</b>	<b>40Dk.</b>

<b>BEDEN EĞİTİMİ SPOR ETKİNLİK PLANI</b>			
<b>1.Hafta</b>			
<b>Ders</b>	Beden Eğitimi	<b>Tarih</b>	28.10.2014
<b>Sınıf</b>	9.Sınıf	<b>Branş</b>	Futbol
<b>Süre</b>	80 Dakika	<b>Konu</b>	Top sürme
<b>Ders Alanı</b>	Halı saha	<b>Öğretim Yöntemleri</b>	Anlatım, soru-cevap, gösteri, komut, tekrar, alıştırma.
<b>Alt Öğrenme Alanı</b>	A.1. Genel hareket bilgi ve becerileri B.1. Kişisel gelişim ve sağlıklı yaşam		
<b>Temel Beceriler</b>	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi.		
<b>Kazanımlar</b>	A.1.1. Genel ısınmanın ve soğumanın gerekliliğini bilir. A.2.1. Seçili spor dalına özgü ısınmanın gerekliliğini bilir. A.2.2. Seçili spor dalına özgü kuralları bilir. A.2.3. Seçili spor dalına özgü hareket kavramlarını tanır. A.2.4. Seçili spor dalına özgü hareketleri uygular. A.2.14. Seçili spor etkinliklerinde, araçları amacına uygun ve doğru kullanır.		
<b>Kullanılan Araç Ve Gereçler</b>	Spor giysileri, futbol topu, huni, yelek vb.		
<b>Güvenlik Önlemleri</b>	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.		
<b>ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ</b>			
<b>Basamaklar</b>	Dikkati çekme, güdüleme, gözden geçirme, derse geçiş, bireysel öğrenme etkinlikleri (ödev, deney, problem çözme vb.), grupla öğrenme etkinlikleri, özet		
<b>FUTBOL'DA TOP SÜRME ÇALIŞMASI</b>			
U düzeninde sıralanan öğrencilere futbol'da top sürme ve çeşitleri hakkında bilgi verilir. 2 dk.			
<b>1.Isınma 5 dk.</b>			

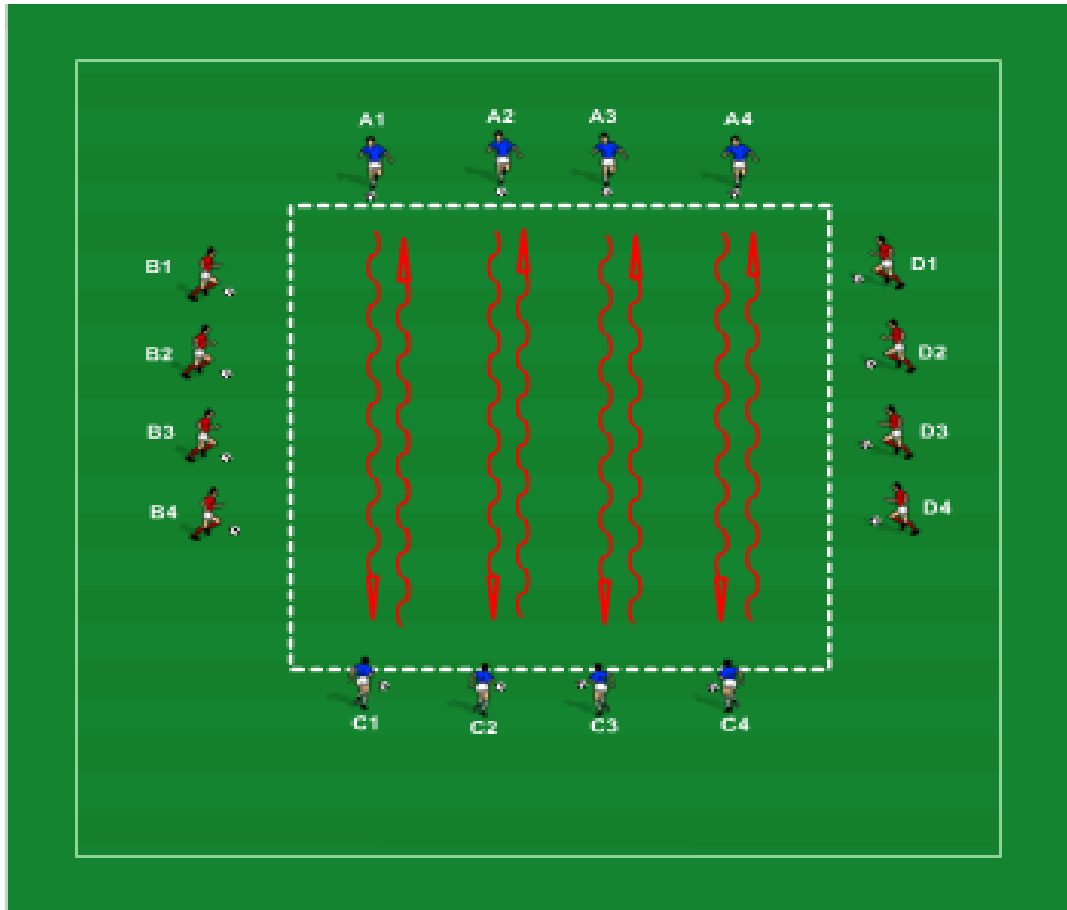
## 2. Top sürme çalışması 5 dk.

Gruplara, on metre ileriye yerleştirilen bir işaretten dönmek üzere ayak içi, iç üst, ayaküstü ve ayak dışı ile top sürme çalışması yaptırılır. Dönüşte, öğrencilerden, istedikleri bir mesafeden sırada bekleyen arkadaşlarına pas atmaları ve grubun sonuna geçmeleri istenir. Top kontrolü yapan sonraki öğrenci de çalışması devam eder.



Şekil 1. Top sürme çalışması

## 3. Karşılıklı top sürme çalışması 8 dk.

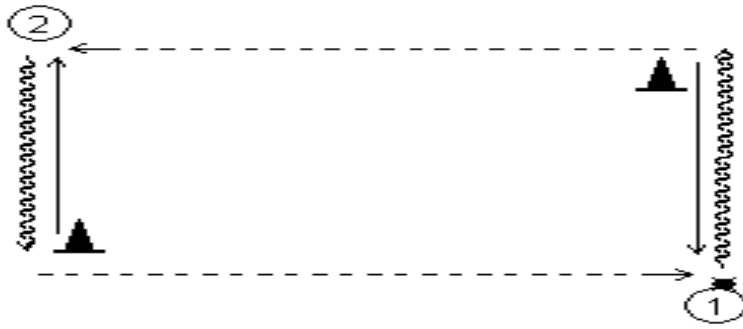


Şekil 2. Karşılıklı top sürme koordinasyon çalışması

Numaralandırılmış oyuncularından A ve C grupları karşılıklı B ve D grupları karşılıklı olarak aynı anda çalışırlar. Öğretmenin verdiği uyarılarla gruplar karşılıklı olarak top sürme yaparak yer değiştirirler. Çalışan gruplar arka arkaya ve karışık olarak hareketi uygularlar.



#### 4. Top sürme ve pas koordinasyonu geliştirme çalışması 8 dk.

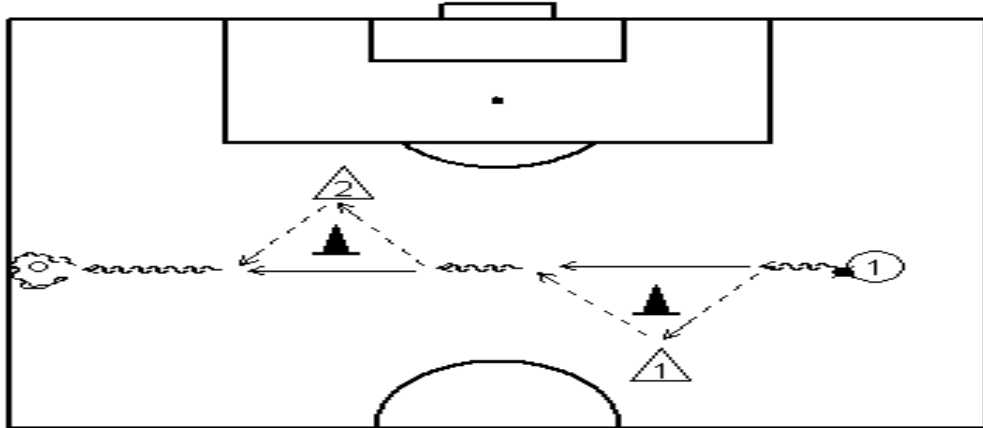


Şekil 3. Top sürme ve pas koordinasyonu çalışması

1 ve 2 aynı anda top sürme ile birbirlerinin çaprazlarına hareket eder. Hunilerin hizasına geldiklerinde yerden pas yaparak, başlangıç yerlerine gelen pasları karşılamak için sprintle dönerler.

- Paslar yerden ve isabetli olmalı.
- Driplinglerde oyuncular birbirini kontrol ederek gider.
- Pasların verilmesinde öğretmenin işareti belirleyici olabilir.
- Her iki taraftan verilen paslarda her iki ayakta kullanılmalıdır.
- Dripling mesafeleri 10 metre, pas mesafeleri 15-20 metre olabilir.

#### 5. Top sürme ve pas ile ilgili beceri geliştirme 8 dk.



Şekil 4. Top sürme ve pas beceri çalışması

1 numaralı oyuncu yaklaşık 5 metre top sürme yapar ve 2 ile duvar pası yapıp top sürmeye devam eder. Ters yöndeki 3 ile de duvar pası yapıp top sürme ile işaretin arkasından dönerek, duvar paslarını ters yönden yaparak başlangıç noktasına kadar devam eder.

- Paslar yerden ve isabetli olmalı.
- Driplingler seri şekilde yapılmalıdır.
- Duvar pası yapılan mesafeler 5 metre civarı olmalıdır.
- Paslarda her iki ayağın kullanılmasına dikkat edilmelidir.

### 6. Viraj oyunu 10 dk.

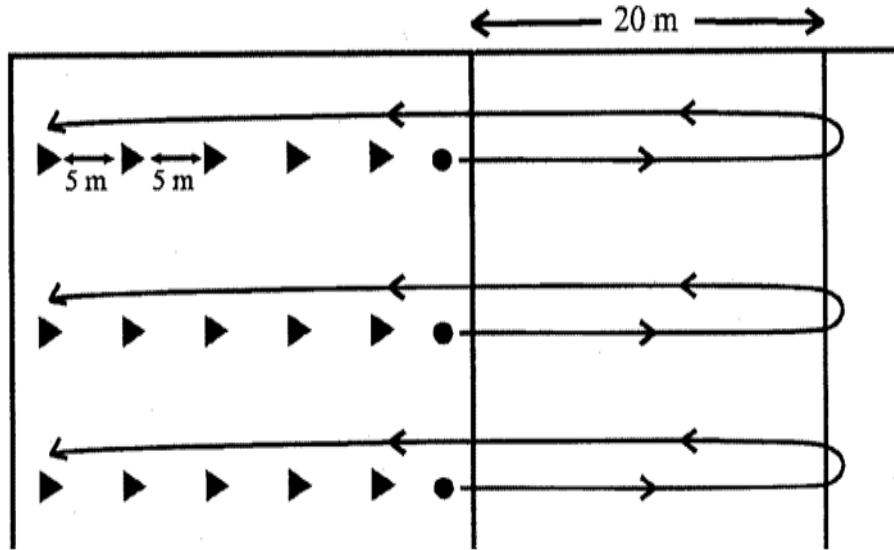
Futbol uygulamalarına ön hazırlıklarını geliştirebilme amaçlı olan oyunda, oyuncular iki eşit gruba ayrılarak, sınır çizgisinde ar arda sıra olurlar. Komutla birlikte grupların ilk oyuncuları, yaklaşık 5 metre ileride; birer metre ara ile duran hunilerin arasından topu sürerek geçerler. Daha sonra 3 metre ileride bulunan son huninin arkasından topu elleriyle sıranın önünde bekleyen arkadaşlarına atarlar. Oyun bu şekilde devam eder. Bir seri sonunda oyunu erken bitiren takım galip ilan edilir.



Şekil 5. Viraj Oyunu

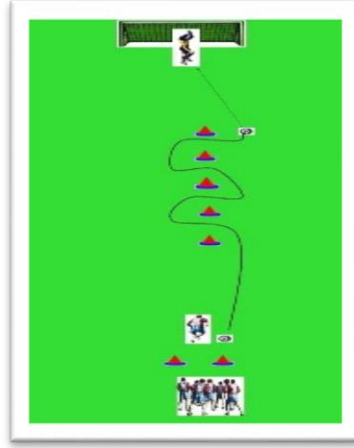
### 7. Top sürme oyunu 10 dk.

Oyuncular eşit sayıda üç gruba ayrılır. Her grubun oyuncuları 5'er metre ara ile sahaya derin kolda yerleşirler. Son oyuncudan 20 m ilerisine bir çizgi çizilir. Hakemin başla komutu ile ilk oyuncular top sürerek işaretli çizgiye kadar gelir ve dönerler. İkinci sıradaki aynı şekilde devam eder ilk önce bitiren grup kazanır.



Şekil 6. Top sürme oyunu

**8. Top sürme, slalom ve şut çalışması 10 dk.**



*Şekil 7. Top sürme, slalom ve şut çalışması*

Öğrenciler sırayla top sürerek slalom yapar ve şut atarak gol atmaya çalışırlar. En kısa sürede çalışmayı tamamlamak amaçlanmaktadır.

**8. Futbol maçı (top sürme, pas, şut ve gol vuruşu amaçlı ) 10 dk.**

Öğrenilen top sürme ve pas çeşitleri kullanıp pas yaparak gol vuruşu yapabilmek.

**9. Soğuma ve bitiş 4 dk.**

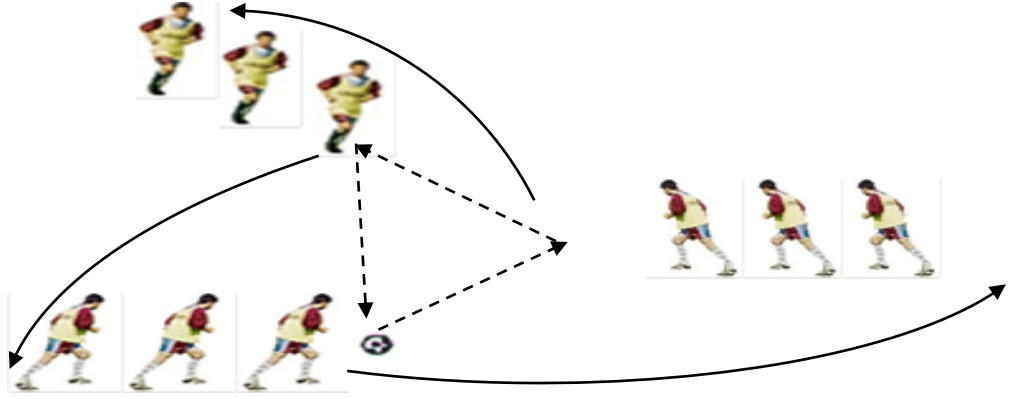
<b>Değerlendirme</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Hangi durumlarda top sürülmesi, hangi durumlarda top sürülmemesi gerekir, sorulur.</li><li>✓ Hangi tür pozisyonlarda, hangi teknikle top sürülmesinin doğru olduğu sorulur.</li></ul>
----------------------	---

<b>BEDEN EĞİTİMİ SPOR ETKİNLİK PLANI</b>			
<b>2.Hafta</b>			
<b>Ders</b>	Beden Eğitimi	<b>Tarih</b>	04.11.2014
<b>Sınıf</b>	9.Sınıf	<b>Branş</b>	Futbol
<b>Süre</b>	80 Dakika	<b>Konu</b>	Pas çeşitleri (ayak içi, ayak iç üst)
<b>Ders Alanı</b>	Halı saha	<b>Öğretim Yöntemleri</b>	Anlatım, soru-cevap, gösteri, komut, tekrar, alıştırma.
<b>Alt Öğrenme Alanı</b>	A.1. Genel hareket bilgi ve becerileri B.1. Kişisel gelişim ve sağlıklı yaşam		
<b>Temel Beceriler</b>	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi.		
<b>Kazanımlar</b>	A.1.1. Genel ısınmanın ve soğumanın gerekliliğini bilir. A.2.1. Seçili spor dalına özgü ısınmanın gerekliliğini bilir. A.2.2. Seçili spor dalına özgü kuralları bilir. A.2.3. Seçili spor dalına özgü hareket kavramlarını tanıır. A.2.4. Seçili spor dalına özgü hareketleri uygular. A.2.14. Seçili spor etkinliklerinde, araçları amacına uygun ve doğru kullanır.		
<b>Kullanılan Araç Ve Gereçler</b>	Spor giysileri, futbol topu, huni, yelek vb.		
<b>Güvenlik Önlemleri</b>	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.		
<b>ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ</b>			
<b>Basamaklar</b>	Dikkati çekme, güdüleme, gözden geçirme, derse geçiş, bireysel öğrenme etkinlikleri (ödev, deney, problem çözme vb.), grupla öğrenme etkinlikleri, özet		
<p align="center"><b>FUTBOL'DA PAS ÇEŞİTLERİ (AYAK İÇİ, AYAK İÇ ÜST) ÇALIŞMASI</b></p> <p>U düzeninde sıralanan öğrencilere futbol oyun kuralları ve paslaşma şekilleri bilgisi verilir. 2 dk.</p> <p><b>1.Isınma 5 dk.</b></p>			

## 2.Karşılıklı pas ve kontrol çalışması 5 dk.

Karşılıklı 2 öğrenci ayak içi ve ayak iç üst pas ve kontrol çalışması yaptırılır.

## 3.Üçgende pas ve top kontrol çalışması 8 dk.

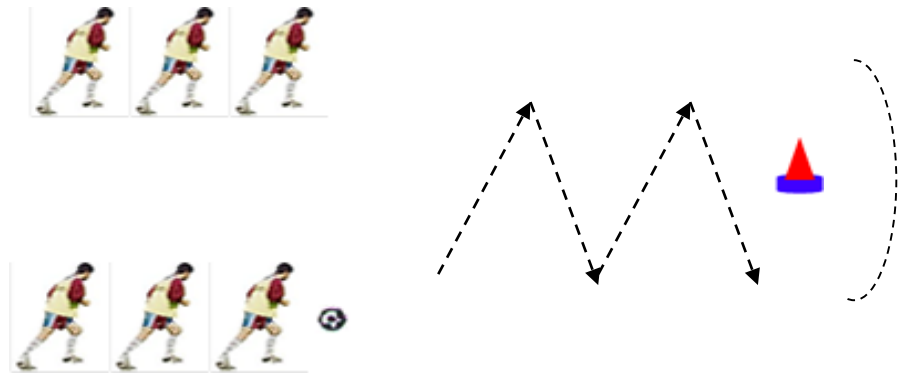


Şekil 1. Paslaşma ve top kontrol

Her grupta bir top olmak üzere öğrencilerin üçgen dizilişteki yerlerini almaları sağlanır. Üçgenin köşeleri arasındaki mesafe 8-9 metredir. (Şekil 1)Üçgende paslaşmada, ayak içiyle top kontrol sonrası iç vuruş yapma çalışması yaptırılır. Pasını veren oyuncu pas verdiği grubun sonuna koşarak soldan geçer. Hatalı vuruş veya yanlış top kontrol yapan öğrenciler uyarılır. Aynı çalışma formunda, birkaç kez top saydırma sonrası yerden veya ayaküstü vuruşla havadan atılması istenir. Değişik seviyelerden gelen topları dizle veya göğüsle kontrol altına aldıktan sonra pas verip sıra sonuna geçilir. Alıştırma 3, yeterince tekrar ettirilirken öğrenciler gözlemlenir.

## 4.Eşli paslaşma yarışı 8 dk.

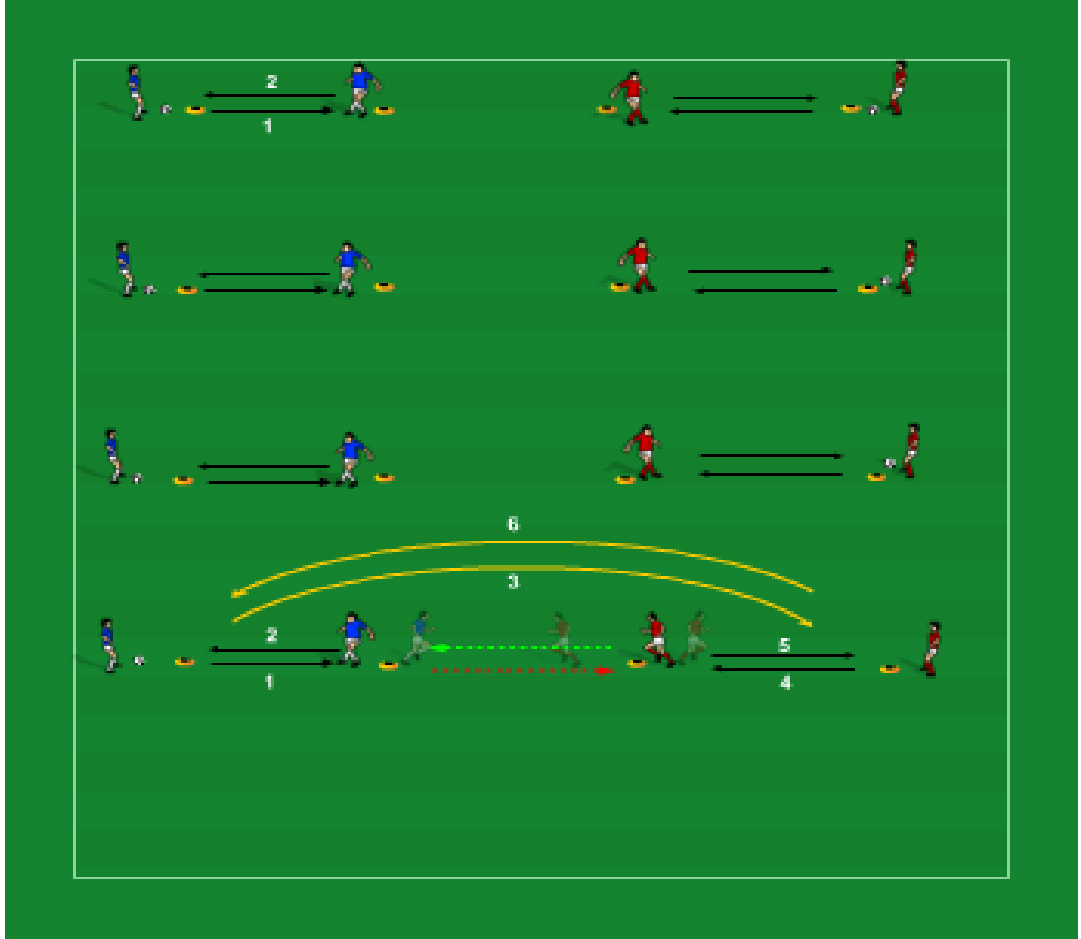
Grupların 20 metre ilerisine bir hedef yerleştirilir. Eşli gruplara gidiş-dönüş paslaşma yarışı yaptırılır.



Şekil 2. Eşli paslaşma yarışı

### 5. Yakın-uzak pas çalışması 8 dk.

Karşılıklı formda oyuncular kontrol şekillerini uygularlar. Son çalışmada ortada iki oyuncu çalışır. Rakibin yaptığı pasif savunmayla kontrol yapar ve kısa pasla iade yapar. Kenardaki oyuncular gelen pası uzun olarak uzaktaki oyuncuya gönderir.



Şekil 3. Yakın-uzak paslaşma yarışı

### 6. Topa vurma oyunu 10 dk.

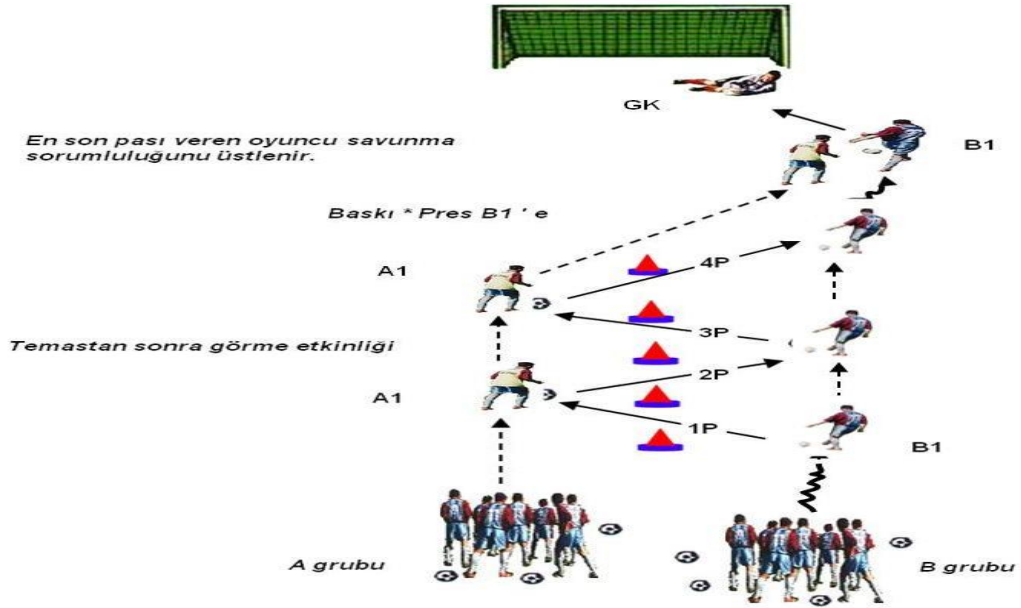
Oyuncular iki eşit veya daha fazla gruba ayrılırlar. Gruplar karşı karşıya gelerek aralarında 5 metre kalacak şekilde sıra oluştururlar. Grupların önünde oyunculara bir adet futbol topu bulunur. Karşılıklı olarak grupların zamana karşı yaptıkları ayak içi vuruşları sayılır. En fazla vuruşu yapan takım galip ilan edilir.



Şekil 4. Topa vurma oyunu

### 7.Paslaşmalı gol çalışması 10 dk.

Egzersiz B grubu oyuncularından B1'in (1P)'i konilerin arasından A1'e kullanmasıyla başlar. A grubu oyuncularından A1 topa doğru hareketlenerek topla buluşur. Sol ayak içi, sağ ayak dışını kullanarak (1.P) ta olduğu gibi (2P) 'ı B1 'in koşu koridoruna kullanır. Temastan sonra görme etkinliğini gerçekleştirmek son derece önemlidir. B1 her temasında sol ayak içi sağ ayak dışını kullanırken, A1 sağ ayak içi sol ayak dışını kullanır. Şekilde görüldüğü gibi en son pası veren A1 oyuncusu B1'e karşı savunma sorumluluğunu üstlenir. Egzersiz bu şekilde devam eder.



Şekil 5. Paslaşmalı gol çalışması

### 8.Futbol'da çift kale maç (5 pas ve gol vuruşu) 10 dk.

Öğrenilen pas çeşitleri kullanıp 5 pas yaparak gol vuruşu yapabilme.

### 9.Futbol maçı 10 dk.

### 10.Soğuma ve bitiş 4 dk.

Değerlendirme	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ İç vuruş ve iç-üst vuruşlar topları hangi mesafelere atmak için hangi pozisyonlarda kullanılır, sorulur.</li><li>✓ Hangi durumlarda pas verilmesi, hangi durumlarda pas verilmemesi gerekir, sorulur.</li></ul>
---------------	---

<b>BEDEN EĞİTİMİ SPOR ETKİNLİK PLANI</b>			
<b>3.Hafta</b>			
<b>Ders</b>	Beden Eğitimi	<b>Tarih</b>	11.11.2014
<b>Sınıf</b>	9.Sınıf	<b>Branş</b>	Basketbol
<b>Süre</b>	80 Dakika	<b>Konu</b>	Top sürme ve çift el, tek el paslar
<b>Ders Alanı</b>	Spor salonu	<b>Öğretim Yöntemleri</b>	Anlatım, soru-cevap, gösteri, komut, tekrar, alıştırma.
<b>Alt Öğrenme Alanı</b>	A.1. Genel hareket bilgi ve becerileri B.1. Kişisel gelişim ve sağlıklı yaşam		
<b>Temel Beceriler</b>	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi.		
<b>Kazanımlar</b>	A.1.1. Genel ısınmanın ve soğumanın gerekliliğini bilir. A.2.1. Seçili spor dalına özgü ısınmanın gerekliliğini bilir. A.2.2. Seçili spor dalına özgü kuralları bilir. A.2.3. Seçili spor dalına özgü hareket kavramlarını tanır. A.2.4. Seçili spor dalına özgü hareketleri uygular. A.2.14. Seçili spor etkinliklerinde, araçları amacına uygun ve doğru kullanır.		
<b>Kullanılan Araç Ve Gereçler</b>	Spor giysileri, top, huni, yelek vb.		
<b>Güvenlik Önlemleri</b>	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.		
<b>ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ</b>			
<b>Basamaklar</b>	Dikkati çekme, güdüleme, gözden geçirme, derse geçiş, bireysel öğrenme etkinlikleri (ödev, deney, problem çözme vb.), grupla öğrenme etkinlikleri, özet		
<b>BASKETBOL'DA TOP SÜRME VE ÇİFT EL VE TEK EL PAS ÇALIŞMASI</b>			
U düzeninde sıralanan öğrencilere basketbol'da çift el ve tek el paslar ve top sürme hakkında bilgi verilir. 2 dk.			
<b>1.Isınma 5 dk.</b>			



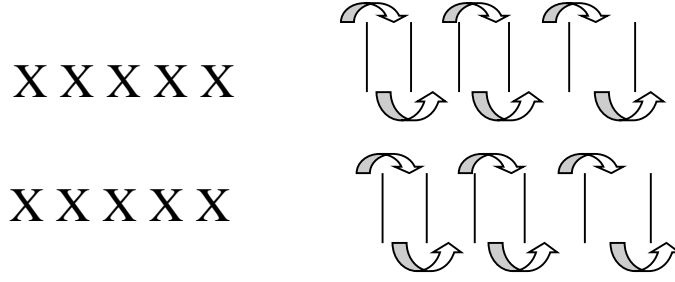
## 2. Top sürme temel teknik çalışması 8 dk.

A. Alçak Kontrollü Top Sürme

B. Yüksek Hızlı Top Sürme

## 3. Top sürme oyunu 5 dk.

Öğrenciler iki gruba ayrılırlar. Slalom çubuklarının arasından top sürerek topu diğer arkadaşına veririr böylelikle oyun son öğrenciye kadar devam eder. Kazanan takım yenilen takıma ceza verir.



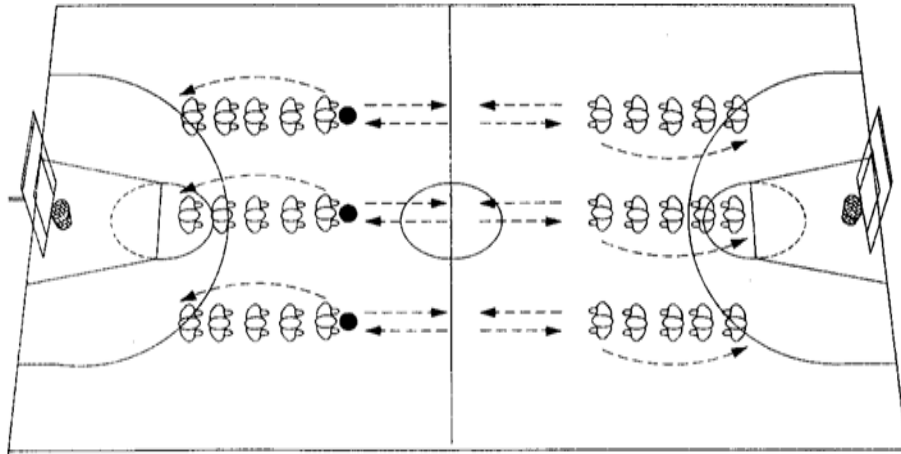
Şekil 1. Top sürme oyunu

## 4.Çift el paslar çalışması 12 dk.

Onarlı üç gruba ayrılan öğrencilerin beşer kişilik küçük gruplar halinde 4-5 metre mesafede karşılıklı olarak sıralanmaları sağlanır. (Şekil 2)

Gruplara top tutma çalışmasını da yapmak üzere çift el paslar sırayla anlatılarak yaptırılır. Atışını yapan öğrenci kendi grubunun ardına koşar.

**A.Göğüsten pas atma:** Bacaklar adım duruşunda veya paralel olup, ağırlık merkezi her iki bacağına eşit dağıtılır, dirsekler vücuda yakındır. El bileği hareketiyle elden çıkartılan topu açık olan parmaklar takip eder, avuç içleri yan-aşağı bakar. Hareketi kolaylaştırmak için pas öncesi öne küçük bir adım alınır.



Şekil 2. Çift ve tek el pas çalışması

**B.Yerden pas atma:** Top, pas verilecek oyuncu ile aramızdaki mesafenin 2/3 kısmındaki yere çarptırılır ve kalça yüksekliğinde karşı oyuncuya ulaşır. Öne doğru döndürme topun iyi sıçramasını sağlar.

**C.Baş üstü pas atma:** Top başın üstünde, parmaklar açık ve yukarıyı gösterir, topun alt yan taraflarından kavranır. Top, bileklerin aşağı doğru itilerek düşürülmesiyle parmakları terk eder. Pas sonrası avuç içleri yeri gösterir. Öne küçük bir adım alınabilir.

**D.Alttan pas atma:** Bacaklar daha fazla bükülü, ağırlık merkezi iyice aşağıdadır.

- ✓ Her pas çalışmasında öğrenciler sürekli gözlemlenerek yapılan hataların düzeltilmesi istenir.

### **5.Tek el paslar çalışması 12 dk.**

Aynı çalışma sistemine tek el pasların anlatılması ve uygulanmasıyla devam edilir:

**A. Tek el pas atma:** Sağ el için; göğüs hizasındaki top sağ kulak seviyesine getirilir. Topu koruyan sol çekilir, sağ el ayası açık parmaklarla topun arkasından kavrar. Vücut ağırlığı sol ayak üzerine aktarılır ve sağ ayak adımıyla öne hamle yapılır ve el bileğinin bükülmesiyle top, parmakların ucundan çıkarılır.

**B.Tek el alttan pas atma:** Pas atılırken vücut ağırlığı atış tarafındaki bacağı aktarılır. Top, kalça yüksekliğinde tutulurken, topu koruyan diğer el çekilir. Top orta parmakların üzerinden eli terk eder.

**C.Çengel pas atma:** Top çift elde vücut önünde tutulur, topun elden çıkacağı kol gergin olarak havaya kaldırılırken aynı bacak dizden bükülerek çekilir ve diğer bacak üzerinde sıçranır. Bu arada diğer kol dirsekten bükülerek topu korur.

- ✓ Pas çalışmalarında öğrenciler sürekli gözlemlenerek yapılan hataların düzeltilmesi istenir.

### **6.Yetişen top oyunu 5 dk.**

Basketbol uygulamalarına ön hazırlıklarını geliştirebilme amaçlı bu oyun, En az iki top ve 10-20 kişi ile oynanır. Oyuncular daire şeklinde yan yana dizilir. Yüzler ortaya dönük kollar yana yarım açık olarak sıralanır. Ortada sırt sırta bulunan top atıcıları bulunur. İşaretle birlikte top atıcılar, ellerindeki topu karşısındaki arkadaşlarına pas olarak atarlar. Pası alan topu geriye, top atıcıya gönderir. Top atıcılar, karşısındakinin solundakine en çabuk biçimde düşürmeden atarlar. Topu düşürenler sırasına geçerek pas atabilirler. İki toptan hangisi diğerine yetişirse, o top atıcının oyuncusu oyunu kazanır.

**Çeşitlendirme:** Top atıp tutma herhangi bir sportif oyunun hazırlık gagesine göre yapılabilir. Üç veya dört topla oynanabilir. Takımlar halinde (tekler-çiftler) ortaya karşılıklı birer kişi çıkararak oynanabilir. Yetişen top hangi takıma aitse o takım oyunu kazanır.

### **7.Pas sayı oyunu 5 dk.**

Basketbol uygulamalarına ön hazırlıklarını geliştirebilme amaçlı bu oyun, basketbol topuyla paslaşarak oynanır. Oyun iki grup arasında yarışma şeklindedir. Oyuncu sayısı 8-10 olabilir. Oyun basketbol sahasında oynanır. Gruplardan biri(A) saha içinde, karşılıklı çapraz şekilde yerleşir ve top onlardadır. Diğer grup (B) dip çizgi köşesinde araka arkaya durur. Hakemim başla komutu ile saha içinde olan grup oyuncularını göğüs pasıyla topu birbirlerine atarlar. Top son oyuncudan geriye doğru

tekrar paslaşarak devam ederler. Ve bu arada pas sayısı oyuncular tarafından sayılır. Dip çizgide bulunan ilk oyuncu basketbol sahası dışından tam tur hızla koşar ve sıranın arkasına gelindiğinde ikinci oyuncu koşmaya başlar. Son oyuncuda koşuyu bitirdiğinde saha içindeki grubun pas sayısı açıklanır. Daha sonra gruplar yer değiştirirler ve oyun tekrarlanır. Pas sayısı fazla olan grup kazanır.

**Çeşitlendirme:** Yerden pas, tek elle uygulanabilir. Koşu yönü değiştirilebilir. Dışarıda bulunan grup iki köşeye yerleşebilir.

#### **8.Hareketli top oyunu 5 dk.**

Basketbol uygulamalarına ön hazırlıklarını geliştirebilme amaçlı oyun basketbol topu ile top sürme yaparak oynanır. Oyunda iki –üç grup teşkil edilebilir. 10-20 kişi ile oynanabilir. Dip çizgilerden 3 m. ileriye kasa ara parçaları yerleştirilir. Bunlardan sadece bir taraftaki kasa içerisinde bir basketbol topu bulunur. Oyuncular kasa gerisinde arka arkaya sırsa olurlar. Orta çizgi üzerinde yerden 1 m. yükseklikte bir ip gerilir. Hakemin başla komutu ile ilk oyuncular kasa içerisinden topları alarak ipe kadar top sürme yaparak ilerlerler. İpin altından geçerken top sürme yapmaya devam ederler. Karşı dip çizgide bulunan kasaya kadar yine top sürerek giderler ve topları kasa içerisine bırakırlar. Sıranın arkasına geçerler. Bekleyen oyuncu topu alır ve oyun aynı şekilde devam eder. Önce bitiren grup kazanır.

**Çeşitlendirme:** Top sağ-sol elle değiştirilerek sürülebilir. İpin altından geçtikten sonra bekleyen oyuncuya pas atılabilir. Oyun iki topla oynanabilir.

#### **9.Basketbol’da tek pota maç (pas ve top sürme amaçlı ) 7 dk.**

Öğrenilen pas ve top sürmeyi kullanıp 5 pas yaparak atış yapabilme.

#### **10.Basketbol maçı 10 dk.**

#### **11.Soğuma ve bitiş 4 dk.**

<b>Değerlendirme</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Top sürme konusunda dikkat edilmesi gereken noktalar sorulur. Top sürme hangi durumlarda yapılır sorulur.</li><li>✓ Çift el ve tek el pas tekniklerinden bazılarını birkaç öğrenciden anlatarak göstermesi istenir. Yapamayanlar uyarılır. Hangi durumlarda kullanılır sorulur.</li></ul>
----------------------	---

<b>BEDEN EĞİTİMİ SPOR ETKİNLİK PLANI</b>			
<b>4.Hafta</b>			
<b>Ders</b>	Beden Eğitimi	<b>Tarih</b>	18.11.2014
<b>Sınıf</b>	9.Sınıf	<b>Branş</b>	Basketbol
<b>Süre</b>	80 Dakika	<b>Konu</b>	Turnike (Sağ, sol)
<b>Ders Alanı</b>	Spor Salonu	<b>Öğretim Yöntemleri</b>	Anlatım, soru-cevap, gösteri, komut, tekrar, alıştırma.
<b>Alt Öğrenme Alanı</b>	A.1. Genel hareket bilgi ve becerileri B.1. Kişisel gelişim ve sağlıklı yaşam		
<b>Temel Beceriler</b>	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi.		
<b>Kazanımlar</b>	A.1.1. Genel ısınmanın ve soğumanın gerekliliğini bilir. A.2.1. Seçili spor dalına özgü ısınmanın gerekliliğini bilir. A.2.2. Seçili spor dalına özgü kuralları bilir. A.2.3. Seçili spor dalına özgü hareket kavramlarını tanır. A.2.4. Seçili spor dalına özgü hareketleri uygular. A.2.14. Seçili spor etkinliklerinde, araçları amacına uygun ve doğru kullanır.		
<b>Kullanılan Araç Ve Gereçler</b>	Spor giysileri, top, huni, yelek vb.		
<b>Güvenlik Önlemleri</b>	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.		
<b>ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ</b>			
<b>Basamaklar</b>	Dikkati çekme, güdüleme, gözden geçirme, derse geçiş, bireysel öğrenme etkinlikleri (ödev, deney, problem çözme vb.), grupla öğrenme etkinlikleri, özet		
<b>BASKETBOL'DA TURNİKE ÇALIŞMASI</b>			
U düzeninde sıralanan öğrencilere basketbol'da turnike hakkında bilgi verilir. 2 dk. <b>1.Isınma 5 dk.</b>			

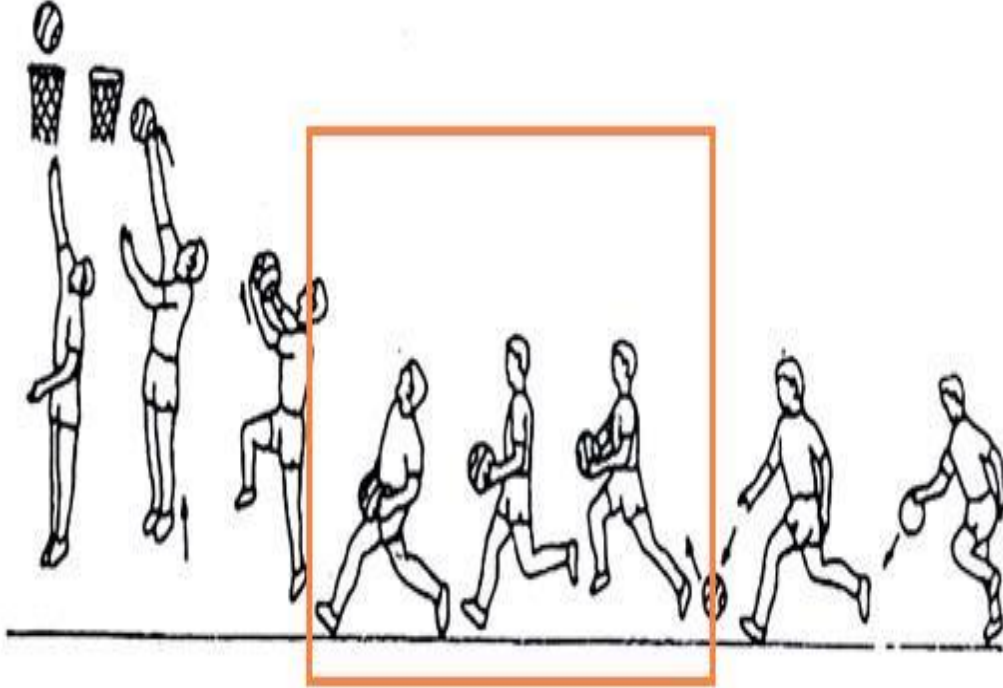
## 2. Turnike çalışması 5 dk.

Öğrencilerin üç sayı çizgisi üzerinde birerli geniş kolda sıralanmaları sağlandıktan sonra sağ el için turnike atış tekniği gösterilir: Top sürdükten sonra, her iki ayak havadayken hafif bir sıçramayla top çift ele alınır, sonra birinci adım uzun ikinci adım kısa olmak üzere iki adım atılır. Son olarak sol ayak üzerinde kuvvetlice sıçrarken sağ bacak dizden bükülerek çekilir. Vücudun önünde iki elde tutulan top baş üzerine doğru kaldırılır. Atış kolunun uzatılması ve el bileğinin bükülmesiyle top, ya çarpma levhasına ya da çemberin içine bırakılır.

## 3. Turnike temel teknik çalışması (topsuz) 5 dk.

Öğrenciler beşer kişilik gruplara ayrılarak şu çalışmalar topsuz olarak yaptırılır:

- İkili adım ritminde çalışma,
- İkili adım, sıçrama ve diz çekme çalışması,
- İkili adım, sıçrama, diz çekme ve uzanma çalışması.



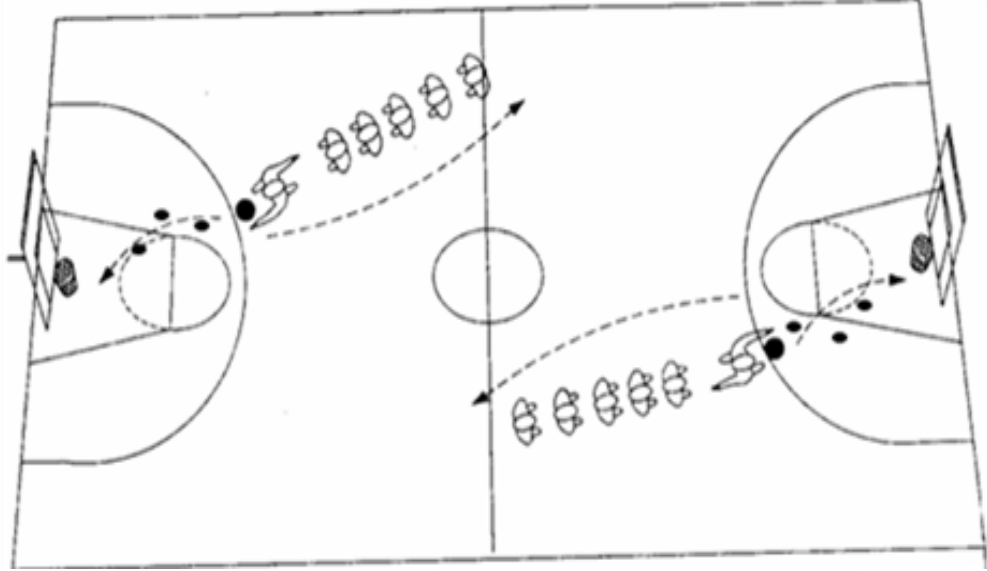
Şekil 1. Turnike atışında adımlama ve topun duruşu

## 4. Turnike temel teknik çalışması (toplu) 10 dk.

- İkili adım ritminde çalışma,
- İkili adım, sıçrama ve diz çekme çalışması,
- İkili adım, sıçrama, diz çekme ve uzanma çalışması, gruplara birer top verilerek yaptırılır.

### 5. Turnike atış çalışması (topsuz) 8 dk.

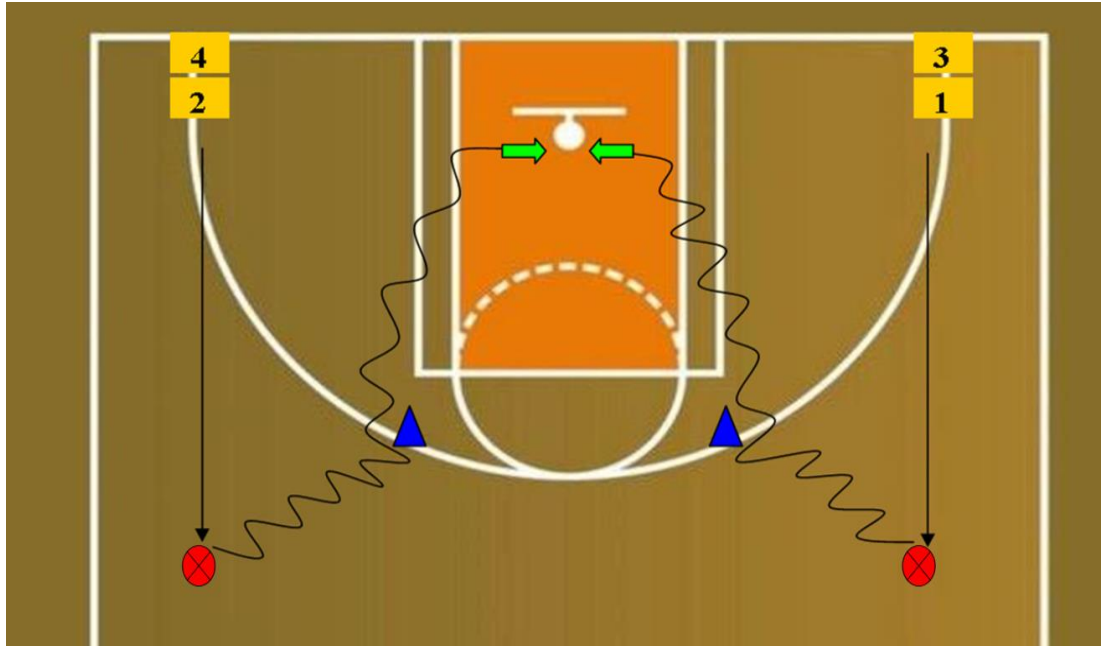
Öğrenciler üç sayı çizgisi arkasında birerli derin kolda sıraya geçirilir. Turnike atış çalışması, topsuz olarak potaya yaptırılır. (Şekil 2) Her öğrenci kontrol edilerek yapılan hatalar söylenir.



Şekil 2. Turnike atışı (sol-sağ-sol)

### 6. Turnike atış çalışması (toplu) 12 dk.

Çalışma, öğrencilerin yaptığı hareketin doğruluğuna göre 10 üzerinden değerlendirme puanı verilerek yaptırılır. Öğrenciler gözlemlenerek hatalı hareketlerin düzeltilmesi istenir.



Şekil 3. Turnike atışı (sağ-sol)

**7.Kapan turnike yapar oyunu 10 dk.**

Öğrenciler orta alan çizgisi önünde eşleşerek derin kolda ikişerli sıraya geçirilir. Önlerine bir top atılır. Topu kapan oyuncu hücum, diğeri savunma görevi yapar. Topa sahip oyuncu potaya ulaştığında turnike atışı yapar. Çalışma aynı anda iki potada yapılabilir.

**8.Basketbol’da tek pota maç (turnike amaçlı ) 10 dk.**

Öğrenilen top sürme ve pas çeşitleri kullanıp 5 pas yaparak gol vuruşu yapabilme.

**9.Basketbol maçı 10 dk.**

**10.Soğuma ve bitiş 3 dk.**

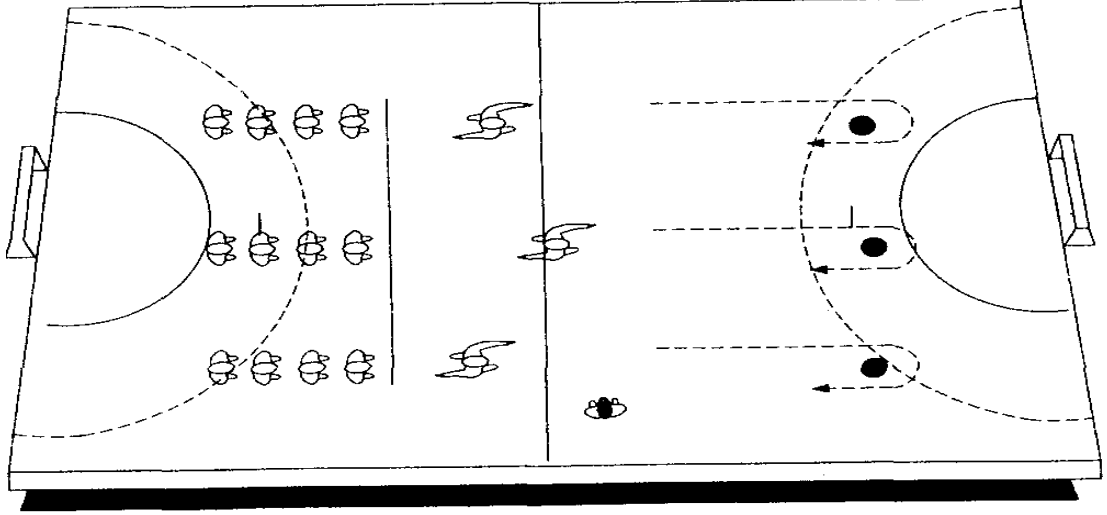
<b>Değerlendirme</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Sağdan ve soldan turnikeyi doğru yapan öğrencilere atışları tekrar ettirilir.</li><li>✓ Turnike atışlarında dikkat edilmesi gereken noktalar sorulur.</li></ul>
----------------------	---

<b>BEDEN EĞİTİMİ SPOR ETKİNLİK PLANI</b>			
<b>5.Hafta</b>			
<b>Ders</b>	Beden Eğitimi	<b>Tarih</b>	25.11.2014
<b>Sınıf</b>	9.Sınıf	<b>Branş</b>	Hentbol
<b>Süre</b>	80 Dakika	<b>Konu</b>	Top sürme ve pas çeşitleri
<b>Ders Alanı</b>	Spor Salonu	<b>Öğretim Yöntemleri</b>	Anlatım, soru-cevap, gösteri, komut, tekrar, alıştırma.
<b>Alt Öğrenme Alanı</b>	A.1. Genel hareket bilgi ve becerileri B.1. Kişisel gelişim ve sağlıklı yaşam		
<b>Temel Beceriler</b>	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi.		
<b>Kazanımlar</b>	A.1.1. Genel ısınmanın ve soğumanın gerekliliğini bilir. A.2.1. Seçili spor dalına özgü ısınmanın gerekliliğini bilir. A.2.2. Seçili spor dalına özgü kuralları bilir. A.2.3. Seçili spor dalına özgü hareket kavramlarını tanır. A.2.4. Seçili spor dalına özgü hareketleri uygular. A.2.14. Seçili spor etkinliklerinde, araçları amacına uygun ve doğru kullanır.		
<b>Kullanılan Araç Ve Gereçler</b>	Spor giysileri, top, huni, yelek vb.		
<b>Güvenlik Önlemleri</b>	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.		
<b>ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ</b>			
<b>Basamaklar</b>	Dikkati çekme, güdüleme, gözden geçirme, derse geçiş, bireysel öğrenme etkinlikleri (ödev, deney, problem çözme vb.), grupta öğrenme etkinlikleri, özet		
<b>HENTBOL'DA TOP SÜRME VE PAS ÇEŞİTLERİ ÇALIŞMASI</b>			
U düzeninde sıralanan öğrencilere hentbol'da top sürme ve pas çeşitleri hakkında bilgi verilir. 2 dk.			
<b>1.Isınma 5 dk.</b>			



## 2.Top sürme çalışması 8 dk.

Öğrencilere hangi durumlarda top sürülmesi gerektiği ve tekniği anlatılır: Top sürerken parmaklar açık, eller topu iyice kavrayacak şekilde topun üzerindedir; top sürerken, topa vurulmamak top vücuda yakın sürülmeli, top sürme ile koşu temposu uyumlu olmalı, top kalça yüksekliğinde sürülmelidir. Top sürerken el değiştirilebilir.



Şekil 1. Top sürme çalışması

- ✓ Öğrencilerin eşit sayıda dört gruba ayrılması sağlanır ve grupların şekilde olduğu gibi derin kolda dizilmeleri istenir. (Şekil 1)
- ✓ Gruplara birer hentbol topu verilir; on metre ileriye yerleştirilen bir işaretten dönmek üzere yüksek top sürme çalışması yaptırılır. Öğrenciler gözlemlenerek yapılan yanlışların düzeltilmesi sağlanır. Çalışmasını bitiren öğrenci, topu arkadaşına temel pas formunda vererek sıra sonuna geçer. Çalışma iki kez tekrar ettirilir.

## 3. Pas çeşitleri çalışması 8 dk.

Öğrencilerin karşılıklı kurulan düzeneğe göre grupların pas yapması sağlanır.

A.Temel Pas: Oyunun en önemli ve en emniyetli pası olup aynı zamanda kale atışı olarak da kullanılır.

İkiye ayrılır: 1.Dayanma adımlı

2.Dayanma adımsız,

B.Çift El Baş Üstünden İtme Pas

C.Bilekten Pas

D.Arkadan Pas

E.Ense Pas

F.Tek El Yerden Pas

G.Çift El Göğüsten Pas

H.Sıçrayarak Pas

I.Alttan Pas

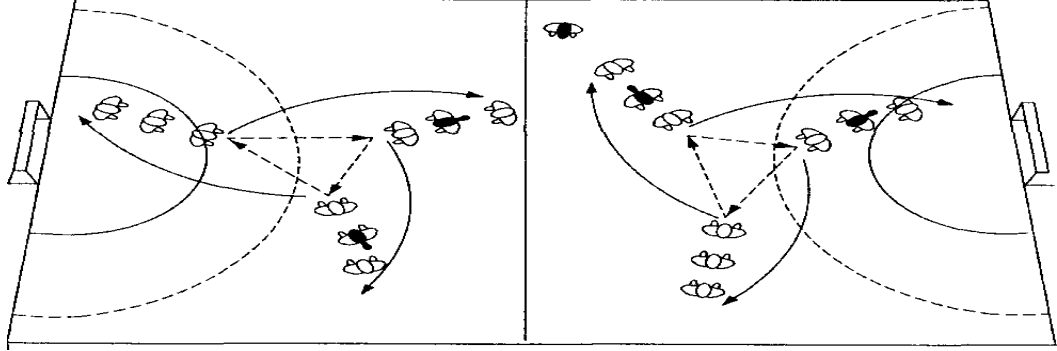
J.Bauns Pas

## 3.Karşılıklı 2'li pas çalışması 10 dk.

Eşler karşılıklı 2'li pas çalışması yapılır.

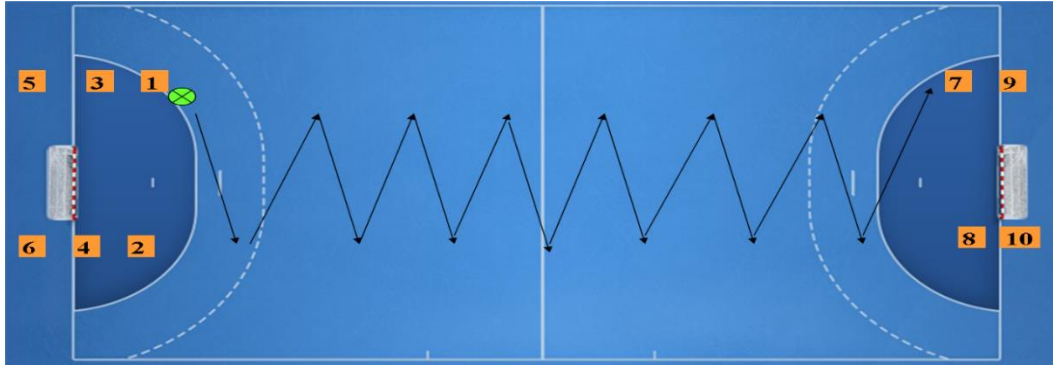
### 3. Üçgende pas çalışması 8 dk.

Pas teknikleri üçgen dizilişte uygulanır.



Şekil 2. Üçgende paslaşma

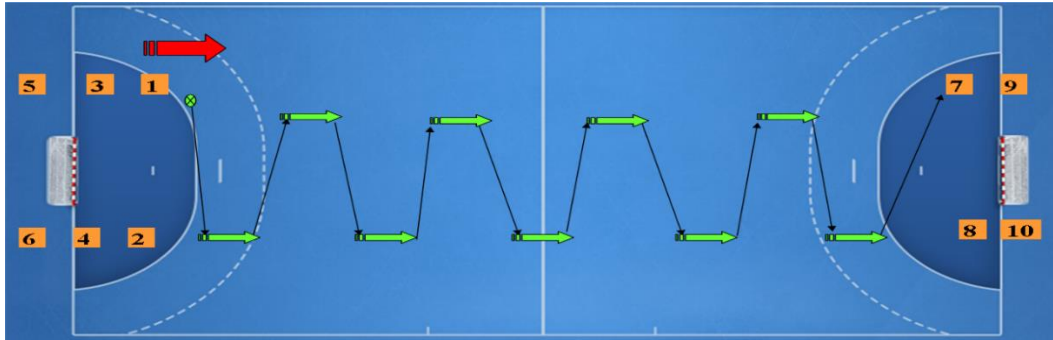
### 4. Tam saha pas çalışması 8 dk.



Şekil 3. Tam saha paslaşma

- ✓ Öğrencilerin eşit sayı ve güçte iki gruba ayrılması sağlanır. Grupların kendi aralarında eşleşmeleri ve ikişerli derin kolda, birbirlerine 4-5 metre mesafede, dip çizgisi ardında sıralanmaları istenir.
- ✓ Gruplara, verilen başlama işaretiyle, tam saha boyunca (gidiş-dönüş) temel pas yapmak üzere yarışma yaptırılır. Gidiş dönüş, hareket halinde toplam on altı pas yapmaları istenir.
- ✓ Aynı şekildeki yarışma temel pas ve sıçrayarak pas şeklinde yaptırılır.

### 5. Top sürme ve pas çalışması 8 dk.



Şekil 4. Tam saha top sürme, pas çalışması

- ✓ Öğrencilerin eşit sayı ve güçte iki gruba ayrılması sağlanır. Grupların kendi aralarında eşleşmeleri ve ikişerli derin kolda, birbirlerine 4-5 metre mesafede, dip çizgisi ardında sıralanmaları istenir.
- ✓ Gruplara, verilen başlama işaretiyle, tam saha boyunca (gidiş-dönüş) top sürme ve temel pas yapmak üzere çalışma yaptırılır.

#### **6.Hızlı oyna oyunu 5 dk.**

Hentbol oyununa hazırlayıcı amaca uygun oyunlarla ön hazırlık ya da pekiştirmeyi geliştirebilme amaçlı oyun 9 m. içerisinde takım savunma-hücum olarak ikiye ayrılıyor. Hücum takımı 3-5-7 gibi rakamlarla pas yapar. Ardından da karşı kaleye hızlı hücumu gerçekleştirir.

Çeşitlendirme: Aynı anda tüm oyuncuların rakibin yarı sahasına geçmesi istenir. Alınan oyuncuya tekrar pas iade edilmez. Sürekli boş alana kaçarak top istenir.

#### **7.Pası say oyunu 5 dk.**

Hentbol oyununa hazırlayıcı amaca uygun oyunlarla ön hazırlık ya da pekiştirmeyi geliştirebilme amaçlı oyun Yarım voleybol sahası içerisinde oyuncular hücum savunma oynayacak. Savunma verilen pasları engellemeye çalışacak. Faulsüz 1 dakika da yapılan pas sayısı tespit edilecek.

Çeşitlendirme: Savunma hücumdan bir eksik olacak Aynı oyunda bu sefer tam sahada oynanırken savunma oyuncularının topa kaç defa sahip oldukları sayılacak.

#### **8.Hentbol'da çift kale maç (pas amaçlı ) 10 dk.**

Öğrenilen pas çeşitleri kullanıp 5 pas yaparak gol vuruşu yapabilme.

#### **9.Soğuma ve bitiş 3 dk.**

<b>Değerlendirme</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Top sürme konusunda dikkat edilmesi gereken noktalar sorulur. Top sürme hangi durumlarda yapılır sorulur.</li><li>✓ Pas tekniklerinden bazılarını birkaç öğrenciden anlatarak göstermesi istenir. Yapamayanlar uyarılır. Hangi durumlarda kullanılır sorulur.</li></ul>
----------------------	---

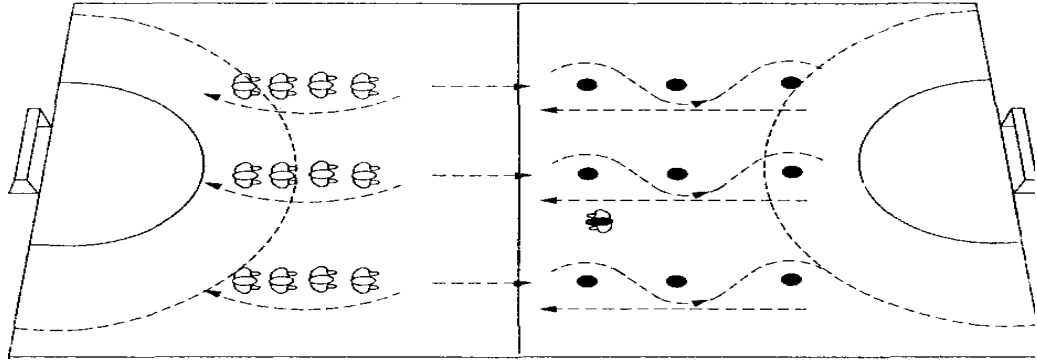
<b>BEDEN EĞİTİMİ SPOR ETKİNLİK PLANI</b>			
<b>6.Hafta</b>			
<b>Ders</b>	Beden Eğitimi	<b>Tarih</b>	02.12.2014
<b>Sınıf</b>	9.Sınıf	<b>Branş</b>	Hentbol
<b>Süre</b>	80 Dakika	<b>Konu</b>	Aldatma ve şut
<b>Ders Alanı</b>	Spor Salonu	<b>Öğretim Yöntemleri</b>	Anlatım, soru-cevap, gösteri, komut, tekrar, alıştırma.
<b>Alt Öğrenme Alanı</b>	A.1. Genel hareket bilgi ve becerileri B.1. Kişisel gelişim ve sağlıklı yaşam		
<b>Temel Beceriler</b>	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi.		
<b>Kazanımlar</b>	A.1.1. Genel ısınmanın ve soğumanın gerekliliğini bilir. A.2.1. Seçili spor dalına özgü ısınmanın gerekliliğini bilir. A.2.2. Seçili spor dalına özgü kuralları bilir. A.2.3. Seçili spor dalına özgü hareket kavramlarını tanıır. A.2.4. Seçili spor dalına özgü hareketleri uygular. A.2.14. Seçili spor etkinliklerinde, araçları amacına uygun ve doğru kullanır.		
<b>Kullanılan Araç Ve Gereçler</b>	Spor giysileri, top, huni, yelek vb.		
<b>Güvenlik Önlemleri</b>	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.		
<b>ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ</b>			
<b>Basamaklar</b>	Dikkati çekme, güdüleme, gözden geçirme, derse geçiş, bireysel öğrenme etkinlikleri (ödev, deney, problem çözme vb.), grupla öğrenme etkinlikleri, özet		
<b>HENTBOL'DA ALDATMA VE ŞUT ÇALIŞMASI</b>			
U düzeninde sıralanan öğrencilere aldatma hareketleri ve şut ile ilgili bilgiler verilir; soru cevap şeklinde geri bildirim alınmaya çalışılır. 2 dk.			
<b>1.İsınma 5 dk.</b>			

## 2.Aldatmalar çalışması 12 dk.

### A-Top ile yapılan aldatmalar

- 1-Şut aldatması ve geçiş
- 2-Dalma aldatması ve şut
- 3-Çapraz adım aldatması
- 4-Salıncaç adım aldatması
- 5-Sıçrama atışı aldatması
- 6-İkili aldatma sonrası dalma
- 7- Pas aldatması
- 8- Top sürerek aldatma

### B-Topsuz aldatmalar



Şekil 1. Slalom aldatma çalışması

- ✓ Öğrencilerin top sayısına göre (otuz öğrenci ve beş top var) altışarlı olarak beş grupta derin kolda sıralanırlar.
- ✓ Her grubun ilk öğrencilerinden başlamak üzere, her öğrenciye bir dakikalık süre verilir ve verilen bu bir dakika içinde sınırlandırılmış bir alanda değişik formlarda top sürmeleri istenir. Durarak, çömelim duruşta, oturarak ve koşarak.
- ✓ Öğrencilerin karşılıklı olarak oluşturdukları altışar kişilik gruplarda ve ikişer metre arayla yerleştirilen engeller arasında slalom top sürme çalışması yaptırılır. Her engeli rakip kabul edip, pas aldatması, kale atış aldatması ve vücut aldatması hareketlerini kullanmaları söylenir.

## 3.Şut atış çalışması 15 dk.

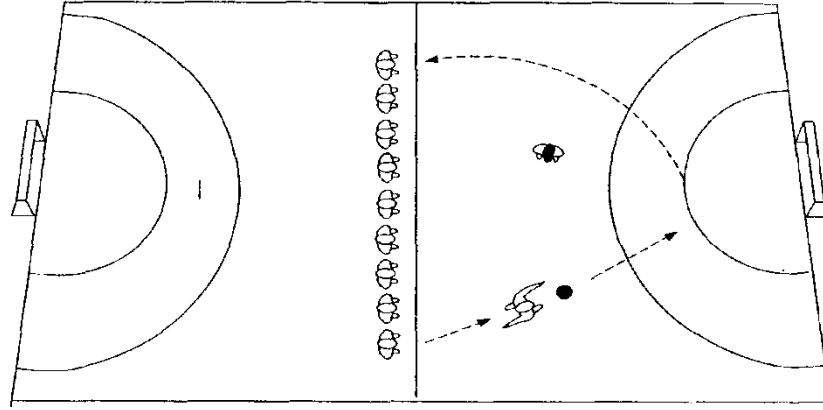
İkişerli geniş kolda ve yarım daire şeklinde sıralanan öğrencilere; kale atışları ve çeşitleri ile hangi tür atışların hangi bölgelerde kullanıldığı anlatılır.

1.Orta çizgide birerli geniş kolda sıralanan öğrenciler sırayla, kısa bir koşu ve top sürmenin ardından temel atış formunda kaleye şut atma çalışması yaptırılır; atışını yapan öğrenci sıra sonuna geçer. (Şekil 2)

2.Sıçrayarak atış alıştırmaları için üç adım alıştırmaları sonrası, aynı yerde sıralanan öğrencilere, top sürme sonrası sıçrayarak kale atışı yaptırılır. Sıçramada adım hatası yapan öğrencilere hareketin doğrusu bir kez daha anlatılır.

3.Orta çizgide ikişerli gruplar oluşturulur. Eşler birbirine 5-6 metre uzaklıktadır. Temel pas yaparak ve top sürerek eşlerden biri sıçrayarak kale atışı yaptıktan sonra koşarak sıranın sonuna geçerler.

4. Alıştırma 4, değişik bir açıdan yerden pas yapmak suretiyle yaptırılır.

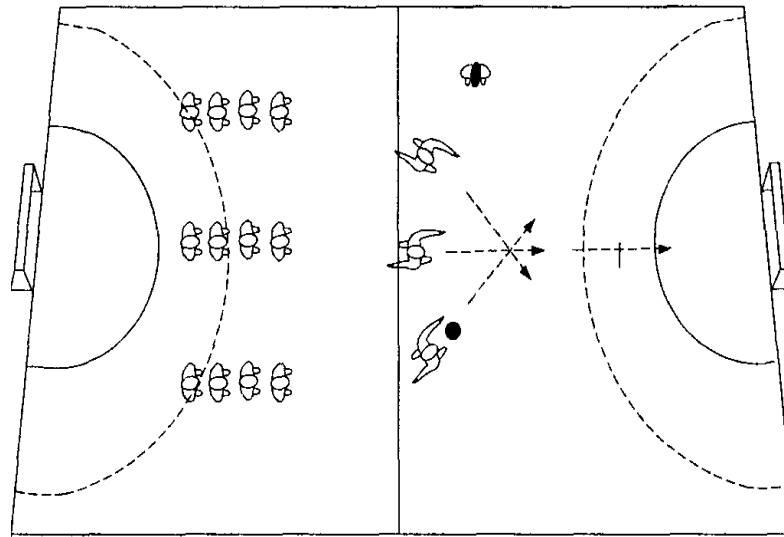


Şekil 2. Top sürme ve kale atış çalışması

5. Aynı çalışma, değişik bir açıdan göğüsten pas yapmak suretiyle yaptırılır. Hatalı pas yapan öğrenciler uyarılır.

6. Hentbol kalesi önünden çıkış sonrası, pas çeşitleri uygulanarak top sürdükten sonra diğer kaleye sıçrayarak atışlar yaptırılır.

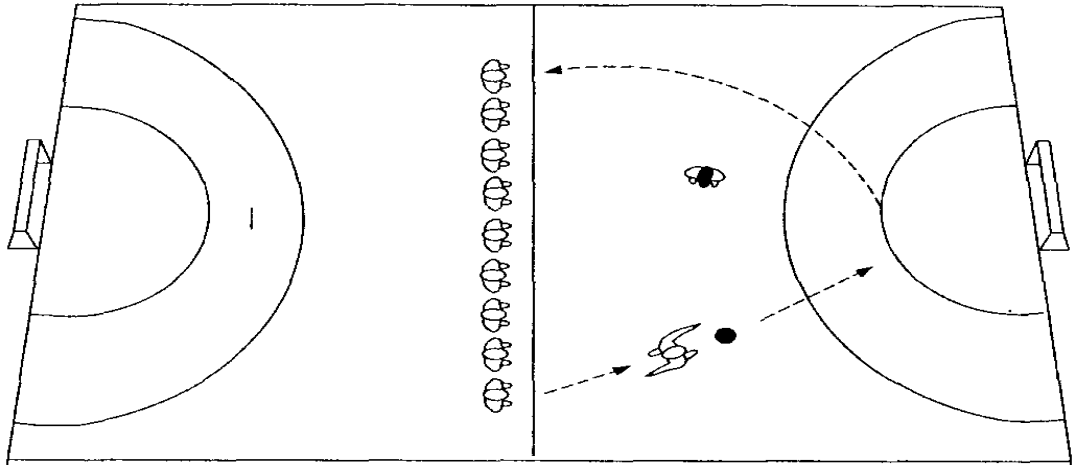
7. Üçerli gruplar oluşturulur ve orta çizgiden üçlü paslaşma sonrası kale atışları yapılır. (Şekil 3)



Şekil 3. Üçlü paslaşma ve kale atışı

8. 9 metre çizgisi arkasına sıralanan öğrencilere, eleme usulü serbest atış yarışması yaptırılır.

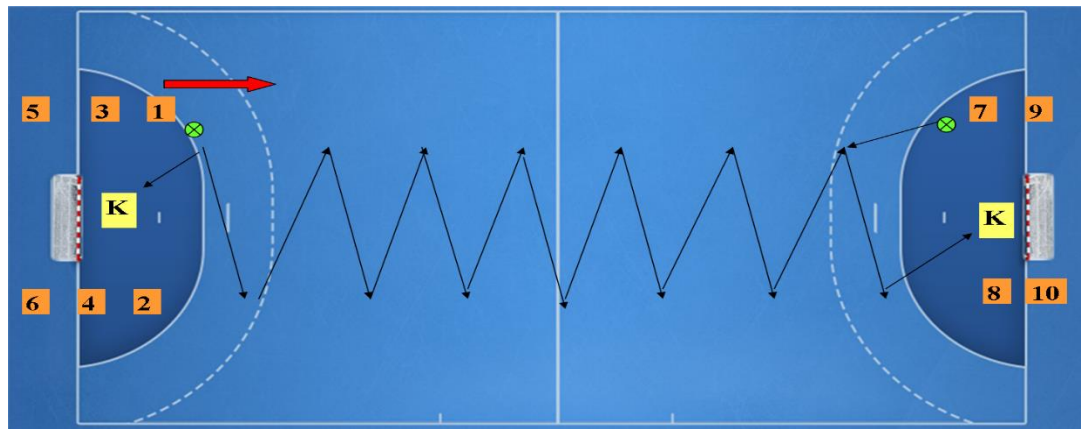
#### 4.Top sürme ve kale atış çalışması 8 dk.



Şekil 4. Top sürme ve kale atış çalışması

- ✓ İkişerli geniş kolda ve yarım daire şeklinde sıralanan öğrencilere; kale atışları ve çeşitleri ile hangi tür atışların hangi bölgelerde kullanıldığı anlatılır.
- ✓ Orta çizgide birerli geniş kolda sıralanan öğrenciler sırayla, kısa bir koşu ve top sürmenin ardından temel atış formunda kaleye şut atma çalışması yaptırılır; atışını yapan sıra sonuna geçer.(Şekil 4)
- ✓ Sıçrayarak atış alıştırması için üç adım alıştırması sonrası, aynı yerde sıralanan öğrencilere, top sürme sonrası sıçrayarak kale atışı yaptırılır. Sıçramada adım hatası yapan öğrencilere hareketin doğrusu bir kez daha anlatılır.
- ✓ Orta çizgide ikişerli gruplar oluşturulur. Eşler birbirine 5-6 metre uzaklıktadır. Temel pas yaparak ve top sürerek eşlerden biri sıçrayarak kale atışı yaptıktan sonra koşarak sıranın sonuna geçerler.
- ✓ Alıştırma 4, değişik bir açıdan yerden pas yapmak suretiyle yaptırılır.
- ✓ Aynı çalışma, değişik bir açıdan göğüsten pas yapmak suretiyle yaptırılır. Hatalı pas yapan öğrenciler uyarılır.
- ✓ Hentbol kalesi önünden çıkış sonrası, pas çeşitleri uygulanarak top sürdükten sonra diğer kaleye sıçrayarak atışlar yaptırılır.

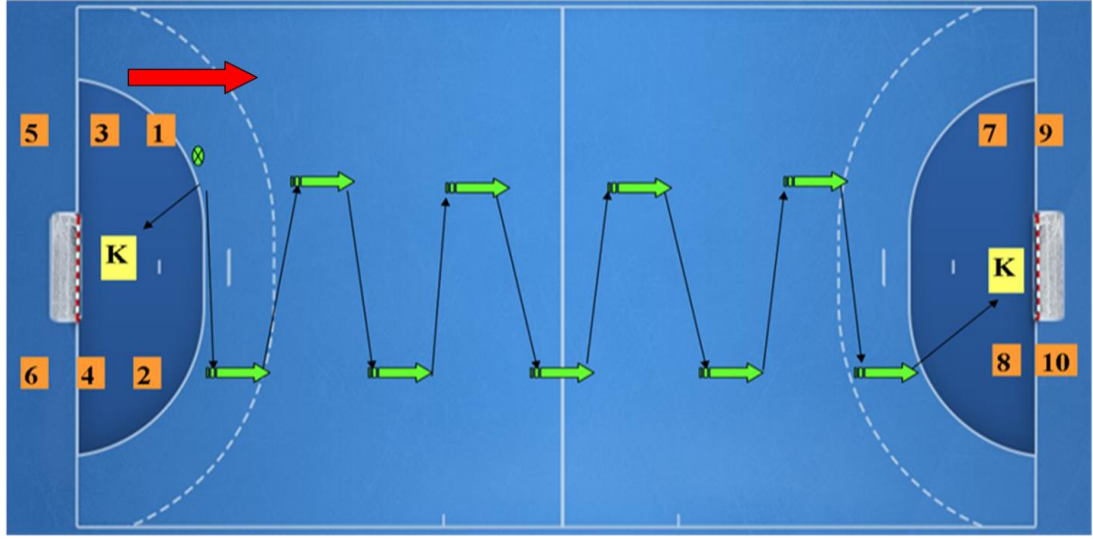
#### 5.Tam saha pas ve şut atışı çalışması 8 dk.



Şekil 5. Tam saha paslaşma ve şut atışı çalışması

Öğrenciler seri pas çalışmasından sonra kalecili kaleye şut atmaya çalışırlar.

### 6.Top sürme, pas ve şut çalışması 8 dk.



Şekil 6. Tam saha top sürme, pas ve şut çalışması

- ✓ Öğrencilerin eşit sayı ve güçte iki gruba ayrılması sağlanır. Grupların kendi aralarında eşleşmeleri ve ikişerli derin kolda, birbirlerine 4-5 metre mesafede, dip çizgisi ardında sıralanmaları istenir.
- ✓ Gruplara, verilen başlama işaretiyle, tam saha boyunca (gidiş-dönüş) top sürme ve temel pas yapmak üzere çalışma yaptırılır. Çalışmayı şut atarak tamamlamaya çalışılır.

### 7.Hentbol'da çift kale maç (aldatma, top sürme ve şut amaçlı ) 8 dk.

Öğrenilen pas çeşitleri kullanıp 5 pas yaparak gol atışı yapabilme.

### 8.Hentbol maçı 10 dk.

### 9.Soğuma ve bitiş 4 dk.

<b>Değerlendirme</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Aldatmaları doğru yapamayan öğrencilere tekrar ettirilir.</li><li>✓ Şut atışlarında dikkat edilmesi gereken noktalar sorulur. Şut atışını doğru yaptırılır.</li></ul>
----------------------	---



<b>BEDEN EĞİTİMİ SPOR ETKİNLİK PLANI</b>			
<b>7.Hafta</b>			
<b>Ders</b>	Beden Eğitimi	<b>Tarih</b>	09.12.2014
<b>Sınıf</b>	9.Sınıf	<b>Branş</b>	Voleybol
<b>Süre</b>	80 Dakika	<b>Konu</b>	Parmak pas, manşet pas
<b>Ders Alanı</b>	Spor Salonu	<b>Öğretim Yöntemleri</b>	Anlatım, soru-cevap, gösteri, komut, tekrar, alıştırma.
<b>Alt Öğrenme Alanı</b>	A.1. Genel hareket bilgi ve becerileri B.1. Kişisel gelişim ve sağlıklı yaşam		
<b>Temel Beceriler</b>	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi.		
<b>Kazanımlar</b>	A.1.1. Genel ısınmanın ve soğumanın gerekliliğini bilir. A.2.1. Seçili spor dalına özgü ısınmanın gerekliliğini bilir. A.2.2. Seçili spor dalına özgü kuralları bilir. A.2.3. Seçili spor dalına özgü hareket kavramlarını tanır. A.2.4. Seçili spor dalına özgü hareketleri uygular. A.2.14. Seçili spor etkinliklerinde, araçları amacına uygun ve doğru kullanır.		
<b>Kullanılan Araç Ve Gereçler</b>	Spor giysileri, top, huni, yelek vb.		
<b>Güvenlik Önlemleri</b>	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.		
<b>ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ</b>			
<b>Basamaklar</b>	Dikkati çekme, güdüleme, gözden geçirme, derse geçiş, bireysel öğrenme etkinlikleri (ödev, deney, problem çözme vb.), grupla öğrenme etkinlikleri, özet		
<b>VOLEYBOL'DA PARMAK PAS VE MANŞET PAS ÇALIŞMASI</b>			
U düzeninde sıralanan öğrencilere parmak pas ve manşet pas ile ilgili bilgiler verilir; soru cevap şeklinde geri bildirim alınmaya çalışılır. 2 dk.			
<b>1.Isınma 5 dk.</b>			

## 2.Parmak pas çalışması 15 dk.

Voleybolda topun istenilen noktaya ellerin ve kolların yardımı ile parmakların ve tüm vücudun harekete katılımı sağlanarak yapılan bir vuruş tekniğidir.

Parmak pası sınıflandırmak gerekirse birden fazla sınıflandırma yapılabilir:

1. Topun Kat ettiği mesafeye göre
  - a. Uzun pas b. Yakın pas
- 2.Topun havada çizdiği yörüneye göre
  - a. Yüksek pas b. Orta yüksek pas c. Alçak pas d. Kısa pas
- 3.Topun gönderildiği istikamete göre
  - a. Öne pas b. Geriye pas c. Yana pas
4. Yapılış şekillerine göre
  - a. Durarak b. Hareket halinde pas c. Hareketten sonra pas d. Sıçrayarak



Şekil 1. Parmak pas çalışması

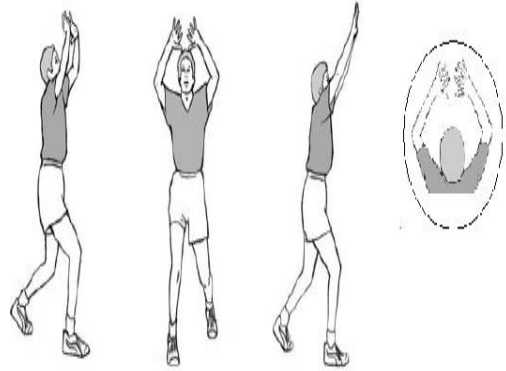
### Parmak pas tekniği

Ayaklar için iki pozisyon vardır. Bir ayağın ileride olmasıdır. Diğer ayakların yan yana olmasıdır. Birinci pozisyon, kısa yürüyüş adımına benzer. Ayaklar omuz genişliği kadar açık ve arkada ki ayağın topu kalkıktır. Ayakların yan yana olduğu pozisyonda, iki ayakta hedefe 90 derece açı yapacak kadar bükülür. Ayaklar birbirine yakın ve yere düzgün basarak durur. Ayakları hedefe dönüktür.

Tek ayağın önde olması genelde daha çok kullanılır. Ağırlığın büyük bir kısmı ön ayakta olur. Dizlerini hafifçe bükerek ve sonra topu yukarı doğru iterken bacaklarını doğrultur. Ayakların yan yana olması pozisyonu ise ayrı bir güç verir. Ağırlık iki ayağa dağılmıştır.

Sırt düz ve diktir. Baş yukarıya doğru kalkık ve topu izler pozisyonundadır. Kollar pas atışında elleri iter. Dirsekler tamamen geniş ve hazırdır.

Pas da bilekler bir yay gibi çalışır. Top bilekleri ittiği zaman bilekler bükülür. Bilekler topla temas anında sert olmamalıdır. Sert bilek bükülmeyi önler. Eller açıktır. Eller bir kase gibi parmaklarda kıvrıktır. Parmaklar yumuşak bir bekleyişte olmalıdır.



Şekil 2. Parmak pas çalışması

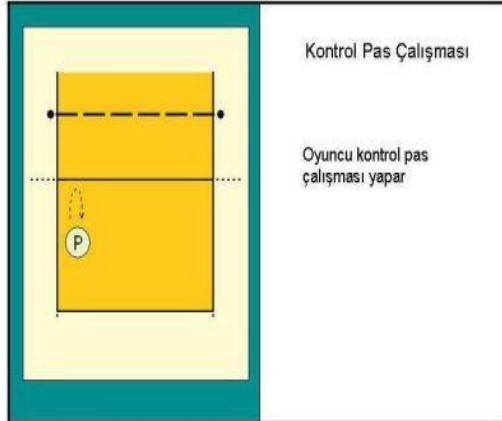
Gergin parmaklar kolayca esnemez.

Alından ellerin uzaklığı 15 cm ileridedir. İşaret parmakları yaklaşık bir çizgi üzerinde imiş gibidir. Vuruş anında kolların ileriye uzanmasıyla birlikte bacaklar da dizlerden doğrularak harekete katılırlar.

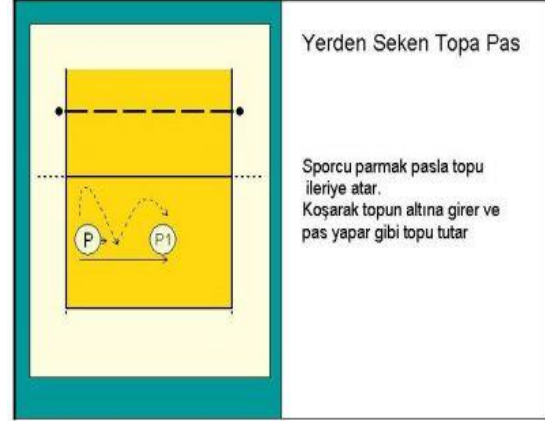
Parmak pasta yapılan hataları:

- Topun altına dengeli olarak yerleşmemek,
- Dizleri hafif bükerek vücuda yumuşaklık vermemek,
- Topu parmaklarla almayıp avuçlara oturtmak,
- Topu parmaklardan çıkardığı anda kollarla atış yönünde bir uzanma yapmamak.

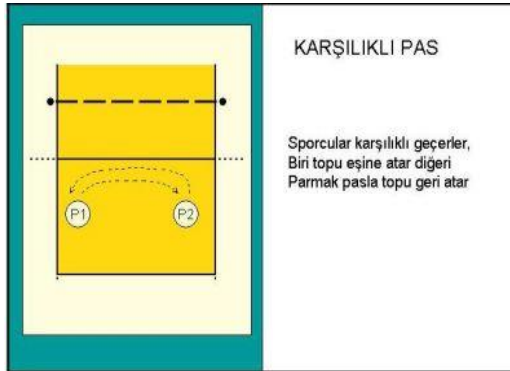
### Parmak pas drilleri



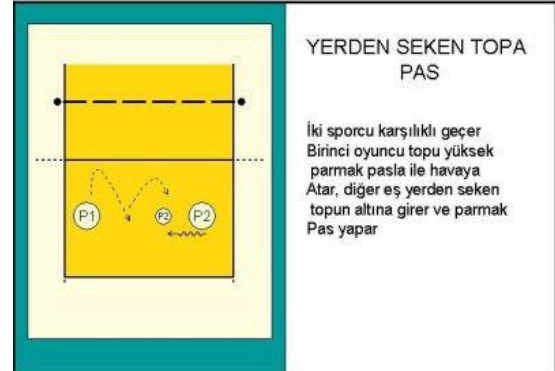
Şekil 3. Parmak pas çalışması



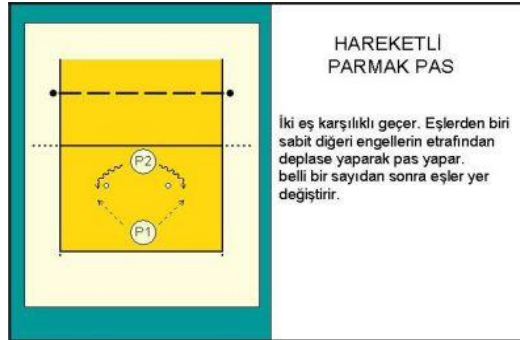
Şekil 4. Parmak pas çalışması



Şekil 5. Parmak pas çalışması



Şekil 6. Parmak pas çalışması



Şekil 7. Parmak pas çalışması

### 3. Manşet pas çalışması 15 dk.

İki kolun iç tarafının yan yana gelerek, dirseklerle el arasındaki bölümlerle topu fırlatma metodudur. Manşet asıl servis karşılamada kullanılır. Oyuncu manşet alma hareketine top kendisine gelmeden yani uzaktayken hazırlanmalıdır. Son anda yapılan ayarlamalar oyuncu için zor olacaktır. İyi bir pozisyon, yüksek ve rahat bir beklemedir. Alçak ve eğik bekleme yorucu ve çabuk hareketi engellediği gibi bel sakatlığı riskini artırmaktadır. Manşetçinin elleri, vücudunun yanında veya önündedir. Ayaklar yan yana ve fazla olmamak üzere açıktır. Dizlerini hafifçe bükerek. Denge çok önemlidir. Dengesi çok iyi olan bir oyuncu servisten top geldiği zaman hızlı ve kontrollü bir başlangıç yapar. Ağırlığın ayaklarına verilmesi dengeye yardımcı olur. Kalça hafif arkaya çıkar.



Şekil 8. Manşet pas çalışması

**Ayak pozisyonu:** Ayakları yan yana ve yere düzgün bir şekilde basarak vücudun ağırlığını ayak parmaklarına yöneltmek, dizlerin içe doğru bakması ve kalçasının geriye doğru çıkması her zaman pozisyonu daha sağlam yapar. Manşet alan oyuncunun ilk görevi, önce topun ona doğru gelişini görmesidir.

#### Üç önemli nokta:

- Manşet alan oyuncu manşet alacağı noktaya hareketine kadar topu izler.
- Oyuncu ağırlığının büyük bir bölümünü ayak parmaklarının uçlarında taşır.
- İyi bir denge için vücudunu yere yaklaştırır.

Manşetçinin ellerini birleştirmesi için en iyi yol parmaklarını iki başparmağının altında iyice kenetlemektir. Oyuncunun iyi bir manşet pozisyonuna sahip olabilmesi ellerinin iyi kilitlemesi ile mümkündür.

#### Oyuncu:

- Kollarının bükülmemesi için dirseklerini sıkıca kenetler.
- Kollarını dışa doğru açar, kolun düz kısmını topa doğru döndürür.
- Kollarını mümkün olduğu kadar birbirine kapalı tutar ve ikisi ile vuruşu yapmaya çalışır.

İyi bir vücut pozisyonunda denge alçalmakla olur. Manşetçi dizlerini bükerek ve vücudunun üst kısmını belinden öne doğru iterek sırtını doğrultur. Kol salınımı kısadır. Eller yalnızca 10-15 cm. hareket eder ve yerle yaklaşık 45 derece açı oluşturduğunda durur.

#### Manşet pas drilleri

1)Oyuncu Kontrol manşet pas çalışması yapar.

2)Sporcu manşet pasla topu ileriye atar ve koşarak altına girerek topa vuracakmış gibi topu tutar.

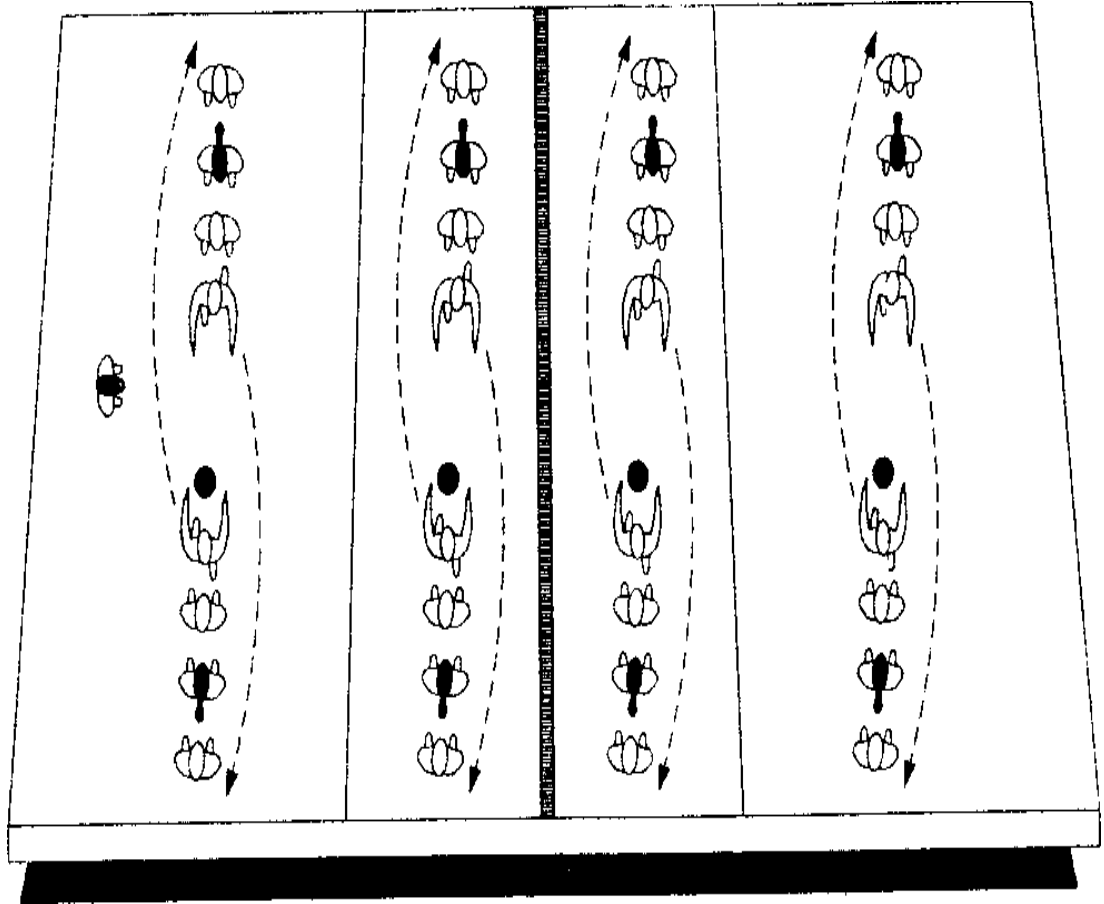
3)Oyuncular karşılıklı geçerler bir eş topu atarken diğeri manşet pasla topu geri gönderir.

4) İki oyuncu karşılıklı geçer ve birinci oyuncu topu yüksek manşet pasla yukarıya atar, diğer eş yerden seken topun altına girer ve manşet pas yapar.

5) 3 kişilik gruplar oluşturulur ve topu manşet pas ile atan oyuncu attığı yöne koşarak grubun arkasına geçer.

6) 2 oyuncu duvarda yan yana durur ve duvardan sektirerek manşet pas yaparlar.

#### 4. Parmak ve manşet pas çalışması 15 dk.



Şekil 9. Parmak pas ve manşet pas çalışması

Yarım daire şeklinde sıralanan öğrencilere voleybol yarışma ve oyun kuralları bilgisi anlatılır. Öğrencileri kontrol etmek amacıyla, çeşitli sorular sorularak geri bildirim alınmaya çalışılır.

1. Dağınık düzende bulunan öğrencilere, sağ-sola, öne-geriye, çapraz sağa ve sola kayma adımları çalışması yaptırılır.

2. Top sayısına göre öğrenciler gruplara ayrılır. Onarlı olan gruplar, 5:5 bölünmek suretiyle 4-5 metre mesafede karşılıklı olarak sıralanırlar. (Şekil 9) Gruplarda yapılan parmak pas çalışmasında pasını veren öğrenci, pas verdiği grubun sonuna solda koşarak geçer. Öğrencilere, değişik yükseklik ve yönlerde parmak pas atılması ve karşılanması, atılan toplara topun geliş durumuna göre kayma adımlarını kullanarak karşılık verilmesi gerektiği söylenir.

3.Alıştırma 2, sıçrayarak parmak pas şeklinde, daha sonra da kontrol pas sonrası sıçrayarak pas şeklinde yaptırılır.

4.Onar kişilik grupların daire düzenini almaları istenir. Dairede manşet pas çalışması yaptırılır. Aynı düzende, manşetle top kontrol sonrası manşet pas çalışması yaptırılır.

5.Öğrencilerin alıştırma l'deki dizilişe geçmeleri sağlanır ve bu dizilişte kontrollü parmak pas ve kontrollü manşet pas çalışması yaptırılır. Pasını veren öğrenci karşı grubunun sonuna soldan geçer.

6.Alıştırma 5, file üzerinde yaptırılır. Ancak bu kez, pasını veren öğrenci kendi grubunun ardına soldan koşarak geçer.

7.File üzerinde yapılan çalışma yarışma şekline sokulur; hata yapan öğrenci elenir.

### **5.Voleybol eğitsel oyunlar 15 dk.**

#### **Oyun no:1**

#### **Oyunun adı: Zıp zıp manşet**

Oyunun yeri: salon

Oyunun araç ve gereci: voleybol topu

Oyunun süresi: 2-3 tekrar

Oyunun amacı, eğitsel değeri: Voleybol uygulamalarına ön hazırlıklarını geliştirebilme

Oyunun açıklaması: oyuncular iki eşit gruba ayrılarak, ard arda sıra olurlar. Grupların ilk oyuncularının ellerinde birer adet voleybol topu bulunmaktadır. Komutla birlikte, ilk oyuncular manşet vuruşuyla beraber koşarak, topu hava en az üç vuruş ile atıp, ileride bulunan bitiş çizgisine düşürmeden ulaştırırlar. Topu düşüren oyuncu tekrar baştan başlar. Bitiş çizgisine ulaşan oyuncu topu arkadaşına atar ve sıranın arkasına geçer. Oyun bu şekilde devam eder. Topu sınıra kadar düşürmeden getiren oyuncu takımına bir puan kazandırır. Oyunun sonunda en fazla puan alan takım galip ilan edilir.

#### **Oyun no:2**

#### **Oyunun adı: İpten top geçirme oyunu**

Oyunun yeri: salon

Oyunun araç ve gereci: voleybol topu

Oyunun süresi: 2-3 tekrar

Oyunun amacı ve eğitsel değeri: Voleybol uygulamalarına ön hazırlıklarını geliştirebilme

Oyunun açıklaması: oyuncular aralarında 3-4m mesafe olacak şekilde karşılıklı yerleşirler. Salonun ortasına yerleştirilen ipin yüksekliği yerden 1m uzaktadır. Karşılıklı ipin yanına kadar gelen oyuncular topu ipin üzerinden diğer alana atar atmaz ipin altından geçerler ve paslaşmaya devam ederler. Topun yere düşürülmemesi gerekir.

**Oyun no:3****Oyunun adı: On vuruş**

Oyunun yeri: salon

Oyunun araç ve gereci: voleybol topu

Oyunun süresi: 2-3 tekrar

Oyunun amacı ve eğitsel değeri: Voleybol uygulamalarına ön hazırlıklarını geliştirebilme

Oyunun açıklaması: başla komutuyla birlikte elinde top olan ilk oyuncu topu yukarı doğru atar ve 1 diye bağırır. 2. Oyuncu topa vuruş yapar ve 2 diye bağırır. Bu şekilde 10 vuruş yapılana kadar oyun devam eder. Oyuncular topa art arda iki kez vurmamalıdır. Eğer top yere düşerse yeniden 1 'den itibaren saymaya başlanır. 10 vuruşa ilk ulaşan takım puanı kazanır.

**6.Voleybol maçı 10 dk.****7.Soğuma ve bitiş 3 dk.****Değerlendirme**

- ✓ Parmak pas ve manşet pası doğru yapan öğrencilere paslaşma tekrar ettirilir.
- ✓ Parmak pas ve manşet pas ile ilgili dikkat edilmesi gereken noktalar sorulur.

<b>BEDEN EĞİTİMİ SPOR ETKİNLİK PLANI</b>			
<b>8.Hafta</b>			
<b>Ders</b>	Beden Eğitimi	<b>Tarih</b>	16.12.2014
<b>Sınıf</b>	9.Sınıf	<b>Branş</b>	Voleybol
<b>Süre</b>	80 Dakika	<b>Konu</b>	Servis çeşitleri (Alttan, üstten, tenis)
<b>Ders Alanı</b>	Spor Salonu	<b>Öğretim Yöntemleri</b>	Anlatım, soru-cevap, gösteri, komut, tekrar, alıştırma.
<b>Alt Öğrenme Alanı</b>	A.1. Genel hareket bilgi ve becerileri B.1. Kişisel gelişim ve sağlıklı yaşam		
<b>Temel Beceriler</b>	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi.		
<b>Kazanımlar</b>	A.1.1. Genel ısınmanın ve soğumanın gerekliliğini bilir. A.2.1. Seçili spor dalına özgü ısınmanın gerekliliğini bilir. A.2.2. Seçili spor dalına özgü kuralları bilir. A.2.3. Seçili spor dalına özgü hareket kavramlarını tanır. A.2.4. Seçili spor dalına özgü hareketleri uygular. A.2.14. Seçili spor etkinliklerinde, araçları amacına uygun ve doğru kullanır.		
<b>Kullanılan Araç Ve Gereçler</b>	Spor giysileri, top, huni, yelek vb.		
<b>Güvenlik Önlemleri</b>	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.		
<b>ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ</b>			
<b>Basamaklar</b>	Dikkati çekme, güdüleme, gözden geçirme, derse geçiş, bireysel öğrenme etkinlikleri (ödev, deney, problem çözme vb.), grupla öğrenme etkinlikleri, özet		
<b>VOLEYBOL'DA SERVİS ÇEŞİTLERİ (ALTTAN, ÜSTTEN, TENİS) ÇALIŞMASI</b>			
U düzeninde sıralanan öğrencilere servis çeşitleri (alttan, üstten, tenis) ile ilgili bilgiler verilir; soru cevap şeklinde geri bildirim alınmaya çalışılır. 2 dk.			



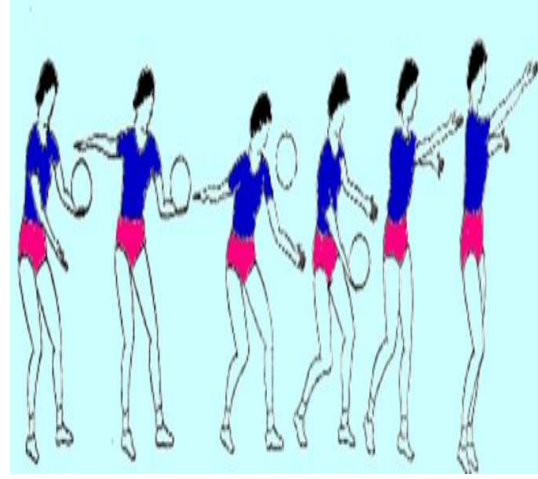
## 1.İsınma 5 dk.

## 2.Voleybolda servis çalışması 30 dk.

Voleybolda oyunu başlatan vuruştur.

### Çeşitleri:

1. Alttan servis
  - a. Önden alttan atılan
  - b. Yandan alttan atılan
- 2.Üstten atılan servis
  - a. Tenis servis (dönmeden giden)



Şekil 1. Alttan servis çalışması

Voleybol'a yeni başlayan, özellikle fiziksel gelişimde, omuz kas grubunun üstten servis atmaya yeterli olmadığı sporcularda ve mini voleybol da kullanılan servis türüdür.

**A.Önden alttan atılan servis:** Oyuncu servis bölgesinde yüzü fileye dönük durur. Vuruşu hangi el ile yapacak ise o ayağı geridedir. Top diğer eldedir. Ayaklar omuz genişliğinde açıktır. Dizle hafif bükülü beden biraz öne eğiktir. El parmakları aralıklı ve avuç içi ile vuruş yapılır. Gözler topta. Kollar geriye savrulurken top 10-15 cm. yukarı ve öne atılacak, salınım yapan kol ile vuruş gerçekleştirilir. Topa vuruşta sonra vuruşu yapan kol topu takip ederken gerideki ayak öne doğru bir adım alır.

**B.Yandan alttan atılan servis:** Oyuncu servisi yerinde yan olarak durur. Topa hangi eliyle vuracaksa o ellini arkada tutar. Ayaklar açık, vücut dengeli, bacaklar hafif bükülüdür. Topun yandan havaya atılmasıyla vuruş yapacak olan kolun vücutla birlikte arkaya doğru yaylanıp güç alarak yatık bir hareketle topa doğru savrulması gerçekleşir. El açıktır. Topun yanına ama biraz altına doğru vurulur. Oyuncu bütün vücudu ile fileye dönerek arkadaki ayağını öne alır. Vuruş sırasında kol düzgündür, vuruşla birlikte dirsek biraz kıvrılır.

## 2.Üstten atılan servis



Şekil 2,3,4. Üstten servis çalışması

**A.Tenis servis:** Bu pozisyonda vücut sabittir. Hedefin sağına 45 derece dönüktür. İki ayak da yerde ve omuz genişliğindedir. Sağ ayağını vücudu ile aynı yöne dönüktür. Ağırlığın büyük kısmını sağ ayakta taşır. Sırt düz, dizler hafif büküktür. Top sağ omuzun önünde tutulur. Oyuncu topu sol elinde ve omuz hizasında tutar. Sağ el topun arkasında ve hedef ayarlanmaya çalışılır. Sağ kol rahatça kıvrılmış topa bakar. Vuruşa üç ayrı hareketle başlanır. Sol el topu kaldırır, sağ kol geriye gider ve sol ayak öne hareket eder. Kalkan top döndürülmeden atılır. Elden 30 cm. kadar yükselir. Vuruş yapacak kol omuzlar tarafından durduruluncaya kadar geriye gider. Avuç bu anda biraz dışa dönüktür.

Dirsek götürülebildiğince geriye götürülür. Sağ ön kol topa yönelir. Sırt dikliği bu arada biraz bozulabilir. Havaya atış alanında servisçi öne doğru küçük bir adım atar. Adım yaklaşık 30 cm uzunluğunda ve hedefe dönüktür. Sol ayak yere indiği anda dizden biraz kıvrılır. Adımla birlikte vücut ta biraz öne hareket eder. Servisçi kalçalarını ve omuzlarını topa doğru döndürmeye başlar. Sağ omuz, smaç hareketindeki gibidir. Sol kol aşağı doğru düşerken, sağ kol öne gider. Vücudun dönüşünde servisçinin dirseği topa doğru yükselir. Vuruşta servisçinin vücudu hedefe doğru dönüktür. Kol kıvrıktır. Oyuncunun bileği sabittir ve topun tam ortasına vurur. Topa harekette ağırlık arka bacadan ön bacağı kayar. Ön bacak düzleşir. Vücut hızla sabitleşir. Dirsek topa doğru yükselir. Kulakla aynı hizaya gelinceye kadar kol düzleşmeye başlar. Vuruşta sol ayak tüm ağırlığı taşır. Omuzlar hedefe dönüktür. Önkol biraz kıvrık ve diktir. Dirsekten topa hamle yapılır. Dirsek önkolun hız kazanmasına yardım eder. Hareketin sonunda, servisçinin tüm ağırlığı sol ayağın üzerindedir. Sağ ayak parmak ucu yerle çok az temastadır. Sağ kol topu takip eder ve açı azdır. Servisçi dengededir.

#### **Serviste yapılan hatalar:**

- Servis atmadan önce yeterli hazırlık yapmamak, ilgisini bütünüyle serviste toplamamak, acele etmek,
- Vücut duruşuna dikkat etmemek, kötü duruş tekniği,
- Topu elden atarken hep aynı atışı yapmamak,
- Topa bakmamak,
- Vuruş sırasında bileğini sağa veya sola kaydırmak,
- Ters ayağını öne koymak,
- Topa vurduğu kolunu dirsekten fazla bükme.

#### **Serviste taktik:**

Son derece önemli olup gerçekleştirilmesi için oyunu çok iyi okumak, karşı takım oyuncularının değerlendirilmesini ve zayıf taraflarının çok çabuk görebilecek bir yapıda olmak gereklidir. Serviste hata yüzdesini mutlak suretle en aza indirmek çok önemlidir. Servisin risk edileceği zamanı iyi algılamak gerekir. İyi bir servisçi aynı hareketle birkaç tür servis atabilmelidir. Rakip takıma en güzel hücumu yapma şansı yalnız iyi atılan bir servisle gerçekleştirilebilir.

Şu şekilde gerçekleştirilebilir:

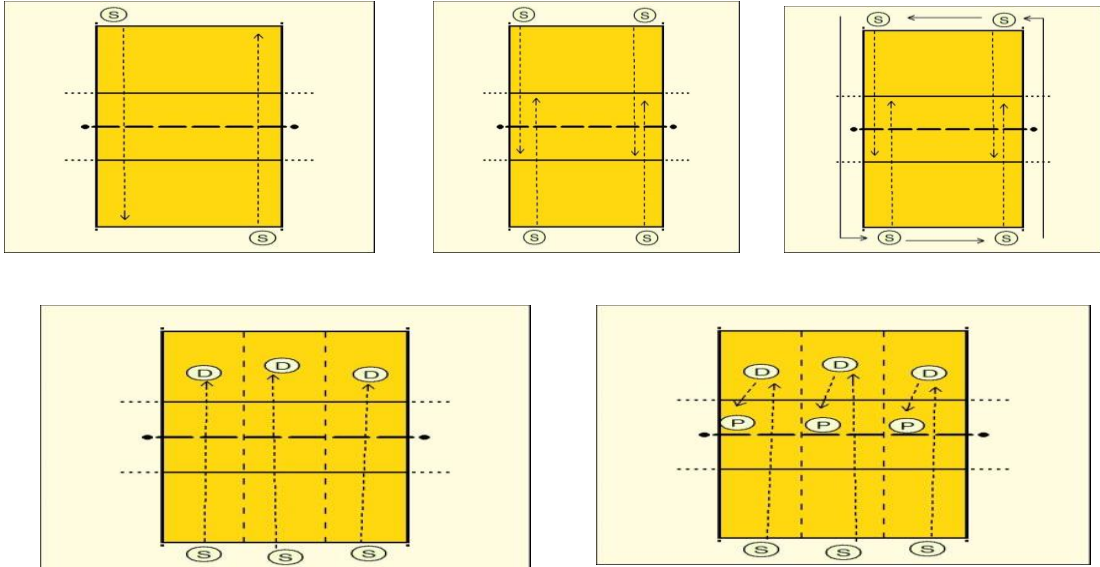
- Servis karşılması zayıf oyuncuları iyi tanıyıp bunların buldukları noktalara servis atabilecek şekilde bir teknik yapıya sahip olmalı.
- Rakip takımın hücum taktiğini bozabilecek noktalara servisin atılması (Rakibin

hücum organizasyonunu başlatan pasörün bulunduğu alanlara gibi.)

- Servis atılırken Oyuncuların yer değiştirmesi hallerinde değişen oyuncuların üzerine atılmalı.
- Diziliş hatalarından yararlanarak hatalı diziliş yerlerine atarak.
- Kuvvetli iyi servis atan oyunculardan oyuna alınarak yararlanılması.
- Oyuna yeni giren oyuncunun üzerine servis atarak, psikolojik olarak etkilenmesini sağlamak amacıyla.
- Servisi müdafaada anlayamayan oyuncuların arasına atarak.
- En iyi smaçör veya en çabuk smaçör üzerine atarak zamanlama hatası yapmasını sağlama.
- Pasörün pas yapmayı tercih ettiği yönün tersine atarak. Eğer pasör geri pasta zayıfsa, atılacak servisin amacı pasörü geri pas atmaya zorlayacak bir yer olmalıdır.

### 3. Servis drilleri 20 dk.

- 1.Karşılıklı iki grubun çalışması; atışını yapan oyuncu grubunun arkasında geçer.
- 2.File üzerinden yakın mesafede servis çalışması (6-7 mt).
- 3.Karşılıklı bütün servis teknikleri sıra ile çalışılır (6-7 mt)
- 4.Tüm servis çeşitleri servis bölgesinden yapılarak çalışılır.



Şekil 5, 6, 7, 8, 9. Servis çalışması

### 4.Voleybol maçı 20 dk.

### 5.Soğuma ve bitiş 3 dk.

<b>Değerlendirme</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Parmak pas ve manşet pası doğru yapan öğrencilere paslaşma tekrar ettirilir.</li><li>✓ Paslarla ilgili dikkat edilmesi gereken noktalar sorulur.</li></ul>
----------------------	--

<b>BEDEN EĞİTİMİ SPOR ETKİNLİK PLANI</b>			
<b>9.Hafta</b>			
<b>Ders</b>	Beden Eğitimi	<b>Tarih</b>	23.12.2014
<b>Sınıf</b>	9.Sınıf	<b>Branş</b>	Atletizm
<b>Süre</b>	80 Dakika	<b>Konu</b>	Alçak çıkış, Koşular (100m. 800m.)
<b>Ders Alanı</b>	Halı saha	<b>Öğretim Yöntemleri</b>	Anlatım, soru-cevap, gösteri, komut, tekrar, alıştırma.
<b>Alt Öğrenme Alanı</b>	A.1. Genel hareket bilgi ve becerileri B.1. Kişisel gelişim ve sağlıklı yaşam		
<b>Temel Beceriler</b>	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi.		
<b>Kazanımlar</b>	A.1.1. Genel ısınmanın ve soğumanın gerekliliğini bilir. A.2.1. Seçili spor dalına özgü ısınmanın gerekliliğini bilir. A.2.2. Seçili spor dalına özgü kuralları bilir. A.2.3. Seçili spor dalına özgü hareket kavramlarını tanır. A.2.4. Seçili spor dalına özgü hareketleri uygular. A.2.14. Seçili spor etkinliklerinde, araçları amacına uygun ve doğru kullanır.		
<b>Kullanılan Araç Ve Gereçler</b>	Spor giysileri, top, huni, yelek, alçak çıkış takozu vb.		
<b>Güvenlik Önlemleri</b>	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.		
<b>ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ</b>			
<b>Basamaklar</b>	Dikkati çekme, güdüleme, gözden geçirme, derse geçiş, bireysel öğrenme etkinlikleri (ödev, deney, problem çözme vb.), grupla öğrenme etkinlikleri, özet		
<b>ATLETİZM'DE ALÇAK ÇIKIŞ, KOŞULAR (100M., 800M.) ÇALIŞMASI</b>			
U düzeninde sıralanan öğrencilere alçak çıkış, koşular (100m. 800m.) ile ilgili bilgiler verilir; soru cevap şeklinde geri bildirim alınmaya çalışılır. 2 dk.			
<b>1.Isınma 5 dk.</b>			

## 2. Atletizm'de alçak çıkış çalışması 15 dk.

Alçak çıkış ilk olarak 1888 yılında Yale Üniversitesi'nden Amerika'lı Sherill tarafından ortaya konulmuştur. Yine Amerika'lı Burke 1896 Atina Olimpiyatları'nda 100 m.'de ilk alçak çıkış uygulamasını olimpiyatlara sokmuştur.



Şekil 1. Alçak çıkış takozu

Sprint koşucuları,

Hareketsiz duruştan en çabuk şekilde hızlanmalı ve en yüksek hıza geçişi sağlamalıdır.

Bunun için öncelikle;

- Patlayıcı bir hareket başlangıcını (Kısa reaksiyon zamanı) garantilemek ve
- Optimal bir kas gücünün devreye girmesi gereklidir.

### ALÇAK ÇIKIŞ KOMUT ŞEKLİ;

- 1.YERLERİNİZE
- 2.DİKKAT
- 3.ÇIK



Şekil 2. Alçak çıkış

### 1.Yerlerinize Pozisyonu

Yerlerinize komutundan sonra bütün koşucular takozlarına yerleşir; Kuvvetli bacağı (45-60) derecelik ön bloğa yerleştirilir, diğer bacak ise (70-80) derecelik arka bloğa yerleştirilir. İki elin ve arka bacağın dizi yere temas eder. Eller omuz genişliğinde açık start çizgisinin hemen gerisine bombeli bir şekilde yerleştirilir. Bu pozisyonda dikkat komutu beklenir.

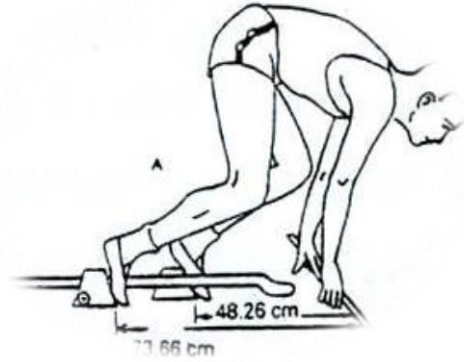


Şekil 3. Yerlerinize pozisyonu

## 2.Dikkat Pozisyonu



Şekil 4. Dikkat Pozisyonu açıları

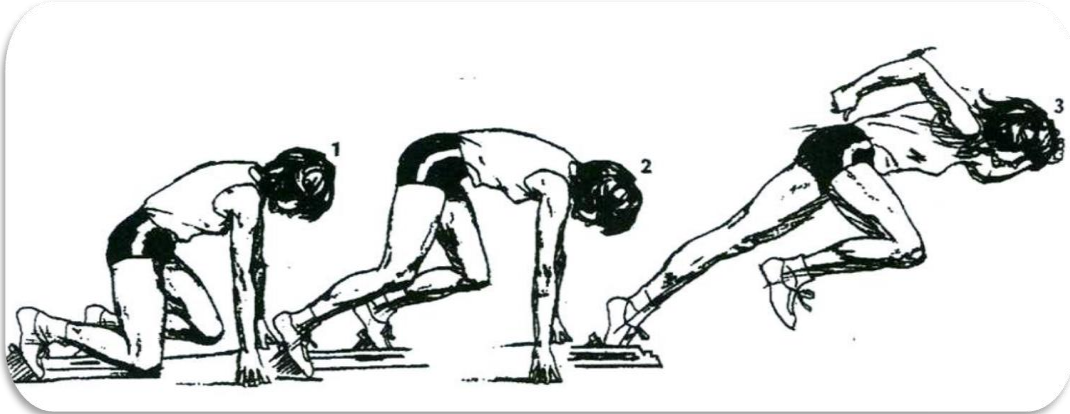


Şekil 5. Dikkat Pozisyonu açıları

Kollar dirseklerden gergin, sırt hafif kavisli, kalça çemberi omuz çemberini geçecek şekilde vücut ağırlığı öne doğru verilir. Ön bacak 90°, arka bacak 110-130°'lik açı oluşturur. Baş normal pozisyonda, bakışlar 1-2 metre ileride ve koşu istikametinde, bu pozisyonda vücut ağırlığı kollara ve ön bacağı aktarılır. Çık komutu beklenir. Dikkat ile çık arasında 2-3 sn. vardır.

## 3.Çık

Dikkatin yoğunlaşması, sadece koşulacak mesafenin düşünülmesi ve vücut ağırlığı daha öne alınarak patlayıcı bir kuvvet arka bacak ve aksi kol ile çıkış yapılır. Vücut hemen doğrultulmadan eğim 30 m kadar korunur.



Şekil 6. Çıkış

“Çık” ya da “Tabanca” sesine göre start verilir. Dikkat komutunun verilmesinden sonra geçen süre en az 1,5 en fazla 3 sn. olmalıdır. Bacaklar gövdeyi mümkün olduğu kadar büyük kuvvetle itmeli.

- Bacağın itme hareketi mümkün olan en kısa reaksiyon zamanında harekete geçmeli
- Bacakların açılması çabuk kuvvetli olmalıdır
- Optimal bir itiş yönü sağlanmalıdır.

## **Doğrulma**

Sprinterin doğrulması hızlanma koşusu boyunca yavaş yavaş gerçekleşmelidir. Öncelikle ayağın yere konusundaki değişiklikler (Ağırlık merkezinin izdüşümüne yaklaşması, eklem açılarının büyümesi) ve itme açısı, bunlara bağlı olarak gövdenin kalkması doğrulmayı etkiler.

İlk adımdan itibaren ağırlık merkezinin yükselmesi doğrulmanın işaretidir.

## **Çıkışın Metodik Sıralaması**

- Kuvvetli ayağın belirlenmesi
- Takozun yerleştirilmesi
- Orta çıkıştaki takoz ayarının yapılması
- Takoza oturuş
- Önce öndeki ayağın takoza yerleştirilmesi
- Başın aşağı doğru duruş pozisyonu
- Ellerin parmak ucunda duruşu
- Çizginin gerisinde yerleştirilmesi
- Dikkat pozisyonunun alınması
- Ön diz açısının 90 derece olması
- Kolların dirsekten gergin konumu
- Gözlerin yarım metre öne bakışı
- Çıkış ve sonrasında öğretimi
- Vücudun öne eğiminin sürdürülmesi
- Başın karşıya bakmaması
- Kolların aktif hareket katılımı
- İlk adımda itme ayağının tam açılması

## **Yapılması gereken alıştırmalar**

1.yapılacak:(diz çekme) diz çekerek ve süratle küçük adımlarla koşma. Hareket topuk üzerinden de yapılabilir.

Amaç: gerekli olan kas gruplarının koordinasyonuna yardım etmek ve ayağın dengeli hareketinin tekniksel gelişimini sağlamak. Bu, hareket frekansının düzelmesine yardımcı olur.

2.yapılacak: ayak bileği ve ayaklar dümdüz olana kadar sıçrama ve ayağı öne dayayarak hafif koşu.

Amaç: yeri itişin hissedilmesi ve ayak bileklerinin iyi çalışmasını sağlamak

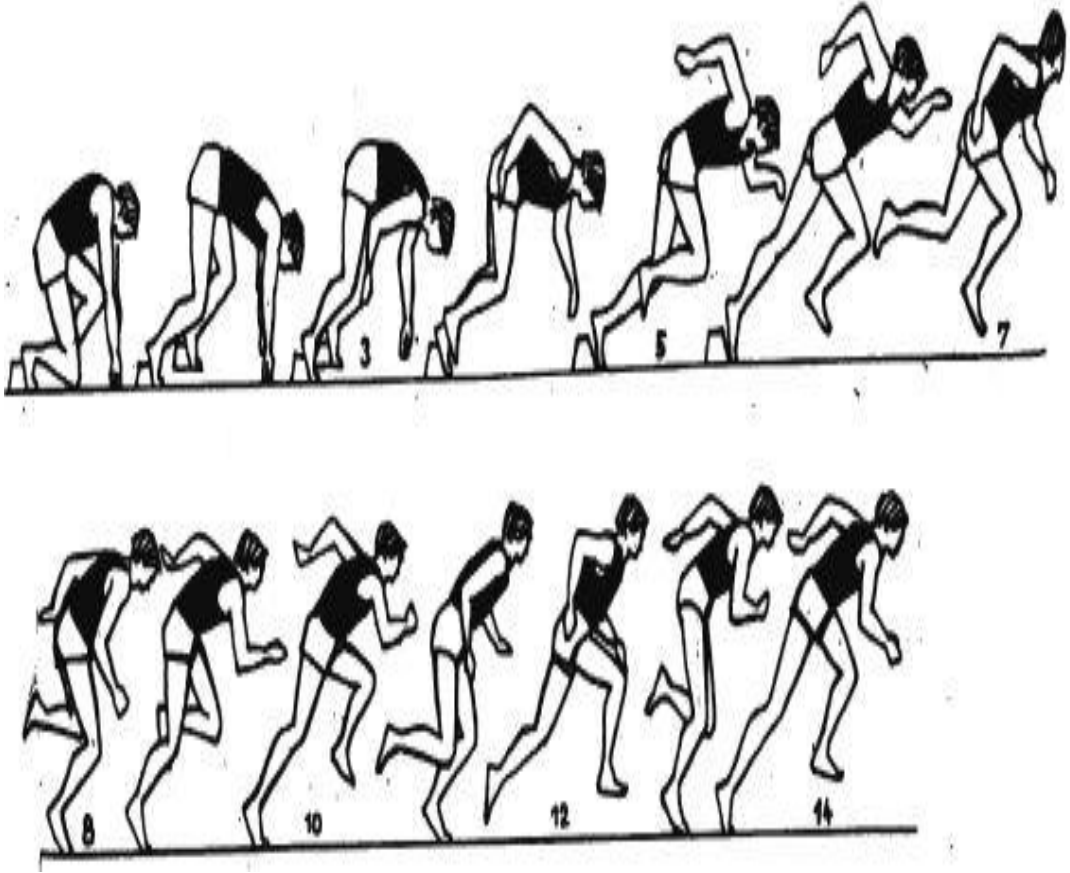
3.yapılacak: hareketin ayaklara itilmesi ve gerideki ayağın enerjik itiş ile öndeki ayağın bükülmesiyle sıçramak

Amaç: yeri itiş ve uçuş pozisyonunda mesafeyi ve kuvveti artırmak. Küçük engeller üzerinde uygulanabilir.

4.yapılacak: topukları kalçaya vurarak, dizleri düşük tutarak, ileri doğru hafif koşu, vücut öne doğru afifçe eğilebilir.

Amaç: kalçanın arka kısmındaki kaslardan daha verimli faydalanmak.

### Çıkıştaki resim dizisi



Şekil 7. Çıkıştaki resim dizisi

### 3. Atletizm’de koşular (100 m., 800m.) çalışması 25 dk.

Atletizm’de koşu mesafeleri ve yarışma kuralları anlatılır, koşularda en çok görülen sakatlanma şekilleri, nedenleri, önlemleri ve ilk yardım şekilleri anlatılır, kısa mesafe koşularında gerekli olan kas yapısı hakkında bilgiler verilir.

1.Kısa mesafe koşularında kolların, bacakların ve vücudun pozisyonları anlatılır. Kol, bacak ve vücudun doğru pozisyonunun koşuyu nasıl etkilediği anlatılır.

2.Alçak çıkışta dikkat edilecek noktalar: kolların pozisyonu, kalçanın ve bacakların duruşu ve çıkış anında vücudun ağırlığının kollara aktarımı ve ilk adım.

3.Öğrenciler beşer kişilik gruplara ayrılırlar: yerinde kol çekme ve diz çekme hareketleri (skipping) yapmaları sağlanır, sonra hareketin daha çabuk ve seri yapılması istenir. Çalışmasını yapan gruplar sağdan ve soldan yürüyerek geri döner ve grubun sonuna geçerler.

4.Gruplar kontrollü olarak sırayla önce diz çekerek, sonra da topuk çekerek 10-15 metre hızlı koşturulur. Hareketin süratli yapılması istenir.

5.Kanguru sıçrayışında, 10-15 metreli kısa mesafe koşuları yaptırılır.

6.Ayakta çıkıştan, 25-30 metrelik mesafe içinde artan bir hızla, kol ve bacak hareketlerinin uyumuna dikkat edilerek koşular yaptırılır. Öğrenciler gözlemlenerek yapılan hatalar söylenir.



7.Verilen uyarı ile çıkış kurallarına uygun olarak gruplara 5-10 metre çıkış çalıştırılır.

8.Sınıf içi eleme usulü kısa mesafe koşu yarışması yaptırılır. Öğrenciler beşer kişilik gruplara ayrılır. Her grubun ilk ikiye giren yarışmacısı, bir üst tura geçer. İkinci turda ise beşer kişilik grupların birincileri finale kalır ve finalde sıralama belirlenir.

9.Öğrencilerin eşit sayı ve güçte iki gruba ayrılmaları sağlandıktan sonra, 50 metre stafet yarışması yaptırılır.



Şekil 8. Atletizm koşular, parkurlar

### 1.100 m. koşusu

Sürat koşularının en kısıyası olup, tüm kuvvetin bir hamlede harcanmasını gerektirir. 100 m koşuları ana tribün önündeki virajsız düz parkurda koşulur. Her atlet kura ile belirlenen kendi kulvarında yarışır. İnsan hayatında önem taşıyan salise farkları 100 m koşularında çok önemli rol oynar.

Atlet, ellerini çıkış çizgisinin arkasına koyarak kolları düz, kafası belkemiği ile paralel durumda, arka ayak çıkış takozunda iken, tabancanın ateşlenmesiyle ileri fırlar. Birinci adım 75 cm'i geçmez. İlk 10 m kısa ve seri adımlardan oluşur. 100 m koşucusu azami fırlayıp, sürat ve adım uzunluğunu sağlayabilmek için ayakuçlarıyla koşmalı ve ayaklarını yukarıya fazla kaldırmamalıdır. 100 m'de, birincisi çıkarken, ikincisi toplanışla fule arasında, üçüncüsü de son 15-20 m'de olmak üzere üç kez nefes alıp verilir. Atletlerin bitiş çizgisini geçmeleriyle yarış tamamlanır. Tüm sürat yarışlarındaki yarış kuralları, 100 m. Koşularında da uygulanır.



Şekil 9. 100 m. çıkış



Şekil 10. 100 m. bitiş

### **2.800 m. koşusu**

Büyük bir efor ve sürat harcanılan 800 m. Koşuları, hafif atletizm sınıfı bir koşudur. İyi bir 800 m. Koşucusu dayanıklı, süratli ve çok zeki olmalıdır. Çömelerek yapılan bir çıkıştan sonra, ilk 50-60 metreyi büyük bir süratle geçmek ve ilk virajı iyi almak çok önemlidir.

Çok yorucu olan bu yarışta atletin adımları uzun, serbest ve yumuşak olmalı ve devamlı rakiplerini kontrol etmelidir. Koşucu ağzından ve burnundan nefes alabilir. Yarış taktiklerini ve süratının derecesini bilmesinde büyük bir yarar vardır. Yarışmalarda eğer önde değilse, önde koşan koşucuya göre temposunu ayarlamalı, rüzgârı hesaba katmalı, son virajda atağa kalkmalıdır.

### **3. Atletizm koşu eğitsel oyunlar 30 dk.**

#### **Oyun no:1**

#### **Oyunun adı: Mendili bağla**

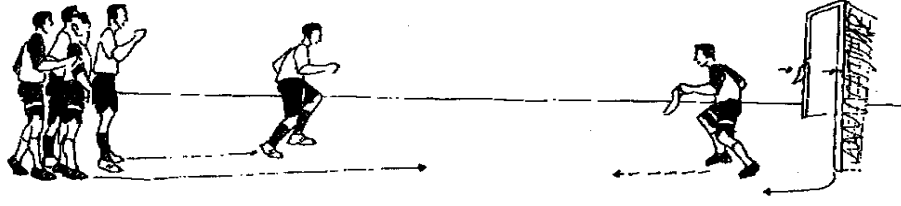
Oyunun yeri: salon

Oyunun araç ve gereci: mendil

Oyunun süresi:2-3 tekrar

Oyunun amacı ve eğitsel değeri: atletizm uygulamalarına ön hazırlıklarını geliştirebilme

Oyunun açıklaması: oyuncular iki eşit gruba ayrılırlar. Grupların ilk oyuncularının eline birer mendil verilir. Komutla birlikte bu oyuncular yaklaşık 20 metre ileride bulunan direklere mendillerini bağlayıp geri dönerler ve sıranın önündeki oyuncunun eline vurarak, arkaya geçerler. Eline vurulan oyuncu koşarak mendilini alır ve sıradaki arkadaşına verir. Oyun bu şekilde bir seri halinde oynanır.



Şekil 11. Mendili bağla oyunu

**Oyun no:2**

**Oyunun adı: Bayraklı koşu**

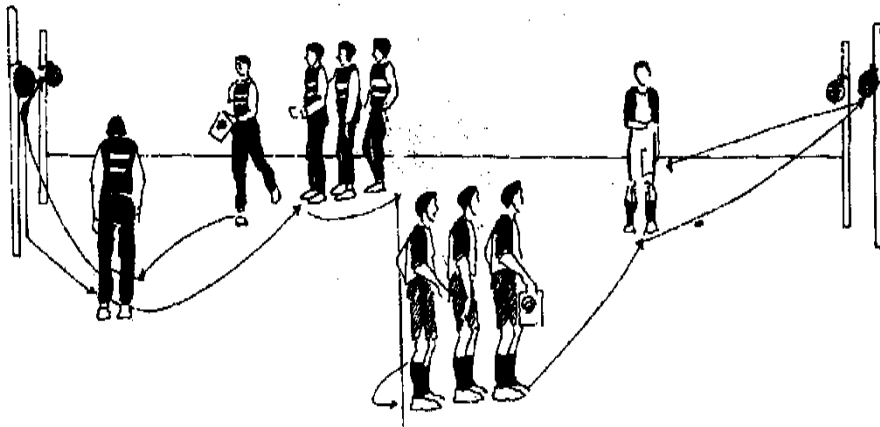
Oyunun yeri: salon veya bahçe

Oyunun araç ve gereci: mendil

Oyunun süresi:2-3 tekrar

Oyunun amacı ve eğitsel değeri: atletizm uygulamalarına ön hazırlıklarını geliştirebilme

Oyunun açıklaması: oyuncular eşit sayıda iki gruba ayrılıp, sahanın ortasında birbirlerine ters yönde ard arda sıra olurlar. Bu grupların 20 metre ilerisinde kale direklerinde birer adet balon bulunur. Kalelerin 5 metre önünde her iki grubun birer oyuncusu vardır. Komutla birlikte grubun ilk oyuncuları ellerindeki bayraklarla koşup, kale önünde bekleyen arkadaşına bayrağı verir ve kendi tarafındaki balonu alır. Daha sonra verdiği bayrağı da alarak, grubun önünde bekleyen arkadaşına verir ve sıranın arkasına geçer. Balonla bayrağı alan oyuncu koşarak kale direğinin önünde bulunan arkadaşının etrafında döner. Bu şekilde en son oyuncu kalıncaya kadar oyun devam eder. En son oyuncu bayrak ve balonu aldıktan sonra koşarak kale önünde bulunan takım arkadaşına teslim eder. Balon ve bayrağı teslim alan oyuncu karşı direkte kendi alanındaki balonu alıp orta çizgiye gelerek bayrağın sapıyla iki balonu patlatır.



Şekil 12. Bayraklı koşu oyunu

**Oyun no:3****Oyunun adı: İple git topla gel**

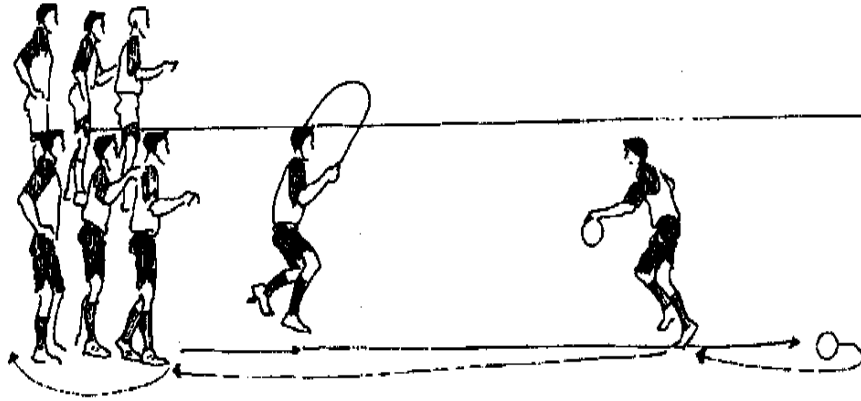
Oyunun yeri: salon veya bahçe

Oyunun araç ve gereci: ip ve top

Oyunun süresi:2-3 tekrar

Oyunun amacı ve eğitsel değeri: atletizm uygulamalarına ön hazırlıklarını geliştirebilme

Oyunun açıklaması: oyuncular iki eşit sayıda gruba ayrılarak ard arda sıra olurlar. Grupların ilk oyuncularının elinde bir atlama ipi bulunur. Bu oyuncular iple atlayarak, yaklaşık 10 metre ilerde bulunan topu alıp, ipi topun yerine bırakarak, aldığı topu sıranın önündeki arkadaşına verir. Oyun bu şekilde devam eder.



Şekil 13. İple git topla gel oyunu

**Oyun no:4****Oyunun adı: Engelleri geç kazan**

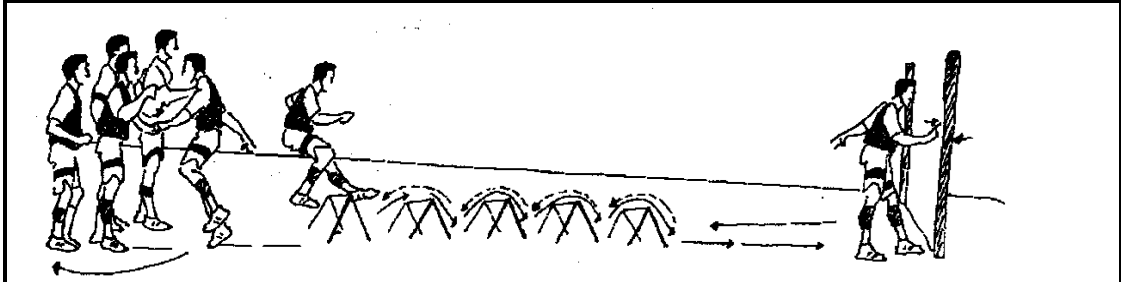
Oyunun yeri: salon veya bahçe

Oyunun araç ve gereci: engel

Oyunun süresi:2-3 tekrar

Oyunun amacı ve eğitsel değeri: atletizm uygulamalarına ön hazırlıklarını geliştirebilme

Oyunun açıklaması: oyuncular iki gruba ayrılarak ard arda sıra olurlar. Grupların yaklaşık 5 metre ilerisine, 2 metre ara ile 5 adet atletizm engeli konulur. Grupların ilk oyuncuları koşarak, engellerin üzerinden geçerler ve sınırı belirleyen duvara ellerini vurular. Sonra aynı hareketleri yaparak, sıranın önünde bekleyen arkadaşına dokunup sıranın arkasına geçerler. Oyun bu şekilde bir seri halinde oynanır.



Şekil 14. Engelleri geç kazan oyunu

**Oyun no:5**

**Oyunun adı: Mendil ulaştırma**

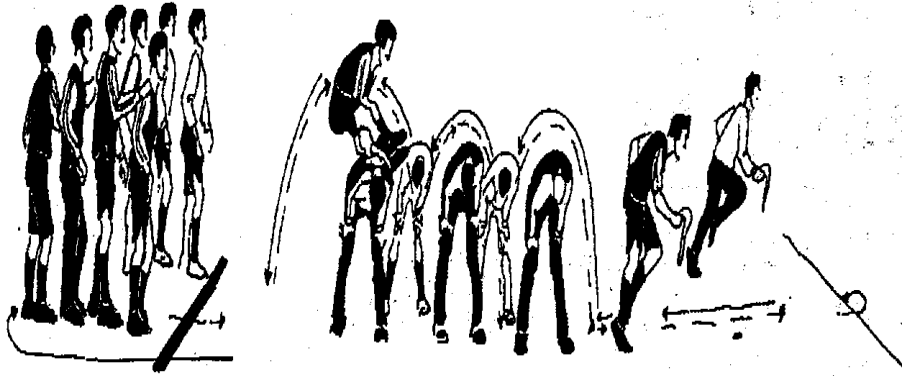
Oyunun yeri: salon veya bahçe

Oyunun araç ve gereci: mendil

Oyunun süresi:2-3 tekrar

Oyunun amacı ve eğitsel değeri: atletizm uygulamalarına ön hazırlıklarını geliştirebilme

Oyunun açıklaması: oyuncular iki eşit sayıda karşılıklı iki grup halinde sıralanırlar.. Bu grupların 4 metre önünde birbirbir pozisyonunda üçer kişilik gruplar oluştururlar. İkinci grubun 6 metre önünde çizgiler çizilir. Birinci grubun önündeki oyuncuların ellerine birer mendil verilir. Komutla birlikte ellerinde mendil olan oyuncular, birbirbir pozisyonundaki oyunculara doğru koşarak, üzerlerinden atlarlar ve 6 metre uzaklıktaki çizgiye doğru koşarlar. Daha sonra geriye dönüp aynı işlemi tamamlarlar. Ellerindeki mendilleri grupların önündeki oyunculara vererek arkaya geçerler. Oyun bu şekilde devam eder.



Şekil 15. Mendil ulaştırma oyunu

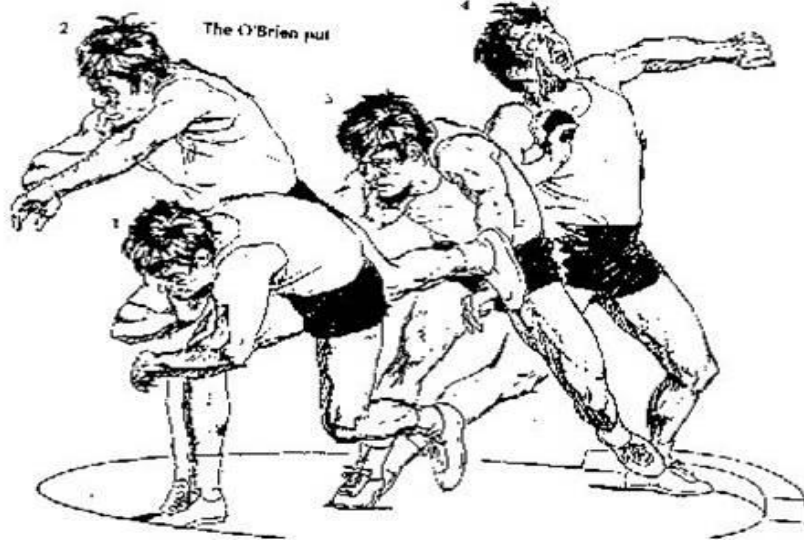
#### 4. Soğuma ve bitiş 3 dk.

<p><b>Değerlendirme</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Atletizm’de alçak çıkışı doğru yapan öğrencilere tekrar ettirilir.</li> <li>✓ Koşular (100m. 800m.) ile ilgili dikkat edilmesi gereken noktalar sorulur.</li> </ul>
-----------------------------	--

<b>BEDEN EĞİTİMİ SPOR ETKİNLİK PLANI</b>			
<b>10.Hafta</b>			
<b>Ders</b>	Beden Eğitimi	<b>Tarih</b>	30.12.2014
<b>Sınıf</b>	9.Sınıf	<b>Branş</b>	Atletizm
<b>Süre</b>	80 Dakika	<b>Konu</b>	Atmalar (Gülle, Disk)
<b>Ders Alanı</b>	Halı saha	<b>Öğretim Yöntemleri</b>	Anlatım, soru-cevap, gösteri, komut, tekrar, alıştırma.
<b>Alt Öğrenme Alanı</b>	A.1. Genel hareket bilgi ve becerileri B.1. Kişisel gelişim ve sağlıklı yaşam		
<b>Temel Beceriler</b>	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi.		
<b>Kazanımlar</b>	A.1.1. Genel ısınmanın ve soğumanın gerekliliğini bilir. A.2.1. Seçili spor dalına özgü ısınmanın gerekliliğini bilir. A.2.2. Seçili spor dalına özgü kuralları bilir. A.2.3. Seçili spor dalına özgü hareket kavramlarını tanır. A.2.4. Seçili spor dalına özgü hareketleri uygular. A.2.14. Seçili spor etkinliklerinde, araçları amacına uygun ve doğru kullanır.		
<b>Kullanılan Araç Ve Gereçler</b>	Spor giysileri, top, huni, gülle, disk vb.		
<b>Güvenlik Önlemleri</b>	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.		
<b>ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ</b>			
<b>Basamaklar</b>	Dikkati çekme, güdüleme, gözden geçirme, derse geçiş, bireysel öğrenme etkinlikleri (ödev, deney, problem çözme vb.),grupla öğrenme etkinlikleri, özet		
<b>ATLETİZM'DE ATMALAR (GÜLLE, DİSK)ÇALIŞMASI</b>			
U düzeninde sıralanan öğrencilere Atmalar (Gülle, Disk) ile ilgili bilgiler verilir; soru cevap şeklinde geri bildirim alınmaya çalışılır. 2 dk.			
<b>1.Isınma 5 dk.</b>			

## 2.Gülle atma çalışması 25 Dk.

Gülle, günümüze dört değişik atış tekniği ile gelmiştir. İlk teknik durarak atış, ikinci teknik yana bacak açarak atış, üçüncü teknik Rotasyon yani dönerek atış tekniğidir. Dördüncü teknik olan ve günümüzde en çok uygulanan atış tekniği ise Perry O'brien isimli atletin bulduğu kayarak gülle atma (Glide Technique) tekniğidir.



Şekil 1. Gülle atma tekniği

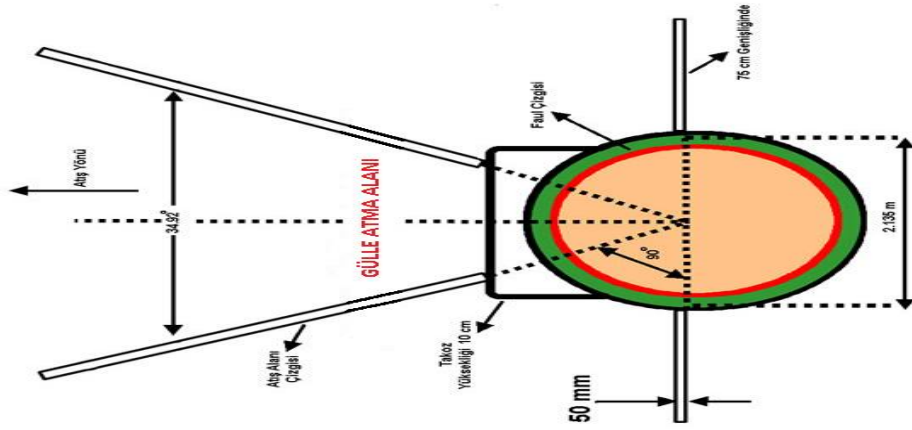
Gülle diğer atma branşları gibi birinci planda teknik isteyen bir branş değildir. Gülle, ilk planda ağırlığa, kiloya, ikinci planda tekniğe önem veren bir branştır. En ideal güllecinin 7 ila 10 yılda yetişeceği söylenir. Buda gösterir ki gülle sporu zor ve uzun zaman isteyen bir spordur. Gülle de yeni yetişenlere ilk önce teknik gösterilmez. Önce motorsal yetenek kabiliyet geliştirilir sonra teknik bilgiler basamaklama ile gösterilir. Motorsal yeteneği ve kabiliyeti geliştirilmiş sporcuya, gülle tekniği önce anlatılır gösterilir sonra tatbik ettirilir. Genelde kısaca şöyle anlatılır: Gülleyi avuç içine değil parmak boğumları üzerine oturt, gülleyi çene altı ile köprücük kemiğinin bitim noktası arasına koy ön kolun ileriye dönük olsun konsantre ol geriye kayma pozisyonuna geçerken iki omuzda karşıya baksın sol ayakla geriye salınım yap ondan sonra geriye kay. Bu kaymada ayak yerden irtibatını kesmesin. Geriye kaydktan sonra atış pozisyonuna geçilir önce sol ayak topuğu sağ ayak topuğu kalça ve daha sonra omuz döner ve atış pozisyonuna gelmiş olur.

Gülle sporu yapanların zor şartlarda bu sporu yaptıkları gerçektir. Bunun için çok iyi beslenmeleri antrenmanları eksiksiz yapmaları uyku ve güncel yaşamlarının düzenli ve sistemli olması gerekir.

### 1.Gülle atma yeri, atış alanı ve kullanılan araçlar

Gülle atma yeri atletizm amaçlı tesislerde pistin kısa kenarında yer alır. Hem atletizm, hem de futbol amaçlı kullanılan tesislerde kalenin sağ ya da sol köşesinde bulunur. Atış alanı sahanın içine doğru düzenlenir.

Atış yapılan daire 2.135 metre çapında, çevresi 2 cm yüksekliğinde demir, çelik ve benzeri metallere yapılan bir kasnak ile çevrili bir çemberdir. Zemin beton olduğundan ayakkabılarda çivi yoktur.



Şekil 2. Güllle atma çemberi

### Çarpma Tahtası

Tahta veya uygun metallere yapılır. Güllle atma çemberini atış yönünde dıştan çevreler. 1,22 m. uzunluğunda, 11,4 cm eninde ve 10 cm. yüksekliğindedir.



Şekil 3. Güllle çarpma tahtası

### Atış Alanı

Atış çemberinin merkezinden atış yönüne doğru 34,92 derecelik bir açının kenar uzantıları arasında kalan atış alanı olarak adlandırılır. Atış alanını belirleyen açının kenar çizgileri atış çemberi içine çizilerek belirtilmez. 34,92 derecelik açının çember merkezinden atış yönüne doğru uzayan doğrultuları çarpma tahtasından itibaren 5 cm. kalınlığında çizgiler halinde 25 m. kadar uzatılır. Bu çizgiler, beyaz renkte kumaş, plastik ve benzeri maddelerden yapılabileceği gibi; kireç tozu dökülerek de oluşturulabilir.



Şekil 4. Güllle atış alanı



## Gülle

Gülle döküm demir, prinç ve yumuşak olmayan benzeri metallere yapılır. Gülle küre şeklinde ve pürüzsüz olmak zorundadır.

Erkeklerde 7.260 kg. ağırlığında ve 110-130 mm. çapında, bayanlarda 4 kg ağırlığında ve 95- 110 mm. çapındadır. Bu ölçüler büyük erkek ve büyük bayanların kullandığı ölçülerdir. Genç yıldız erkek ve bayanlarda 3-5 ve 6 kg. ağırlığındaki güller kullanılmaktadır.

Metalden yapılmış küre biçimindeki güllenin erkekler ve bayanlar tarafından omuz hizasından en uzak mesafeye atılmasını içeren gülle atma yalnız bir el kullanılarak omuz üzerinden 2.135 m çapındaki daireden yararlanılarak atılır. Güllüğü savurarak atmak yerine adeta iter gibi atmak gerekir.



Şekil 5,6. Farklı boyutlarıyla güller

## 2.Gülle atmada teknik

### A.Güllenin tutuluşu

Gülle atış kolunun eline alınır. Gülle el ayası ile değil parmakların kaidesi ile tutulur. Elin parmakları üzerine yerleştirilir. Dört parmak birbirine yakın ve güllenin arkasında, başparmak diğer parmalardan biraz açık ve güllenin yanındadır. Bu tutuşta başparmak ve küçük parmak açılarak diğer üç parmak diğer üç parmak güllenin arkasında destek durumundadır. Küçük parmak da diğer parmalardan biraz açılarak güllüğü yandan destekler. Gülle avuç içine alınmaz.

Gülle boyun kemiği ve boşluğu arasında boyuna dayanarak çenenin altına yerleştirilir. Baş ve küçük parmak öne bakar. Bilek geriye bükülür sağ dirsek iyice açık olmamak üzere tutulur ve güllüğü rahatça taşımaya yardım eder. Sağ kol omuz hizasında yere paraleldir.



Şekil 7. Güllenin tutuluşu

## **B.Gülleği Boyna Yerleştirme**

Gülle, atış kolunun eli tarafından kurallara uygun bir şekilde tutulduktan sonra; kulak altında ve köprücük kemiği hizasında boyuna yerleştirilir. Baş güllenin üzerine eğdirilerek güllenin desteklenmesi sağlanır. Atış kolu ile gövdenin yaptığı açđ 80-90 derece kadardır. Atış kolunun dirseği gövdenin yan tarafındadır.

## **C.Tekniğin evreleri**

Kayarak gülle atma tekniği 4 evreye ayrılmaktadır. Bunlar;

- 1.Başlama duruşu
- 2.Kurulma ( T durumuna gelme)
- 3.Kayma ve atış durumuna gelme
- 4.Atış ve atış sonrası

### **1.Başlama Duruşu**

Atıcı, atma çemberine arkadan girerek sırtını atış yönüne döner. Bacaklar omuz genişliğinde açık, gövde ağırlığı denge ayağı üzerine alır ve bu bacağıın ayak tabanı ile yere basar. Bacak gergin konumdadır. Diğer bacak dizden bükülü ve 1/2 ayak boyu kadar denge ayağının gerisindedir. Yere, bu bacağıın ayakucu ile basılırken, bacak pasif konumdadır. Serbest kol gergin ya da hafif bükülü olarak yukarı doğru uzatılır.

### **2.Kurulma (T) Durumu**

Ağırlık merkezi tamamen denge ayağı üzerine verilerek, pasif konumdaki bacak dizden bükülü olarak yerden yukarı doğru kaldırılır. Aynı anda denge ayağı bir miktar bükülerek gövde öne doğru eğilerek 'T' durumuna getirilir.

### **3.Kayma ve Atış Durumuna Gelme**

Kurulmanın son aşamasında; gövdenin altında destek görevi yapan denge ayağı tabanından ve topuğundan geriye doğru kayması sağlar. Aynı anda; pasif konumdaki bacak çarpma tahtasına doğru gergin konumda iken, denge bacağı yerinden ayrılarak çabuk bir şekilde vücudun altına doğru çekilir. Her iki ayağın ayak tabanı aynı anda yere basarken, kayma ağırlığı 90 derece kadar döndürülür. Gövde kurulu bir yay durumuna gelir.

### **4. Atış ve Sonrası**

Atış durumuna geliş konumunda her iki ayağın pençesinde ayak ve dizler atış yönüne doğru dönmeye başlar. Aynı andan her iki bacak gerilerek gövdeyi yükseltir. Gövdenin atış yönüne dönmeye başlamasıyla ağırlık her iki bacağına dağılır. Gövdenin atış yönüne dönüşüyle birlikte denge bacağı ayakuçlarına kadar gerilerek ağırlığı tamamen pasif bacağına aktarır. Pasif konumdaki bacak gerilmeye devam ederken gülle kuvvetli bir itile elden çıkartılır. Atış çemberi dışına çıkmamak için denge ayağını öne getirilerek diğer ayakla yer değiştirir. Yani ağırlık aktarımı yaparak hareket durdurulur. Ayak değiştirmek zorunlu değildir.

### 11.Oyunsal alıştırmalar

1.Gerilmiş yüksekse ip üzerinden top atıp tutma. Kapalı spor salonunda voleybol sahası ve ağından açık havada yüksek atlama sehpaları arasında 2-2,5 metre yüksekliğinde 10 metre genişliğinde ip gerilir. Gerilen ipin her iki tarafına 10 metrelik bir oyun sahası işaretlenir. Öğrenciler iki gruba ayrılarak kendi sahalarını iyi müdafaa edecek şekilde saha içine dağılırlar. İp üzerinden karşı tarafa atılan sağlık topu yere düşürülmeden tutulur. Topu tutan öğrenci atılacak yöne yan durur sol elin yardımı ile sağ elle topu ip ve ağ üzerinden karşı tarafa atar. Eğer top yere düşerse topu atan taraf bir puan kazanır. Oyun bir sağlık topu ile oynandığı gibi birkaç top ile de oynanabilir. Yalnız atış ve tutuşlarda herhangi bir sakatlanmaya meydan vermemek için dikkatli olunmalıdır.

Oyun değişikliği;

A.Top elin yardımı ile sağ elle geriye doğru hız alarak öne üç adım aldıktan sonra atılabilir.

B.Dizleri biraz büküp kalçayı aşağı düşürerek atılabilir.

2.Spor sahası veya kapalı salonun bir kenarından en az atışla hangi grup uzağa atacak. Öğrenciler sağlık topu sayısına göre gruplara ayrılırlar gruplar birbirinden 2-3 metre aralıkla spor sahasının yan kenarı üzerinde arka arkaya dizilirler. Öğretmenin işareti ile birinci grup atış yönüne yan durarak atışını yapar. Karşı kenara kadar yapılan atışlar sayılır.

3.Grupça sağlık topunu ya da gülleyi yukarı atma oyunu. Gülle atma sahasının uzun kenarına yüksek atlama sehpaları arasına ip gerilir. Her atıştan sonra ip yükseltilir. Her atış yerinde çömelik atış yerine yan dönerek öne üç adım alarak sağlık topu atılır. Atan öğrenciler diğer atış yerine geçerler. Bu oyun ferdi oynandığı gibi grupça da oynanır. Hangi gruptan kaç kişi daha yüksekten atacak. Atışların çift elle ve atışta vücudun gerilmesine dikkat edilmelidir.

4.Grupça sağlık topu atıp tutma oyunu.

### 3.Disk atma çalışması 25 Dk.

#### Disk

Disk, ağaçtan veya benzeri bir maddeden yapılmıştır. Etrafında pürüzsüz metalden bir çember ve her iki yüzüne gömülmüş yuvarlak plaklar vardır. Yuvarlak plaklar diskin ağırlığını denkleştirir.

Erkekler için disk ağırlığı 2 kg, 219-221 mm. çapında.

Bayanlar için ise ağırlığı 1 kg, 180 -182 mm. çapında.



Şekil 8,9. Farklı boyutlarıyla diskler

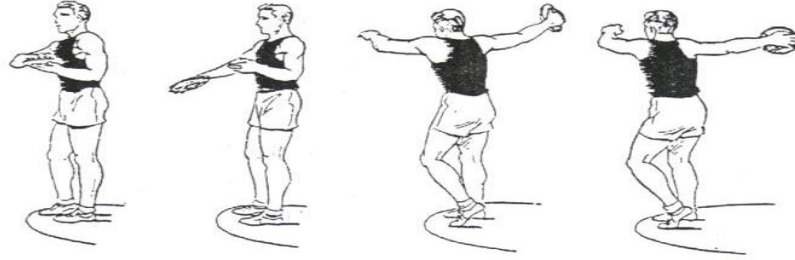


## Disk atmada teknik aşamalar

1. Başlama Duruşu
2. Dönüşe Hazırlık (kurulma)
3. Dönüş ve Atış Durumuna Geliş
4. Atış ve atış Sonrası

### 1) Başlama duruşu

- Disk atıcı, atış çemberinin en arka ucunda ve sırtı atış yönüne dönük olarak durur.
- Ayaklar arasındaki mesafe, ortalama omuz genişliğinde yakın olup, vücut ağırlığı her iki bacağına eşit olarak dağıtılmalıdır.
- Gövde dik, baş ileriye bakar.
- Atış kolu ve serbest kol gövdenin yanındadır.
- Duruşun rahat ve yumuşak olması şarttır.



Şekil 13. Başlama duruşu ve sallanma

### 2) Dönüşe Hazırlık (kurulma)

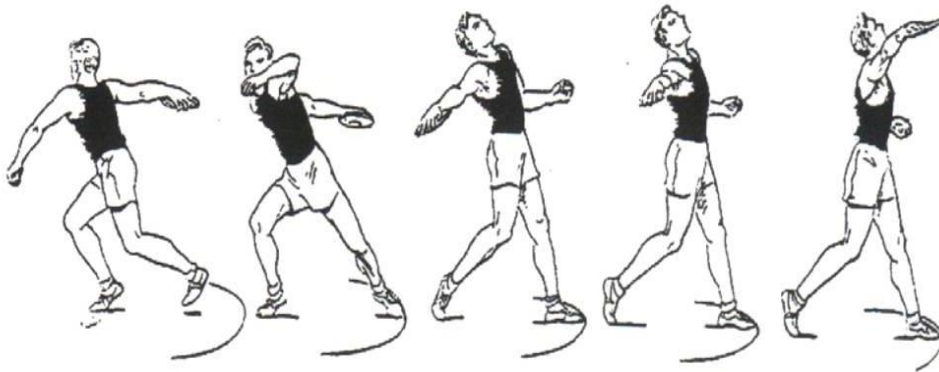
- Bu evrenin amacı disk atıcıya dönüş için uygun bir konum hazırlamaktır.
- Kurulmayla birlikte kol ve bacaklar dönme sırasındaki pozisyona hazır hale getirilir.
- Atıcı, atış kolunu sağa ve sola savururken, vücut ağırlığı da bir baceden diğerine aktarılır.
- Ağırlık aktarımı sırasında atış kolunun savrulduğu taraftaki bacak gerilerek ağırlık bu bacağına verilir ve ayak tabanına basılır. Diğer bacağın ayakucunda yükselerek diz bükülür.
- Serbest kol bükülü konumda bel hizasında tutularak atış kolunun salınım hareketine aynı yönde katılır.
- Hareket sağa ve sola birkaç kez yinelenerek dönüşe geçilir.
- Diski yandan öne ve geriye savurarak, yukarıya atıp tutarak ve kurulma yapmadan atış kolunu geriye alarak dönüş hareketine başlayan sporcular da bulunmaktadır.



Şekil 14. Dönüşe geçiş ve dönüş

### 3) Dönüş ve Atış Durumuna Geliş

- Kurulma sonunda dönüşe karar verildikten sonra, atış kolu gövdeden uzakta gerili ve geride kalça üzerindedir.
- Disk tutan elin üstü yukarıya bakar. Sağ bacak gergin ve ayak tabanına basılı konumdadır.
- Sol bacak dizden bükülü olarak ayakuçlarına kalkarak ağırlığı sağ bacak üstüne aktarır.
- Gövde sağ tarafa doğru döner.
- Serbest kol ya bükülü olarak ya da gerdin bir konumda omuz yüksekliğinde tutulur. Böylece dönüş hareketine başlanmış olur.
- Daha sonra her iki ayağın pençesinde atış yönüne dönülürken, sol bacak dizden bükülerek ağırlık merkezi bu bacak üzerine kaydırılır.
- Sol ayağın pençesinde atış yönü görülünceye kadar dönülürken, sağ bacak yerden kalkarak dönüş hareketine katılır ve çemberin merkezine doğru geniş bir adım alır.
- Atış kolu bacakların ve gövdenin bu hareketini takip eder.
- Sağ bacağın çemberin merkezine yakın bir yerde yere basmasıyla birlikte; ağırlık merkezi bu bacak üzerine aktarılarak sol bacak pasif konumda kalır.
- Aynı anda sağ bacağın pençesi üzerinde sağdan sola doğru dönülürken, sol ayak sağ ayağa yakın olarak geriye çekilerek, atış yönünde çemberin bitiş yerine yakın bir yerde yere basar.

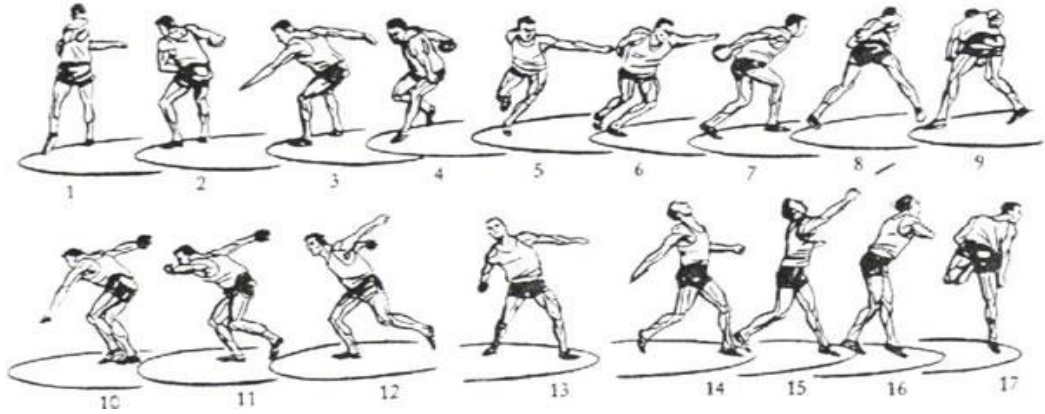


Şekil 15. Dönüş ve atış duruşu

#### 4) Atış ve atış sonrası

- Atış durumuna geliş konumundan; ayaklar kalça ve gövde atış yönüne döndürülerek atış evresi başlar.
- Gövde arkaya doğru yatırılırken, kalça ileri sürülerek belin yay şeklini alması sağlanır.
- Sağ bacak gerilerek ağırlığı sol bacak üzerine aktarır.
- Gövdenin atış yönüne dönmeye başlaması, atış kolunun da yana doğru gerilmesini sağlar.
- Atış kolu gergin ve uzaktan getirilir.
- Elin üstü yukarıyı gösterir.
- Serbest kol yandan açmaya başlar.
- Ayakların, kalçanın, gövdenin ve omuzların atış yönüne dönüşü tamamlandığında; her iki bacak ayakuçlarına kadar gerilerek yeri iterken, sağ kol savrulur atışını yapar.
- Atıcı, atıştan sonra hareketin durdurulmaması için bir çaba içine girer.
- Sol bacak geriye çekilerek sağ bacak öne alınır ve gövde ağırlığı bu bacak üzerine verilerek dengeleme yapılır.

#### Disk atma tam dönüş tekniği



Şekil 16. Tam teknik ve elden çıkış pozisyonu

#### 4. Gülle ve disk atma yarışması 20 Dk.

#### 5. Soğuma ve bitiş 3 dk.

<b>Değerlendirme</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Atletizm’de gülle atma ve disk atmayı doğru yapan öğrencilere tekrar ettirilir.</li><li>✓ Gülle atma ve disk atma ile ilgili dikkat edilmesi gereken noktalar sorulur.</li></ul>
----------------------	--

<b>BEDEN EĞİTİMİ SPOR ETKİNLİK PLANI</b>			
<b>11.Hafta</b>			
<b>Ders</b>	Beden Eğitimi	<b>Tarih</b>	06.01.2015
<b>Sınıf</b>	9.Sınıf	<b>Branş</b>	Cimnastik
<b>Süre</b>	80 Dakika	<b>Konu</b>	Temel duruşlar
<b>Ders Alanı</b>	Spor Salonu	<b>Öğretim Yöntemleri</b>	Anlatım, soru-cevap, gösteri, komut, tekrar, alıştırma.
<b>Alt Öğrenme Alanı</b>	A.1. Genel hareket bilgi ve becerileri B.1. Kişisel gelişim ve sağlıklı yaşam		
<b>Temel Beceriler</b>	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi.		
<b>Kazanımlar</b>	A.1.1. Genel ısınmanın ve soğumanın gerekliliğini bilir. A.2.1. Seçili spor dalına özgü ısınmanın gerekliliğini bilir. A.2.2. Seçili spor dalına özgü kuralları bilir. A.2.3. Seçili spor dalına özgü hareket kavramlarını tanır. A.2.4. Seçili spor dalına özgü hareketleri uygular. A.2.14. Seçili spor etkinliklerinde, araçları amacına uygun ve doğru kullanır.		
<b>Kullanılan Araç Ve Gereçler</b>	Spor giysileri, top, huni, yelek vb.		
<b>Güvenlik Önlemleri</b>	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.		
<b>ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ</b>			
<b>Basamaklar</b>	Dikkati çekme, güdüleme, gözden geçirme, derse geçiş, bireysel öğrenme etkinlikleri (ödev, deney, problem çözme vb.),grupla öğrenme etkinlikleri, özet		
<b>CİMNASTİK'TE TEMEL DURUŞLAR ÇALIŞMASI</b>			
U düzeninde sıralanan öğrencilere cimnastikte temel duruşlar ile ilgili bilgiler verilir; soru cevap şeklinde geri bildirim alınmaya çalışılır. 2 dk.			
<b>1.Isınma 5 dk.</b>			



## 2.Cimnastikte temel duruşlar çalışması 40 Dk.

Oyun esnasında değişik düzenlerde ve değişik pozisyonlarda öğrencilerin yerleşimi ve oyunun karakterine uygun bir durumda pozisyon almaları için, beden eğitimi dersinde de önemli bir yere sahip olan temel duruşların öğrencilere öğretilmesi faydalı olacaktır.

Temel duruşların öğretilmesi ve bir rutin haline dönüştürülmesi zaman kaybını önlemenin yanında, cimnastik ve düzen alıştırmaları gibi iki önemli konunun destekçisi olacaktır. Oyunların amaçları içinde koordinasyon ve denge geliştirme gibi unsurlar vardır. Bu nedenle temel duruşlarla ilgili öğretime önem verilmeli ve bu konuya zaman ayrılmalıdır.

1.Kapalı bacak duruşu, 2.Açık bacak duruşu, 3.Öne basit hamle, 4.Öne derin hamle, 5.Yana basit hamle, 6.Yana derin hamle, 7.Geriye hamle, 8.İleri hamle, 9.Çömelik duruş, 10.Dört ayak duruşu, 11.Diz üstü duruş, 12.Tek diz üstü duruş, 13.Diz üstü oturuş, 14.Yan oturuş, 15.Bank duruşu, 16.Ters bank duruşu, 17.Cephe duruşu, 18.Ters cephe duruşu, 19.Yan cephe duruşu, 20.Uzun bacak oturuş, 21.Engel bacak oturuş, 22.Açık bacak oturuş, 23.Sporcu oturuşu, 24.Bacak bükülü oturuş, 25.Köylü oturuşu, 26.Düz sırt duruşu, 27.Çakı duruşu 28.Planör duruşu, 29.Kartal duruşu, 30.El baş dengesi, 31.Mum duruşu, 32.Yardımlı el dengesine başlama, 33.Yardımlı el dengesi, 34.El dengesi, 35.Yüz üstü yatış pozisyonu, 36.Sırt üstü yatış pozisyonu, 37.Küçük köprü, 38.Köprü

## 3.Temel duruşlarla ilgili yarışmalar, eğitsel oyunlar 30 Dk.

### 1.Oyunun adı: Yengeç yarışı

Oyunun Yeri: Salon

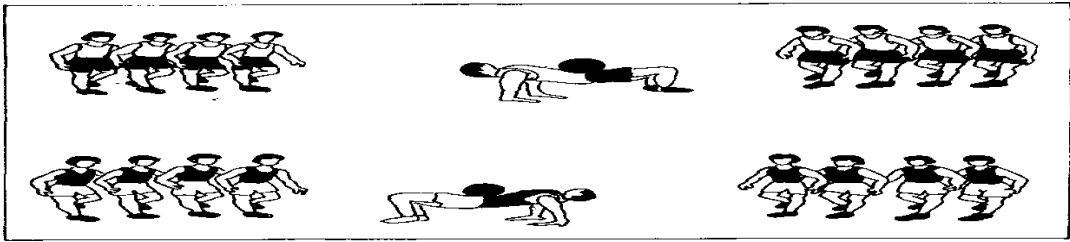
Oyunun Araç-Gereci: Sağlık Topu

Oyunun Süresi: 3-4 tekrar

Oyunun Amacı ve Eğitici Değeri: Esnekliğini ve koordinasyonu geliştirir.

Açıklama: Oyuncular eşit sayıda iki gruba ayrılırlar ve karşılıklı derin kolda tek sıra olurlar. Grupların ilk oyuncuları yengeç duruşu (ters bank) alırlar. Göbeklerinin üzerinde birer sağlık topu vardır. Verilen komutla beraber oyuncular, yengeç yürüyüşü ile topu karşı grubun önündeki oyuncuya ulaştırır ve o sıranın arkasına geçerler. Topu alan oyuncu da aynı hareketleri tekrarlar, karşılıklı top taşıyarak oyuncular yer değiştirirler. Öncelikle bitiren grup galip ilân edilir.

Metodolojik Öneriler: Topu düşüren oyuncu, topu tekrar göbeğinin üzerine koyarak hatayı yaptığı yerde oyuna devam eder. Bu oyunun salonda veya güreş minderinde uygulanması tavsiye edilir.



Şekil 1. Yengeç yarışı oyunu

## 2.Oyunun adı: Yuvarlayarak kale topu

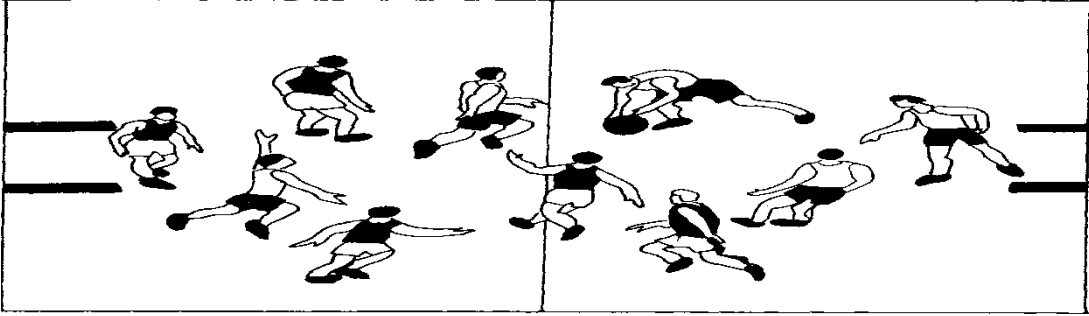
Oyunun Yeri: Salon

Oyunun Araç-Gereci: Top veya sağlık topu, lobut

Oyunun Süresi: 2x10 dakikalık devreler halinde 2-3 tekrar

Oyunun Amacı ve Eğitici Değeri: Esneklik, çabukluk ve koordinasyon geliştirir.

Açıklama: Denk kuvvette ve eşit sayıda iki takım oyuncuları basketbol sahasına karşılıklı yerleşirler. Oyun sahasının büyüklüğü oyuncu sayısı ile ilgilidir. Genellikle oyuncu sayısı 11 dir. Oyuncular 5 ileri, 3 oyun kurucu, 2 savunma oyuncusu ve bir kaleci olarak sahaya yerleşir. 2 takımın amacı topu yerden yuvarlayarak karşı takımın kalesine atmaktır. Topla koşmak, topa ayakla vurmak yasaktır. Top yerde elle yuvarlanarak oynanır. En çok sayı yapan takım oyunu kazanır.



Şekil 2. Yuvarlayarak kale topu oyunu

## 5. Soğuma ve bitiş 3 dk.

### Değerlendirme

- ✓ Temel cimnastik duruşlarını doğru olarak yapabilen öğrenciler ve yaptıkları hareketler örnek olarak gösterilir.
- ✓ Temel cimnastik duruşlarını hangi şekillerde birbirine bağlayabilirsiniz, sorulur, uygun bulunanlar değerlendirmeye alınarak, birbirine bağlantılı hareketler yaptırılır.

<b>BEDEN EĞİTİMİ DERS PLÂNI</b>			
<b>12.Hafta</b>			
<b>Ders</b>	Beden Eğitimi	<b>Tarih</b>	13.01.2015
<b>Sınıf</b>	9.Sınıf	<b>Branş</b>	Cimnastik
<b>Süre</b>	80 Dakika	<b>Konu</b>	Takla (Öne, Geriye), Çember
<b>Ders Alanı</b>	Spor Salonu	<b>Öğretim Yöntemleri</b>	Anlatım, soru-cevap, gösteri, komut, tekrar, alıştırma.
<b>Alt Öğrenme Alanı</b>	A.1. Genel hareket bilgi ve becerileri B.1. Kişisel gelişim ve sağlıklı yaşam		
<b>Temel Beceriler</b>	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi.		
<b>Kazanımlar</b>	A.1.1. Genel ısınmanın ve soğumanın gerekliliğini bilir. A.2.1. Seçili spor dalına özgü ısınmanın gerekliliğini bilir. A.2.2. Seçili spor dalına özgü kuralları bilir. A.2.3. Seçili spor dalına özgü hareket kavramlarını tanır. A.2.4. Seçili spor dalına özgü hareketleri uygular. A.2.14. Seçili spor etkinliklerinde, araçları amacına uygun ve doğru kullanır.		
<b>Kullanılan Araç Ve Gereçler</b>	Spor giysileri, top, huni, yelek vb.		
<b>Güvenlik Önlemleri</b>	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.		
<b>ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ</b>			
<b>Basamaklar</b>	Dikkati çekme, güdüleme, gözden geçirme, derse geçiş, bireysel öğrenme etkinlikleri (ödev, deney, problem çözme vb.),grupla öğrenme etkinlikleri, özet		
<b>CİMNASTİK'TE TAKLA (ÖNE, GERİYE), ÇEMBER ÇALIŞMASI</b>			
U düzeninde sıralanan öğrencilere cimnastikte takla (Öne, Geriye), çember ile ilgili bilgiler verilir; soru cevap şeklinde geri bildirim alınmaya çalışılır. 2 dk.			
<b>1.Isınma 5 dk.</b>			

## 2.Cimnastikte takla (Öne, Geriye) çalışması 20 Dk.

### 1.Öne takla



Şekil 1. Öne takla çalışması

Eller omuz genişliğinde açılarak yere konur, baş göğse çekilir ve sırttan öne doğru eğilerek, sırtın yuvarlak bir biçim alması sağlanır. İki bacağın yere itmesini takiben kollara dayanılarak ense yere konur. Daha sonra sırt üstünde yuvarlanılır. Yere itme anında gerilen bacaklar hızla karna çekilir ve yuvarlanma sonunda yere dayanır. Ellerle yerden destek almadan ayağa kalkılır.

**Yardım şekli:** Harekete üst bacaktan itme veya enseden başı yönetmek yolu ile yardım edilir.

**Ön alıştırmalar:** Toplu ve açık bacak “ Beşik Hareketi ” uygulaması yapılmalıdır. Bu uygulamayı takiben eğimli bir platform oluşturulmalı ve yuvarlanmanın kolay bir şekilde başın kollar arasına alınması, göğse çekilmesi, bacakların gergin durumdan toplanması ve kalkışta ellerin yere konulmaması hususlarına dikkat edilmelidir.

**Temel cimnastik duruşları ile kombinasyonları:** Kartal duruşundan, diz üst duruştan, planör duruşundan, taklaya geçiş, Takladan sonra açık bacak kalkış, tek bacak kalkış, uzun oturuşa geçiş, Öne elleri dayamadan taklalar, Amuttan ön takla.

### 2.Geriye takla



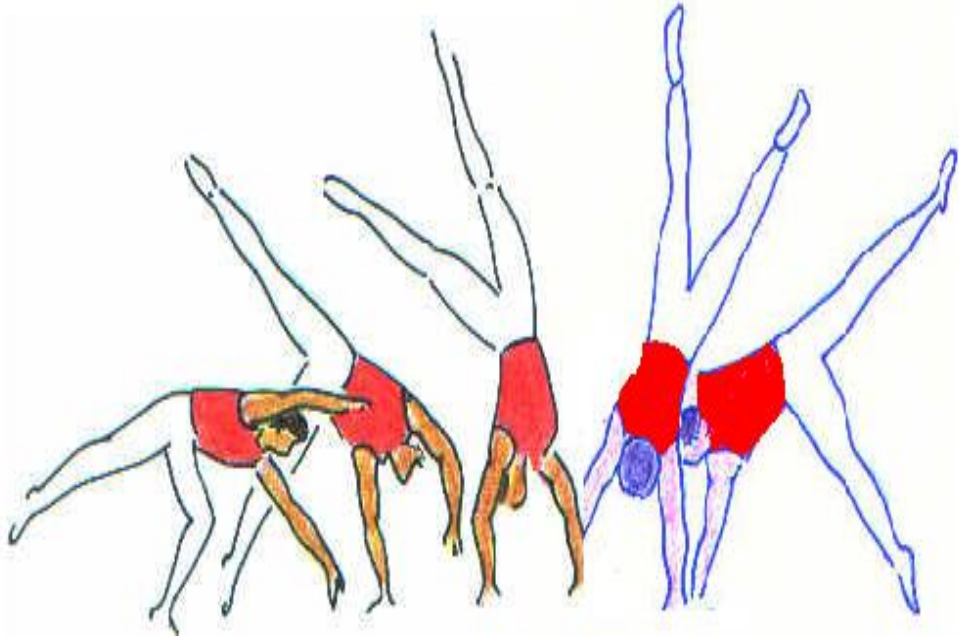
Şekil 2. Geriye takla çalışması

Çömelik duruştan geriye devrilme ile hareket başlar. Çene göğse değecek şekilde öne alınır. Eller arkada başın yanında ve omuz genişliğinde açık parmak uçları omuzlar gösterecek şekilde pozisyon alınır. Sırt yuvarlatılır ve dizler karna çekilir. Yuvarlanmanın son safhasında, dönüş ellerin yeri itmesi ile desteklenir.

**Yardım şekli:** Kalçadan itme ile dönüş hızına destek verilir.

**Ön alıştırmalar:** Toplu ve açık bacak ‘‘ Beşik hareketi ‘‘ uygulaması yapılmalıdır. Bu uygulamayı takiben eğimli bir platform oluşturulmalı ve yuvarlanmanın kolay bir şekilde, başın kollar arasına alınması, göğse çekilmesi, bacakların gergin durumdan toplanması ve kalkışta ellerin yere konulmaması hususunda dikkat edilmelidir.

### 3. Cimnastikte çember çalışması 20 Dk.



Şekil 3. Çember çalışması

Kısa bir koşudan sonra, bacağın gergin olarak kaldırılmasını, kolların aynı zamanda yukarı alınması izler. Ritmik olarak yapılan bu hareketten sonra kaldırılan bacak yere konur. Bacağın yere konulmasını, bir kolun yere konması izler ve diğer bacak ile savunma yapılırken, yere konulan bacak ile itme yapılır. Dönüşün başlamasını takiben diğer el ileriye yere konur ve dönüş tamamlanır.

**Yardım şekli:** İlk bacağın konulduğu yönden, kalçadan çevirme ve üst baldırdan itme yolu ile yardım edilebilir.

**Ön alıştırmalar:** Cimnastik sırası üzerinde, dizleri karına çekerek dönüş çalışması. Burada gövdenin kollara dayanarak uzun süre taşınması sağlanmalıdır. Aynı hareket açık bacak ile savurarak da yapılır.

**Temel cimnastik duruşları ile kombinasyonları:** Dört basamak olarak hazırlanan kasa aparatı üzerinden basamaklı olarak iniş uygulaması.

#### 4.Taklalar ve çember ile ilgili yarışmalar, eğitsel oyunlar 30 Dk.

##### 1.Oyunun Adı: Palet

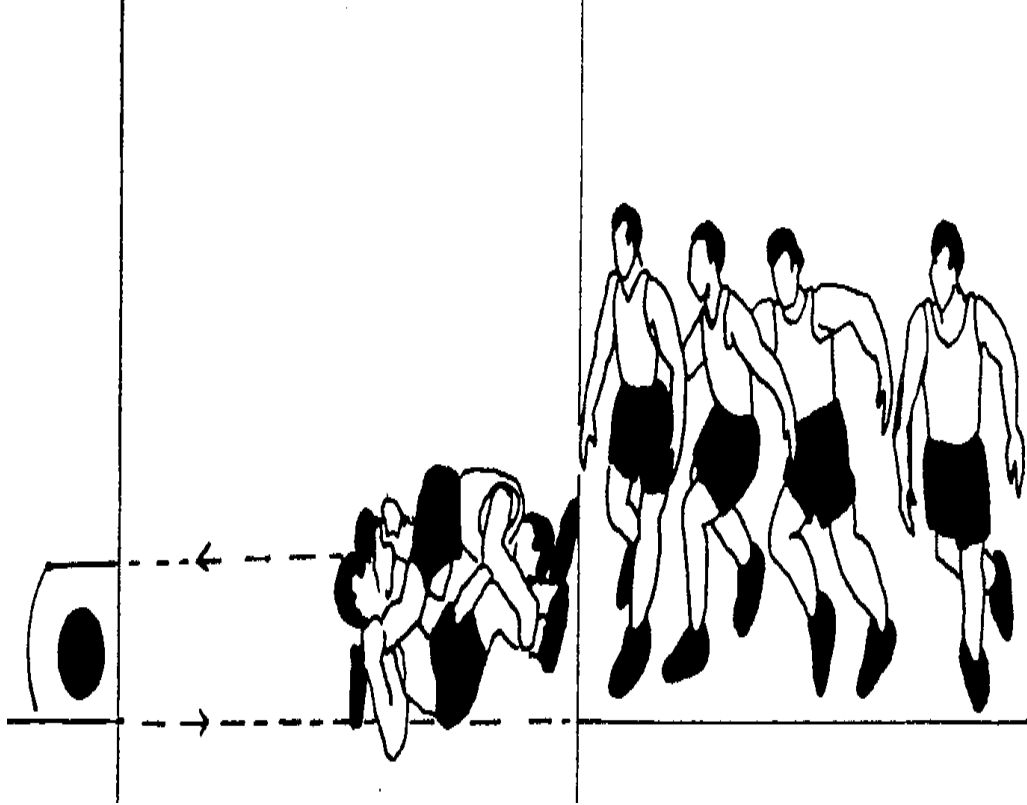
Oyunun Yeri: Salon

Oyunun Araç-Gereci: Sağlık Topu

Oyunun Süresi: 1-2 tekrar

Oyunun Amacı ve Eğitici Değeri: Oyuncuların koordinasyonunu geliştirir.

Açıklama: Oyuncu sayısına göre 2 veya 3 grup oluşturulur. Gruplar kendi aralarında "tek-çift" diye sayarlar ve derin kolda tek sıra olurlar. Tek numaralı oyuncu, ayakları yarış istikâmetine doğru olmak şartıyla sırt üstü yatar. Çift numaralı oyuncu, çift numaralı oyuncunun başının bulunduğu yere ayaklarını açarak koyar ve eğilerek tek numaralı oyuncunun ayak bileklerinden tutar. Verilen komutla beraber, tek numaralı oyuncu düz takla atarak çift numaralı oyuncunun pozisyonuna gelir. Çiftler böyle devirler halinde 7-8 metre ilerilerindeki engele kadar giderler. Engele varınca ayağa kalkıp gruplarına doğru koşarlar. Grubun yanma geldiklerinde sıradaki çift çıkış yapar. Öncelikle ve hatasız bitiren grup galip ilân edilir.



Şekil 4. Palet oyunu

##### 2.Oyunun adı: Çalışkan bahçıvan (el arabası)

Oyunun Yeri: Salon

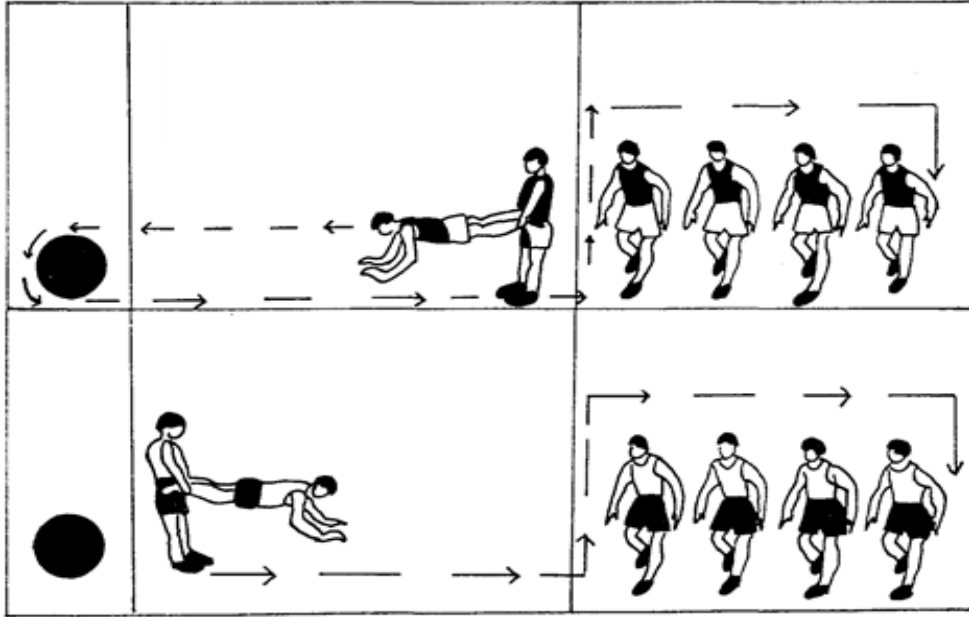
Oyunun Araç-Gereci: Sağlık topu

Oyunun Süresi: 1-2 tekrar

Oyunun Amacı ve Eğitici Değeri: Oyuncuların kuvvetini ve dengesini geliştirir.

Açıklama: Eşit sayıda iki grup kendi aralarında "tek-çift" diye sayarak tek sıra oluştururlar. Tek numaralı oyuncular start çizgisinde cephe duruşundadırlar. Çift numaralı oyuncular ise eşlerinin ayak bileklerinden tutarlar ve "el arabası" gibi hazır beklerler. Verilen komutla 10-12 metre uzakta bulunan engele doğru ilerlerler. Engeli döndükten sonra roller değişir. Start çizgisine geldiklerinde ikinci çift çıkış yapar. Öncelikle final çizgisine gelen çiftin takımı galip ilân edilir. (Şekil 5)

Metodolojik Öneriler: Araba şeklinde (elleri üzerinde) sürülen oyuncuların bellerinde yay oluşmasına ve çok hızlı sürülerek sakatlanmamasına dikkat edilmesi gerekir.



Şekil 5. Çalışkan bahçıvan oyunu

### 5. Soğuma ve bitiş 3 dk.

<p><b>Değerlendirme</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cimnastikte takla (öne, geriye) ve çemberi doğru olarak yapabilen öğrenciler ve yaptıkları hareketler örnek olarak gösterilir.</li> <li>✓ Cimnastikte takla (öne, geriye) ve çemberi hangi şekillerde birbirine bağlayabilirsiniz, sorulur, uygun bulunanlar değerlendirmeye alınarak, birbirine bağlantılı hareketler yaptırılır.</li> </ul>
-----------------------------	--

Not: Program hazırlanırken Millî Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Genel Müdürlüğü Ortaöğretim 9-12. Sınıflar Beden Eğitimi Dersi Öğretim Programı (2009) ve alan uzmanları, beden eğitimi öğretmenleri, eğitimci ve eğitim yöneticileri görüşleri dikkate alınmıştır.

## ÖZGEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİSİ

Mustafa BAR, 28 Temmuz 1975’de Mersin ili Mut ilçesinde doğdu. İlkokul öğrenimini Şehit Ahmet Ersoy İlkokulu’nda, Ortaokul öğrenimini Temel Eğitim Ortaokulu’nda ve Lise öğrenimini Mut Lisesi’nde tamamladı. Üniversite öğrenimini ise Selçuk Üniversitesi, Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu’ndan 1997 yılında mezun olarak tamamladı. 2012 yılında Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı’nda yüksek lisans eğitimini tamamladı. Halen Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Doktora Programı’nda halen eğitimine devam etmektedir. 1997 yılından beri Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı çeşitli kurumlarda Beden Eğitimi Öğretmeni ve yönetici olarak görev yapmaktadır. Evli ve iki çocuğu vardır.

Cep tel: 0 533 229 79 85

E-mail adresi: mustafabar2012@gmail.com